

はじめに

長いトンネルを歩き続けて、はるか前方に小さな白い光があることに気付く。

あなたは、こんな感覚になったことはありませんか？

私は初めてコーチングを受けたとき、この感覚を経験しました。

誰でも心地よい生き方をしたいと思っています。

それに反して、性格的な不器用さのために自分の力を発揮できず悩むこともあれば、どんなに明るい性格で健康な人でも社会生活の中で疲れたり環境についていけなかったりして頭が混乱し、自分を閉ざしてしまうこともよくあることです。

私自身、以前は劣等感のかたまりのような人間でした。

自信がなく、いつも人の後ろをついて歩く、

人より物事を理解するのもやることも遅い、

なぜか人と同じようにできない、

結婚してもうまくいかない、子どもも持てない……。

なぜ、自分はこんなに人より劣っているのか。普通ではないのか。自らのような性格を望んで生まれてきたわけではないのに……。

とにかく不甲斐ない自分のことが好きになれず、頭の片隅で常に自分を卑下して人生の前半を過ごしてきました。

このようなことが原因で、人に八つ当たりすることも多かったと思います。

その一方、どこかでその息苦しさから解放されたい、変わりたい、何かを始めたい、とっていました。

40歳あたりでしょうか、いわゆる中年期になって人生もあと半分と認識したときでした。

このままではダメだ。どうにかしなければ、この先もずっと息苦しさを感じ続けることになる。

急に強い焦りを感じ、今までのように開き直っているだけではなく、本気で変わりたいと考えるようになりました。

これが、本当の意味でファーストステップだったのかもしれませんが。しかし、すぐに大きな壁に突き当たることになりました。

実際に何をすればいいのか、その方法がまったくわからなかったのです。

ヒントを求めて街中に出てみると、自己啓発の本が溢れるほどあります。これだけたくさんあれば悩みは解決できるだろうと思いましたが、その多さがかえって仇となりました。

確かに、読めば「なるほど」と納得します。理屈は理解できますが、やはり実際に何をどうすればいいのかわかりません。

別の本を読んでみるとどうでしょう。

先に読んだ本の考えが間違いだと感じるような真逆のことが書いてあるのです。気を取り直して、この本に書いてあるアドバイスを意識して生活してみてどうなったか。これといって変化はありません。さらに別の本を読めば、これまで目にしてきた本の内容がどれも疑わしくなる始末です。思考が改善されるどころか、頭の混乱がひどくなるだけでした。

結局のところ、テレビでも見かける有名なカウンセラーの書いた本ですら、自分を動かす力にはなりません。

そんなことをしばらく繰り返しながら、新しい自分の模索に苦しんでいたある日のことです。インターネットであるセミナーを見つけ、試しに参加することにしました。そこで初めてコーチングというものに出会ったのです。

(コーチング? ふーん、よくわからないけど、たぶん人生相談をベースにした新しい商法がそういうネーミングになっているんだろう。まあ、お説教をいただいて帰ればいいのか。それが何かの役に立つかもしれない)

こうして、セミナーに出展していた体験コーチングのブースで、初めてのコーチングを受けてみることにしたのです。

コーチと対面し、恐る恐る自分の不甲斐なさや理想の姿を口にしました。

当時の私には勇気があることでしたが、「じつは、こんな自分になってみたいんです」と思い切って話したとき、担当のコーチは、

「そうですか、いいですね！」

と言ったのです。

(い、いいですねって、この人は何を言っているんだ?? しかも笑顔で。どうしてオレの悪いところを取り上げてバッシングしてくれないんだ!?)

私のようないい歳をした男の相談者が受ける言葉なら、不甲斐なさに対する「喝」が当たり前だという固定観念があったので、最初は少し拍子抜けしましたが、ここで初めて自分というものを認めてもらえたような気がしました。長いトンネルの先に白い光を見たときのような、安堵感と解放感です。

不思議な感覚を味わいながらの30分間の会話でしたが、帰りの電車で、自分ももっとイキイキとした生き方を求めてもいいのかなと、自分を許すことができるようになり始めました。

これが人生を変える大きな転換点となったのです。

その後は、専門のコーチを見つけて月2回ほどのセッションを受けながら、本気で自分改革に取り組みました。

数か月後、コーチの温かいサポートのおかげで、徐々に行動と考え方が変わり、生活の上でも仕事の上でも「納得できる自分」になることができたのです。

そして何よりも自分自身が頑張った結果として、この成功体験は私にとって大きな自信となりました。

実際にコーチングを受けて気付いたことがあります。

それは、課題の解決を目指すには、

- ・人の力を借りること
- ・系統立てて目標を目指すこと
- ・焦らず少しずつ進めること

これらが非常に重要だということです。

コーチングの魅力を知ってからはコーチングの勉強に励み、今では私自身がコーチとして人をサポートする活動を行っています。

社会生活では誰もが困難を伴います。だからこそ、心地よさを求めて工夫します。

コーチングは、そのための1つのツールであり、知恵なのです。

コーチングは、「未来」に目を向けて考えることをスタンスとする、コミュニケーションスキルです。そんなすばらしいコーチングのことをこの場で知って、あなたご自身のためにこのツールを使ってください。

本書は、筆者がコーチとしてコーチングを行う上で基盤としているモデルステップの考え方を軸に、人間学と発達心理学の知見を補助的に取り入れ、まとめました。

筆者は、コーチングの分野として主にライフコーチングを扱っています。本書でも、生活や仕事において生じる課題に重点を置いています。

そのほかのコーチング分野については、本書で紹介していますので参考にしてください。

また、コーチングを十分にご存じない方のために、初心者にも伝わるように書きました。

経験の浅いコーチの方にも、コーチングを運営する上での一助になれば幸いです。