

What is a Life Coach?

Hitomi Horiguchi



■What is a Life Coach?

A Life Coach is someone who helps you reach a goal or make a change in your life.

ライフコーチは、あなたのゴール達成や、あなたの人生をよりよく変えるサポートをする人です。

まずは、あなたの未来（ゴール）を描くところからです。もし、未来に霞がかかっているのなら、あなたの環境を整理したり、可能性にフォーカスできる思考へとアップデートするところからサポートします。

なぜ、そのようなことが必要なのかというと、「今を変えなければ、未来は変わらない」からです。いつか、いい未来が来るのではないか？ と人は思いがちですが、そういうことはありません。変えるのは「今」なのです。

そのために何をするかというところ、「自己基盤（パーソナルファンデーション）」を整えていきます。日々、生きていく中での雑念を減らしていくことで、集中力がつき、本当にフォーカスしたいものにフォーカスできる基盤づくりをすることが、まずは大事です。

やりたいことがまだ、定まっていなければ、「自分の好きなことを仕事にする」ということを日々意識しながら生きていくことです。意識がアンテナとなって、きっとあなたに必要なことがわかってくるでしょう。

あなたの思い描く未来がキャンバスに描かれたら、Just do it! あなたのゴールを現実にするために、今何をしたらいいのか？ セッションで 1 歩ずつ具体的にします。1 歩踏み出せば、次のヒントは、行動した先で見つけることができるのです。まずは、第 1 歩を踏み出すところから始めればいいのです。目

的地をセットすれば、直感が働き、自分のナビに従っていけばいいのです。「間もなく、目的地周辺です」となっていくでしょう。

コーチのすることは、「質問」と「フィードバック」が主です。アドバイスはしません。あなたの中にある答えを引き出すことが、一番人生にとって幸せなことだからです。そうしてできた、あなただけの脚本は、進んでいても楽しいですし、努力しなくてはいけないことにも淡々と取り組めるはずなのです。

なかなか、普段の生活の中で、未来のことについて語れる時間は少ないのではないかと思います。たいてい、愚痴を言ったり、問題点を挙げたり、人のことを話していたり、肝心の自分のことはさておきです。問題点についてがテーマになれば、対応策を探すことに時間が奪われるでしょう。日常の会話の多くは、フォーカスする場所が、可能性ではなく問題になっているのです。それが問題だとは、

気付いていない人の方が圧倒的でしょう。誰かに相談をしても、いつの間にか他の話に変わったり、それはやめた方がいいなど、安全策を言われることも少なくありません。そういった日常のこまごまなことが重なって、人は自分の夢について語れなくなっているのです。そうすると、世間で言われるようなメニューを自分の夢として認識してしまい、いつの間にか自分の夢も忘れてしまうでしょう。それでは、日々のことに行き当たりばつたり毎日は終わりません。つまり、未来も変わらないのです。

わからないことがあれば、グーグルで調べて満足したつもりになる時代。ほとんどの人は、反応で生きているように思います。

自分の基盤ごとバージョンアップさせて、本来備わっている豊かな想像力を使わない手はありません！

ライフコーチ 10 年目、私は大事なことに気づきました。「未来は創る」ということです。そのための、生産的な対話の時間が必要だと思います。

想い描いたような人生は、まずは、想い描くことから始まるのです。さあ、旅に出る時間です。今いるその場所から、行きたいと思う目的地へ、一緒に進んで行きましょう。

■A Life Coach helps you:

- ◎あなた自身の答えを引き出します。
- ◎その答えから、さらに深めます。
- ◎あなたのゴールを一緒に描きます。
- ◎あなたのスイッチが入る場所を発見します。
- ◎問題となっているところから、可能性を発見します。
- ◎フォーカスすべきところを見極め、ブレから守ります。
- ◎あなた自身のことをよく理解できるように言語化のサポートをします。
- ◎モチベーションアップする言葉を選んで投げかけ、行動が続くようにサポートします。
- ◎落ち込んだり、失敗をしてしまったとき、その意味をニュートラルに解釈し、前進を助けます。
- ◎頭と心を整理する助けをします。
- ◎集中すべきところを妨げている障害を取り除きます。
- ◎望む方向へとスムーズに進めなくしている、

潜在意識の思い込みを外す対話をします。

◎様々な角度から考えることを促し、可能性を常に探っていきます。

■What a Life Coach Does:

◎あなたの幸せにつながるような、深い質問をたくさんします。

◎あなたが話しやすい環境を提供します。

◎共感的理解をしながら傾聴します。

◎あなたの発言をしっかりと受け止めます。

◎あなた自身がよく自分を見えるようにニュートラルな鏡になります。

◎挑戦する背中を押します。

◎あなたにあった提案、課題を出すことがあります。選択は自由です。

◎新しい行動に目を向けさせることができます。

◎人がドラマチックに変化するときに必要な思考をサポートします。

■ A Life Coach Dose Not:

- ◎アドバイスや、「これをやりなさい」と、押し付けることはありません。
- ◎どんな考え方があるのも当然と考えているので、否定することはありません。
- ◎世間的にこれをすべきだ、などの考えを押し付けることはありません。
- ◎過去に遡り、ゆるしたり、手放したり、解釈を変える対話はしますが、セラピーではありません。

■ I help you:

- ◎知恵、アイデアを限りなくシェアします。
- ◎文章編集、添削のサポートができます。
- ◎ファッションアドバイス、写真撮影。
- ◎掃除、片づけなどのお助けができます。
- ◎マクドナルド、アパレル店長の経験から、意見ができます。
- ◎クリエイティブなアイデアを出せます。

- ◎人気ブログランキング 1 位実績、12 年目のブロガーとしてのアドバイスができます。
- ◎人と人とのご縁をつなげることができます。
- ◎私のメンター、金井豊氏のカットを予約できます。（普段、新規をとっていません）
- ◎あなたの作品に関して、フィードバックができます。
- ◎毎回のフィードバックシートがかなり細かいです。
- ◎結果を出します。

■About Hitomi Horiguchi

堀口ひとみ 1975年 東京生まれ
株式会社パールプリュス代表取締役



大学卒業後、日本マクドナルドに入社。5年間の店舗マネジメント後、2002年アパレル（現（株）リステアホールディングス）に転職。2004年渋谷店店長時代、店長ブログを開設。人気ブログランキングファッション1位を獲得し、売上対前年比168%UPに貢献。2005年3月～コーチ 21にて、コーチト

レーニングプログラムを受講。さらに、部下の能力を引き出すことで成果を出す。

2006年6月コーチとして独立。2007年1月生涯学習開発財団認定コーチ認定取得。2012年、心の傾聴の必要性を感じ、メンタルケア講座を受講。2013年7月メンタルケアスペシャリスト認定取得。

2008年から自らの研究課題として、クライアントさん執筆&堀口ひとみが監修し、コーチングで変化した物語を無料ダウンロード冊子にして発表。現在、68話に到達している。2017年、セッション総時間 4500時間を超える。

★[堀口ひとみ 90日コーチング](#)