

はじめに

「自分の人生を本気で素敵だと思つて生きたいか、自分自身はどうでもいいと思つて生きたいか。どっちがいい？」

僕の大好きなあるアーティストが、自分が変わるきっかけをくれた人からいわれた言葉について話していました。10代の頃にそれを聞いたとき、僕もそのアーティストと同じように思い切り頭を殴られた気がしました。自分の人生について考えたのはこれが初めてだったかもしれない。僕はそれまでどこかで自分を自己否定して生きてきたからです。この話を聞いたとき、瞬時に答えは出ました。僕は自分の人生を素敵だと思つて生きたい！と。

本書を手を取つていただきありがとうございます。齋藤一史（さいとうかずふみ）です。周りからは、よく「かずさん」や「かずくん」と呼ばれているので、僕のことをそう呼んでいただいても構いません。

普段は、大人にコーチングをしたり、学生にコーチングを活用した勉強を教えたりしています。た

まに大学のほうで講座をしています。最近になって「副業」ではなく、「複業」という言葉が流行りだしましたが、僕は最初からそのスタイルで活動しています。

もともと僕は、大学・大学院と法律を学んできました。しかし、新たなゴールが見えたことから進路変更し、コーチングと教育の世界に飛び込みました。小さな塾で大学1年生の頃から講師として活動していたことも大きいですが、これまでに500名以上の学生を指導しています。大学での講座を合わせると1000名を超える学生と出会ってきました。

ところで、なぜ僕がコーチという肩書を持ったのかというと、それは、コーチングは自分の人生を自分で創るためのツールとして最適だからです。

僕は今から10年ほど前にコーチングというものを知りました。大学生のときです。それから時を経て2016年にプロのコーチの認定資格を取りました。

よく、コーチングで人生を変える！と謳う人がいますが、僕にとってコーチングを使うことは大げさにいえば世直し運動でもあります。自分の人生をより豊かに感じられる人を増やしたいからです。

だから、今これを手についた皆さんにも本気で自分の人生と向き合ってほしいと思います。もちろん、力まなくても大丈夫です。僕が最後までいますから。

カッコつけるのはこの辺にして、この本の構成をざっとお話しします。

第1章は、僕がコーチングを知ってから今日に至るまでの自伝についてです。僕がコーチング理論を使ってどんな生き方をしてきたかがわかるようになっていきます。

裏話をする、最初僕はこの章を書くことをためらいました。その理由は、まだ僕は何者でもないからです。僕のことを知らない人のほうが圧倒的多数ですよ。

でも、多くの人はきつと僕と同じような立場だろうし、だからこそ、ひとつの例として僕がやってきたことをさらけ出すことは何か意味があるはずだ！ と気持ちを切り替えることができ、この章を書きました。

第2章は、コーチング入門についてです。ページの都合上、書ききれない部分もありますが、コーチングとは何か？ をできる限りまとめてみました。僕の解釈による記述が一部ありますが、内容の多くは自分の師匠から学んだことをベースに書いています。また僕がコーチングにおいて何を大事にしているかがわかるとと思います。

第3章は、教育現場にコーチング理論を導入した事例についてです。事例を用いることで皆さん

にコーチング実践をイメージしてもらえようにしました。また、コーチングは、特定の人だけにしか効果がないわけではなくて、コーチの下で正しく実践すればその効果を十分に体感できますよ！というのをメッセージとして込めています。

第4章は、コミュニティ運営についてです。コーチングを学び、実践していく中で、僕は自分の師を超えることもひとつの発展だと思っています。そういう思いの中で、志の高い仲間を集めコミュニティをつくることになるわけですが、その奮闘記です。いろいろなチャレンジをしてきたので挫折も数多くしてきました。でも、僕が腐らずにここまでこれたのはなぜか？ それが見えると思います。

最後に、第5章は、これからのコーチングと教育についてです。これからの教育に必要なことは何かをまとめています。また教育にコーチング理論を活かすことでどんな効果が生まれるか、どういうマインドを創りあげていくべきか、僕の大きい希望を皆さんにも託す気持ちで書いています。

この本はコーチングと教育をテーマにして書いていますが、教育というのは学校現場だけではありません。あらゆる場面で教育は関わっていますし、皆さんの身近にあるあらゆる場面でこの本に

書かれていることを活用できると思つています。

何かの縁があつてこの本を手にとつてくれたり、間接的かもしれませんが僕に出会つてくださった皆さんの“人生”のお役に立てれば幸いです。

コーチング理論を学んでいく中でたまに「自己責任」という言葉がひとり歩きしたせいか、こわい……と感じる方がいます。

でも、安心してください。大丈夫です。「自己責任」とは、こわい意味ではありません。

“あなたの夢を実現できるのはあなた” という意味なのです。そのことをこの本を通して感じてもらえたらなと思います。

“あなたの夢を実現できるのはあなたしかいない”のです。

僕が魂を注ぎ込んでできあがつたこの本が、皆さんの人生に少しでもプラスになることを、心から願つてやみません。