

初めまして。コーチングトレーナーの肌勢健二です。

僕は現在、「感情」エネルギー（とくにネガティブな感情）の研究を続けながら、小さな会社の経営と、企業向けの研修講師の仕事と、個人向けのコーチングセッションを提供しております。そう聞くと、学歴は高く、自信满满で、さぞかしすごい実績を持っているように思う人もいるかもしれませんが、まったくそうではありません。

高校は当時都立で下から数えたほうが早い商業高校を、2回の停学処分がありながら最後は先生に土下座をして単位をもらって卒業しました。学歴はギリギリ高卒です。

その後、仕事も転々となりました。ホームセンターの販売員として就職し、鍋や調理器具といった、まったく興味がない家庭雑貨を担当。先輩パート社員さんのいじめに遭い、軽いうつ状態も経験して、2年弱で退職。次は食品卸売市場で朝5時からアルバイト。たこ焼き屋の怖いおっちゃんのパ

シリのように、冷凍のタコを黒塗りの高級車に運ぶ毎日でした。そして建設現場での空調設備職人。ヘルメットに安全带（命綱付きベルト）で朝8時からラジオ体操。親方にはバカだのノロマだのアホだのと罵声を浴びせられる毎日でした。

その後、当時父が経営していたアミューズメント業界向けの部備品販売の営業マンをやり、父との不仲が限界に達して独立宣言。その数か月後、父の会社が倒産し、独立が失敗してもまたオヤジの会社で面倒を見てもらえばいいかという甘えた考えを強制終了させられることになりました。

反抗心だけでなんの取り柄もなく、本当は臆病で自信もなかったくせに独立なんてしてしまったものだから、当時はプレッシャーで夜な夜な独り泣いてばかりいました。

それでも多くのお客様に支えられて、仕事は安定していきました。そして半年も経った頃、部下からこんな提案がありました。

「社長、そろそろうちも朝礼とかやったほうがいいんじゃないですか？」

それはいい！ と思つた僕は、さっそく翌日から朝礼を開始。そして……。

「では最後に社長から一言お願いします」

そう言われ、みんなの注目が集まったとき、僕は頭が真っ白になり手が震え始めました。極度の緊張症……。僕はその場にいることに耐えられず、「ちよつと電話が入ったからあととは任せた」とか言つて外に逃げた苦い記憶があります。

ほかにも今だからいえるけれど、当時は怖くて一人で新幹線に乗れませんでした。地下鉄も複雑すぎて目的地に着ける自信がなく、都内には渋滞の中わざわざ車で営業に行ったりしていました。飛行機なんて絶対一人では乗れないと思っていました（このときすでに30歳です）。

また、当時付き合っていた彼女（現在の妻）にフラれたことがショックで、女性の目が見られなくなり、これじゃいかんとキャバクラに特訓しにいったこともありました。

このように、僕は子どもの頃から何をやっても中途半端でとくに突出するものがなく、心配性で人見知り、傷つきやすく自信が持てない、どちらかというと落ちこぼれの人生を歩んできました。

そんな僕は思ったのです。生まれつきの才能や性格の違いで、たった20年くらいでつくられた学歴で、残りの人生が全部決まってしまうのか？

そんなはずはない！ 今からでも人生は変えられる、というか変えたい！ 何か方法はないのか？ そう思い本屋に行ったのが、僕の自己変革の始まりでした。ちなみに初めて読んだビジネス書は、神田昌典先生の「成功者の告白」です。

それまでビジネス書というカテゴリが本屋さんにあることすら知らず、読書をしなかったところから激変し、空き時間はひたすら読書するようになりました。成功哲学、マーケティング、リーダーシップ、心理学、NLP（神経言語プログラミング）、脳科学、コーチング、カウンセリングと興味がある分野をひたすら探究していきました。そして魅力的だった著者のセミナーや講座に行ってみるようにもなりました。

現在、僕はコーチとなり、さまざまな方の成長支援をさせていただいております。ご依頼は、小さな会社の経営者や個人事業主、企業管理職など、社会的には活躍されている方々ばかりです。メタリテイでは、不安や悩みを抱えている方からのご依頼が多くあります。

一言でいえば、どこかに落ちこぼれ感のある人たちです。復讐のエネルギを仕事に注ぎ込んで成功はしたけれど、心理的には疲れ切ってしまっている人、本当は自信が持てず、自己防衛のために知識という武装をして、そこそこ出世はしたけれど人間関係がうまくいかずに悩んでいる人、ネガティブ思考で自分が嫌になっている人、挫折から立ち直れずにいる人など……。

もし僕が勉強ができて、メンタルも強く、自信満々だったら、この方々の支援はできなかったと思っています。僕にはあの、常に何か不足しているような、「落ちこぼれ感」がわかります。自信が持てないもどかしさがわかります。そんな落ちこぼれマインドに侵されながらも心の片隅では「私はこんなはずじゃない!」「もっと成長できるはず!」という感覚が少しでもある人であれば、必ず変革していけるエッセンスを本書を通してお伝えしていければと思います。

さて、自分を落ちこぼれだと感じている人は、何がその理由となっているのでしょうか。

- ・ 自分より兄や弟のほうが何か優れているところがあり、それを親がいつも評価していた。
- ・ 子どもの頃、スポーツが苦手な笑いのものにされた経験がある。

- ・ 子どもの頃、他人の家よりうちは貧乏なんだと感じていた。
- ・ 意味もなくいじめられた経験がある。
- ・ 受験に失敗して志望校へ行けなかった。
- ・ 就職活動で挫折した。
- ・ 出世争いに敗れた。
- ・ 大失恋、または離婚した。
- ・ 身体的特徴に、強いコンプレックスを感じている。
- ・ 前世で壮絶な失望感を味わった（スピリチュアリティが苦手な人は気にしないでね）。

人それぞれ理由はあると思いますが、自分は落ちこぼれだと感じている人、自信が持てずにいる人に共通するのは、そう思い込むきっかけとなった「傷ついた体験」や「挫折体験」があったことです。それら過去の傷を癒やすための思考法や、落ちこぼれマインドを卒業する生き方のコツを、本書でつかんでくだされば幸いです。

## 【本書の効果的な活用法】

本書は第1章から順番にお読みいただくことで、苦しみながら頑張るのではなく、楽しみながら自己変革していけるように構成を意識して書きました。

また、読み終えたときには、無意識レベルで僕とのセツシヨンを数回重ねたかのような経験値を手に入れていただけられるように工夫しています。専門用語や知識の説明はほとんどありませんので、ぜひゆつくりと染み込ませるようにお読みください。