人間関係で悩まない！苦手な人が気にならなくなる技術(第11回)

今の自分とうまく付き合う(上)

2019.04.02



子どもの頃の夢、覚えていますか？

サッカー選手、パティシエ、宇宙飛行士、先生……。皆それぞれだと思いますが、私は本気で歌手になりたいと思っていました。松田聖子さんが大好きで、絶対に聖子ちゃんみたいな歌手になるんだ！と信じて疑いませんでした。

あんなに追いかけていた夢だったのに、大人になり、いざ就職をしたら夢をかなえるどころか、理想とは遠い場所にいる……。現状に満足できない自分に折り合いをつけられず、人だけでなく自分と戦ってしまう人も少なくありません。

でも、誰もが「こうなりたい」とかつて思っていた夢に向かってまい進できているわけではないのです。夢や理想と現実には、ギャップがあるものです。この章では、そんなとき、自分が進むべき方向性を見失わないためのヒントをお伝えします。

仕事をする時間は1日の大半を占めています。今の時代、70歳まで働く可能性も大！その時間すべてで「こんなはずじゃなかった」と思いながら働くなんて、もったいないじゃないですか！

めざしたのはママコーチではなく、ビジネスコーチ

今の仕事が楽しくないな、思い描いていた仕事とは違うな、と思っている人がいるかもしれません。そんなあなたは、12年前の私と同じです。

ここで少し、自分の話をさせてください。漫画にもあった通り、今でこそ「ママ界のカリスマコーチ」(自分で言っちゃってゴメンナサイ！)と呼ばれることもある私ですが、私が本来、めざしていたのはビジネスコーチでした。正直言うと、ママ向けのセミナー講師になろうとは一度も考えたことがなかったのです。

20代の6年間、大手英会話学校に勤務していた時、最後の年にたまたま招いた外部の講師を見て、「私もセミナー講師になりたい！」と直感的に思ったのが講師をめざしたきっかけです。子どもの頃になりたかった歌手とは違うけれど、「人前に出る」「注目される」「多くの人に影響を与えられる」というエッセンスが共通していたので、大きく心が動いたのだと思います。

それまで「コーチング」についてまったく知識のなかった私ですが、「自分が英会話学校で取ってきたコミュニケーション方法が実はコーチングのスキルだったんだ」「これを私は無意識にできていたから、うまくいっていたんだな」と気付き、興味を持ち始めました。

ビジネスコーチングを学び、「よし、セミナーを始めるぞ！」と思った直後に、妊娠が発覚。計算通りにはいかないものです。

出産後は、自由に動くことができなかったため、身近なママ友に声を掛けるなどして育児サークルを立ち上げたり、地域の生涯学習運営委員をしてみたりと身近な範囲ながら、人や社会と関わる活動をしていました。

そんなときに、生涯学習の一環として、再びビジネスコーチを招き、セミナーを主催する機会がありました。講座は楽しく、充

実したセミナーになりましたが、一方でイキイキと語る女性講師の姿を見て、心がざわついている自分に気付きました。

思いを少しでも形にしたい。そこでまず、私は自分のセミナーを開催しました。この時点でビジネスパーソンのネットワークは全然ありませんから、まずは身近なママ向けのコーチングセミナーからのスタートでした。

11年たって対象者を選ばない自己流コーチングを確立… 続きを読む