



年収1億円の彼と 結婚する方法

高坂 福美

まえがき

あなたは今、自分が望む人生を生きていますか？

もし、今の人生が望む人生でないとしたら、それはあなたの能力のせいではありません。目標達成の方法を知らないだけなのです。

私はコーチングに出会うまでずっと、自分は不運な人間だと思っ生きてきました。ですが今では看護師からコーチングのコーチに転身し、人から「運がいいね」とうらやましがられるほどになりました。自分でも運のいい人間だと思えます。どうしてそんなふうに変化したかというと、次の言葉を実践したからです。

思考に気をつけなさい、それはいつか言葉になるから。

言葉に気をつけなさい、それはいつか行動になるから。

行動に気をつけなさい、それはいつか習慣になるから。

習慣に気をつけなさい、それはいつか性格になるから。

性格に気をつけなさい、それはいつか運命になるから。

私は小学生の頃から劣等生で何をやるにしても動作が遅く、教師をいつもいらつかせる存在でした。「何でこんなこともできないの？」この言葉を何度言われたことでしょうか。そのうち私の口癖は「自信がない」になり、「私なんて」という自分を卑下する言葉ばかりを使うようになっていました。

転機は私の友人の変化です。一年ぶりに出会った友人が、別人のように変化していたのです。それまでの友人は、私と同じように「自信がない」が口癖で、おまけに自分が嫌いでした。そんな友人が「自分のことが大好き」「自分のことが可愛い」というではありませんか！自分の夢をキラキラした目で語ります。いったい彼女に何が起こったのか？ コミュニケーションを学ぶためにコーチングスクールへ通い、そしてパーソナルコーチを雇ったといます。

「コーチを雇う？」「スポーツ選手でもないのに？」「コーチを雇ったらどうなるの？」「何でそんなふうに変われたの？」彼女のことを質問攻めにしたのを今でも覚えています。その秘訣を友人は「自分のことを思いっきり語ったら、世の中の見え方が変わった」と教えてくれ

ました。でも、自分のことを語ったら世界が変わる？ 意味がさっぱりわかりませんでした。私も彼女のように変わりたい！ その変わった秘訣が知りたくて、コーチングスクールの門を叩いたのです。そこには驚くべき世界が待っていました。否定のない世界です。何を言ってもスクールの先生は否定、批判はせず、私のことを認めてくれます。それまでの私は、常に自分の意見を言うことを恐れていました。なぜなら、批判されることが怖かったからです。そこは心の底から安心して話せる場所だったので。ですが、コーチングスクールで学んで数カ月経過しても、私には友人のような変化は訪れませんでした。「いったい私の何がいけないの？」友人がしていて私がしていないこと、それはパーソナルコーチをつけること。これが私の運命を変えてくれました。

コーチングとは

ではコーチングとは何でしょうか？

コーチングとは「相手の自発的な行動を促すためのコミュニケーションスキル」です。ではどのように自発的行動を促すかというと、相手に質問をすることによって気づきを引き出

し、行動に結びつけるのです。ご存じの方もいらっしゃると思いますが、コーチングはアメリカから日本に導入されたもので、スポーツ界だけでなく、ビジネスや教育の分野でも高い成果を出しています。

今やコーチはスポーツ選手や経営者だけのものではなく、OLや専業主婦が日常的にコーチを雇う時代になってきています。私のクライアントもほぼ女性、職業は学生から会社員、経営者など様々なバックグラウンドを持った方が、それぞれの目標達成のために私を雇っています。

この本のタイトルは『年収1億円の彼と結婚する方法』で、一見すると婚活本に見えます。しかし、私は目標達成術の本として書きました。人間は一人では生きていきません。誰かのお世話になって生きています。そこで欠かせないものはコミュニケーションです。人は他人だけでなく自分ともコミュニケーションをとって生きています。そのためコミュニケーションの方法を知ると人生はとてもしきやすくなります。

残念ながらこんな大事なことを学校では教えてくれません。親も知らないのです。教えてくれません。人間はやる気さえあれば行動できるのかというと、方法を知らない場合は行動したくてもできないのです。私の人生はコーチングを知って激変しました。是非、今の人生が、望

む状態にない方にこの本を読んでいただきたいのです。今の状態は永久には続きません。自分が望むように変えることができます。

コーチングは三カ月クールで行います。始める前に、三カ月後自分がどんな状態になっていたのかゴールを決めるのですが、終わったとき多くの方が「自分の想像を超えている」「思ってもみなかった自分に出会えた」とおっしゃいます。それは、コーチングを始める前には全く想像できなかった場所に来ているからです。私たちは、自分が予想できないほどの可能性を持っているのです。

この本の中に出てくるスキルを使えば、あなたは自分の望む人生をつかみ取ることができます。うまくいかなかったのは方法を知らなかっただけです。人生は何歳からでも好きなようにデザインできます。

さあ、あなたの望む人生の扉を開きましょう。