

はじめに

唐突ですが、あなたに質問です。

あなたの人生の目的は何ですか？

あなたはどのような自分になりたいですか？

あなたはどんな時に幸せを感じますか？

これらの質問に、自信を持って即答できなければ、あなたは自分の“ビジョン（人生の目的）”がまだ明確に見えていないのかもしれないかもしれません。

ビジョンとは、突拍子のない未来の“夢”とは違います。

ビジョンは、育った環境や全ての経験が積み重なった延長線にあるものです。

自分が何者で、どんな親から生まれて、どんな環境で育って、何を感じて……といった経験というのは、絶対にあなただけのスペシヤルなビジョンに繋がっています。

例えばはじめにあった経験。その時は耐えられない程辛いと思いますが、その辛さを乗り越えて大人になった今は、今現在困っている人への助言、支えになることができますよね。あなたが生きてきた道のは、必ずあなたのビジョン（人生の目的）に繋がっているのです。あなたが経験した辛く苦しい過去も、決して無駄ではないのです。

- 自分に自信がない。
- 周りの人はみんな自分よりも優れていると思っっている。
- いつも悩み事があり、気分が晴れない。
- 人生思い通りにいかない。
- 体や心の不調を抱えている。
- 今の仕事や生活がつまらない。
- 将来に漠然とした不安を抱えている。

今現在、あなたがこういった気持ちを抱えているとしたら、恐らくまだ自分のビジョンが見えていないでしょう。ビジョンを見つけたということは、自分自身の過去と、自分の存在を肯定し、未来に希望を抱くということです。そうすると、今この瞬間が楽しく輝き始めます。

私自身も、以前はコンプレックスを抱え、どこか自分に自信もなく、もちろんビジョンなんてものも見えておらず、辛かったことや上手くいかなかったことがたくさんありました。ですが、コーチングを学んで自分の過去や今の自分への解釈を変えることで、コンプレックスも強みに変わりました。その結果、自分のビジョンを確立することができ、57歳にして初めて結婚をするという、女性として、人としての幸せを掴むこともできました。

人はみんな特別で素晴らしい存在です。もちろん、あなたもです。私は、そんなあなたにも自分のビジョンを見つけて、もっと本能のままに、あなたらしく、楽しく生きてほしいと思っています。そしてそのお手伝いができたら、私はとても幸せです。

私が代表理事を務める、ビジョンクリエイトコーチ協会が開催するビジョンクリエイトコーチングの講座では、受講生の過去を振り返るところから始めます。

その振り返りの参考として本書では、自伝の形式をとりつつ、あなたのビジョン探しに役立てるよう

に、どういうポイントがビジョンに繋がるかなども解説しています。本書を読むことで、ビジョンの見つけ方のイメージを掴んで頂けるのではないかと思います。

私の人生は特別裕福でもなく、派手でもなく、いたって平凡な人生です。でも、この人生こそが私だけのオリジナルであり、この人生にこそ、私の存在意義や、私の役割が詰まっています。

本書を読みながら、ぜひあなたも自身の過去を、一緒に振り返ってみてください。あなただけの人生に詰まっている、たくさんの宝物と一緒に見つけられれば幸いです。全ての人の人生は、宝物のように、とても美しく輝いているのです。