



S-ko (me,too 61)

## スパイク

私の人生でよくある光景.....	2
お母さんという仮面.....	4
自分を大事にするってどういうこと？.....	9
決めつけないこと.....	11
心地いい自分について.....	14
体力がない、お金がない？.....	17
給湯器事件.....	20
スパイク！.....	26

2014/7/3 オリエン

## 私の人生でよくある光景

悩みを口にするとき、急に恥ずかしくなった。

「趣味でやってるバレーボールで・・・どうしても試合の時に緊張して、スパイクが決まらないんです！！」

あ…馬鹿なおばさんだと思われる…。

私は47才の主婦で子供は2人。パートでホームヘルパーをしている。趣味とはいえ本気で取り組んでいるバレーボール。ここ3年堂々巡りだった。

練習では強打スパイクが打てるが、プレッシャーのある試合では、スパイクが決まらない、周りにはがっかりされる、ひどく落ち込む・・・を繰り返していた。

これはバレーボールに限らず、私の人生でよくある光景だった。

なぜか、「あなたに任せておけば大丈夫」と言われることが多い。だが、実際の実力を見られたとき周囲にはがっかりされる。みんなの「がっかり顔」に囲まれて私はとても悲しくなる。がっかりされたくない・・・みんなの期待に応えたい。でもどうしてもうまくいかない。

こんな事を40分間くらい止まらずに一気に話した。堀口さんは淡々と聴いてくれたあと、要点を一言でまとめた。

「自分の思う自分と、他人が思っている自分にギャップがあるように感じているのですね。まずはその辺りから考えていきましょうか」

ずっと堀口さんのブログを読んでいた。皆さんの告白も「そうだよね～」と共感して読んできた。でも自分が申し込む？ ありえない！ 値段が高い！ よく知らない人に自分のことをあれこれ言われるなんて絶対嫌！ なのに「この人をお願いしよう！！」と思えて、1回目のセッションの予約を入れた。

2014/7/14 1回目のセッション

## お母さんという仮面

「なんでそんなに周りを気にするんでしょうね？」

なんでだろう？ かなり前からこんな感じだけど・・・。

話をしているうちに、学生時代は違ったことを思い出した。はっきり自分の意見を言っていた。それで孤立することになっても、構わず「私はこう思う！」って言っていた。いつからこんなに縮こまっちゃったんだろう？

「私が自分を出し過ぎるのは、娘のために良くないようだ」と思ったことがあった。意見をはっきり言うことは、ママ友達から敬遠された。幼稚園の女の子の集まりや、みんなで遊ぶとき、娘が呼んでもらえないことがしばしばあった。周りのお母さん達と話が合わないな～とは思っていたが、私は昔からあまり周囲となじおタイプではなかったし、ひとりになってもなんら困ることはなかった。

一方、娘はたくさんの友達を求めて「一緒に遊ぼう！」と声をかけて遊ぶタイプだ。その様子を見て、私が自分を出すと、娘の社交性を活かさないから、お母さんという仮面をかぶると決めた。

周りが何に喜び、何に怒っているか、慎重に観察してマネするようにした。私が目立たなければ、娘はもっとたくさんの友達と遊べるだろう。

ここまで話したところで堀口さんから2つ目の質問がきた。

「なるほど、娘さんを想ってのことだったんですね。で、お子さん、今おいくつですか？」

「娘が高校1年で息子が小2です」

「もう、大きいですね」

ここでハッとした。もう2人とも親が介入しなくても友達作りができる年齢だった！！

「私、そんなにお母さんの仮面かぶらなくてもいいんですね・・・」  
肩から大きな荷物をドンと下ろしたような解放感が広がっていった。

「今日からわたし、1歳ずつ若返っていきます！」

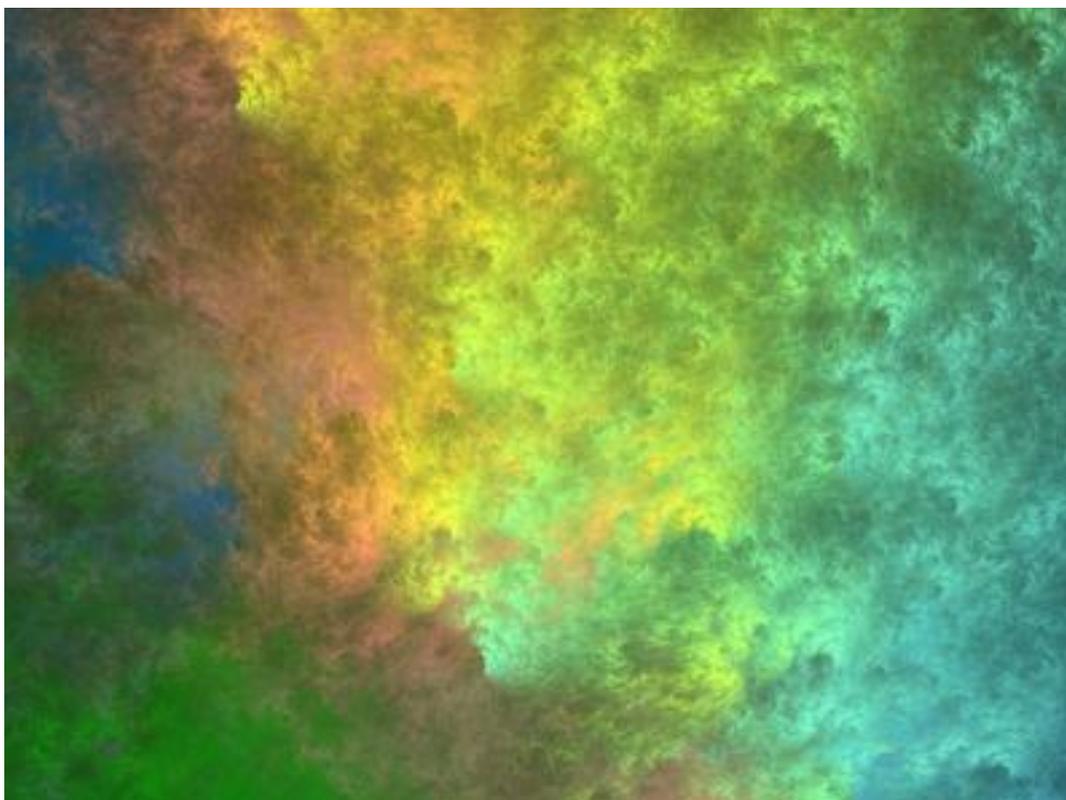
芯から震えるような喜びとともに、1回目のセッションは終わった。

「お母さん」をしなくていい、というのは私にとって大きな転換だった。食事作りも、お掃除も、「お母さんの私」が義務ではない。ただの私が好きでしているんだ。どうしてもやりたくないときはしなくてもいい。そう思うと毎日の生活が新鮮だった。笑うことが増えた。

こうなったら、今までやりたくてもやっていなかったことを、片っ端からやってやろう！

手始めに美容室を変えることにした。「知らない美容院で変なカットされるのも嫌だな」とか「美容師さんに悪いな」と考えてしまって、不満があっても5年通い続けていた。だけれども、急に我慢をしながら行くのがすごく嫌になった。ネットで調べて「あ、ここいいかも？」と思ったところにポンと予約した。

担当の女性は思いっきりの良い方で、私のしたい髪型を伝えたら、すごいスピードでザクザク切っていった。



ナメ苦ジのキセキ。

A-ko (me,too 62)

自分を責める。 .....	2
執着。 .....	23
自分の価値を見つけること。 .....	31
コーチングへの執着。 .....	51
ありのままの自分、本当にやりたいこと。 .....	56

自分を責める。

2012年秋。朝5時、目覚まし代わりに猫のタクゾウが、私を起こしに枕元にやってくる。ピタッ、ピッタと肉球が顔に当る。寝ぼけ眼のまま、「はいはい、今起きますよ」と声をかけてしばらくまた布団の中にと、またピタッ、ピッタ、ピタッと肉球が当る。だんだんその回数も増えてくる、最後には容赦ない猫パンチとなる。

階段を降り台所へ向かい、まずはタクゾウにご飯をやり、それから旦那の朝ご飯を作りだす。お弁当作りが加わると、まだ目覚めぬ頭ではなかなかスムーズに仕上がらない。それでもなんとか詰め終え、渡す。

旦那が元気な頃は、ロマンスグレーの髪は渋さとして映っていたが、ここ数年は一層疲労感を漂わせていた。元気になってくれて良かった。出掛けていく旦那の背中を見ながら、心の中でそう呟いた。

春に、旦那の顔色がよくないことを友人に指摘された。私も気になっていたもので、やっぱりか・・・と思った。

「うちの主人の状態と似ている」肝臓を悪くされ、亡くなられたそうだが、その時の様子とすごく似ている、という。

「わあ、どうしよう、そんなに悪いのか…」頭の中が真っ白になった。世の中はゴールデンウィークだったが、どこへも行く気になれなかった。

どうしよう…。どうしよう…。

でも、今出来ることがあるとしたら？ 友人と何通かのメールのやり取りをし、連休明けから食事療法をすることになった。

### 「食事が大事」

何度も友人から聞かされていたが、いい加減になってきていたのかもしれない。この機会に改めてまた向き合うことにした。食べたものをこと細かく記録し、それを見てもらい、指導を受け、を繰り返した。

自然に家に居る時間が多くなった。今まで何かとすぐに旦那に頼んでいたが、庭の草取り、植木の水やりなどの庭仕事から、家の中の細々とした用など、自分で出来ることは自分でするようにした。

電気治療、お灸、足湯など、いいと勧めてくれるものは取り入れていった。サウナは苦手のようなだったが、温泉は気持ち良いようで、休日には二人で通った。周りの熱意に押されたのか、あれだけやめようとしなかった、たばこもきっぱりやめてくれた。

友人のお蔭で、夏の終わりには顔色も随分と良くなり、体調も戻ってきた。ほっとした。

この数か月間は旦那中心の生活だったので、やっと自分の時間が戻ってきた。旦那の体の事に集中している時には忘れていたが、いや忘れたふりをしていたが、自分の仕事のことはいつも気になっていた。

2007年に15年勤めていた会社を辞め、自宅でお花の教室、コーチングセッションなどをしていた。5年経っているのに、両方とも全く深まっていな感じがしていた。その深まりのなさが焦りを生みだしていた。働いていたときには、納期が迫っている時期など、夜11時、12時まで仕事をすることもざらにあった。

今は、どうだろう山ほどの時間がある。自分の時間を作ろうと思えばいくらでもあるのに何もやってない！ 自分への苛立ち、停滞感が、ここ1、2年、何か月か周期で襲ってきていた。

2007年、あるセミナーへ参加して、今の会社はやっぱりもう辞めよう、と思った。ただ、その会社が義理の兄の会社というのもあり、身内にはなかなかその決断を話しづらかった。親しい友人にも話せなかった。

もう少し頑張りなさい。

それはわがままです。

どこに行っても同じでしょ。

頼んでおきながら身勝手だよ。

自分の身勝手さを追求されそうで怖かった。

でも、誰かに背中をポンと押して欲しいと思っていた。

その時ふと浮かんだのが、数日前にそのセミナーで出会った方だった。「コーチ」と書かれた名刺をもらっていたのをふと思い

出した。コーチというものが何をやるものか知らなかったが、「電話でお話を聞きます」というのが耳に残っていたので、思い切って電話をかけてみた。手短かに会社を辞めたいと思っていて、話を聞いてほしいと伝えた。都合のいい日時を聞かれ、電話を改めてかけることになった。

そうは言ってもセミナーで初めて出会い、少し会話を交わしただけの人に自分のことを話せるかな？ と不安はあったが、思いのほか話しやすく、私から入らせて欲しいと頼んでおきながら、辞めます、とは勝手ではないか？ 仕事が自分に合わないから辞めるとは、逃げなのではないか？ 誰にも言えなかったことを話していった。

私の話を聞き終わると、優しく、「辞めることは逃げではありません。たとえ逃げであっても自分をそのような環境に置いておく必要はないです…」と言ってもらった。

そうか、この選択は、逃げではないんだな。

今まで課長や同僚に「辞める」「辞める」とオオカミ少年のように言い続けてきた。スパッと辞めていく人を羨ましく思いながらも結局決断できずにいた。でも今回はセッションの翌日には、

社長に辞めることを伝えていた。社長にも同僚にもいてくれと言われたが、気持ちは揺らがなかった。

セッションは週一で継続していくことにした。その頃のテーマは義理の兄とのことが多かった。今迄何度も友人に不満を話していたが、そのやりとりとは違う感触だった。

会社を辞めて何をしよう？ というのはあった。

もうどこかに勤めることは考えていなかった。

コーチにそのことを話すと、あるセミナーを勧められた。それは自分の好きなこと、ワクワクすることなどを探すというものだった。近い日程で開催予定のトレーナーを探し出し行くことにした。

2日間のセミナーだった。いろいろなワークをしながら現在から幼少期まで遡っていった。自分が好きなもの、昔好きだったもの、心地よいと思うもの、幼いころ夢中になっていたものなどを思い出す時間となった。

その中には忘れていたものもあったが、普段から身近にあるものもあった。

『お花 いけばな』は自分の好きなことのひとつだ。

25年近く毎週お稽古に通っていたので、生活の一部となっていたが、そう言えば何事も続かない私が唯一続いているものだった。

「セミナーに行ってどうでした？」

「自分が好きなことを思い出すことが出来ました。お花とか旅行とか…」

「会社を辞めたらお花を教え始めてみてはいかがですか？」

「私の先生はすごいんです。私は先生のような技術はないし、先生のように教えることはできません…」

「いきなり小学生が大学生に教えるのは無理かもしれませんが、小学生が、幼稚園の人に教えることはできますよね」その言葉を聞いて、少し考えてみよう、という気持ちになった。

先生に相談すると、とても喜んで下さって、「応援するから頑張る」と言っていた。準備するもの、手続きなど細かく教えて下さった。

決算処理の関係で、希望していた退職日から数か月延びることになった。その間に自宅の一室を教室に充てるために、家具などの移動をしたり、障子を張替たり、花器を準備したりと受け入れ準備をしていった。

友人の一人に声をかけ、教室を開始した。

コーチングセッションを数か月受けることで、「あ〜私もこんなふうに人の話が聞けるようになりたい」と、思うようになっていた。

それまでの私といえば、「人の話を全然聞かないよね」と友人から再三言われるくらい、人の話を聞けないうでいた。あまりに凶星で悔しいから「〇〇と〇〇を話したでしょ。ほら聞いているじゃない」と反論していたけれど、「それはそうだけど、でも全然聞かれてない気がする」と返される度に、そんなこと言われてもしょうがないじゃんで済ませていた。

人の話の腰を折り、自分が話したい話だけし終わると、相手がコーヒーを残していようが、話をしたかろうがお構いなしに「はい、帰ろ！」って勘定に立つようなそんなところもあった。全く相手のことを見ちゃいないし見ようともしなかった。

そんな私でさえも、友人、職場での会話と違う、100パーセント私を受け入れてもらっている空間、安心感というかそんなものをセッションでは感じる事が出来た。話を聞くってこういう事かもしれない。

実際、癒されていき、自分が穏やかになると、まず身近な旦那との関係が劇的に変化した。

コーチングを学んでみたい。知人からコーチングの機関を紹介してもらった。半年間、島根から東京へ飛行機で通い、筆記、スカイプセッションを受け合格した。

お花の教室は新たに知人のお店の二階もお借りし、お店のお客様、スタッフさんに声をかけ、月1回を目安に開始した。お菓子づくりの上手い友人にもお願いして、お花の後のお菓子も準備し、楽しんでもらうようにした。

あるトレーナー養成講座に通い、セミナーを開催できる資格も取った。

コーチングセッションでは、セミナーの内容を練ったり、セッションの相手役になってもらったりした。身近な友人がクライアントになってくれたり、セミナーに参加してくれたりした。とにかくやらなくてはと3年間ぐらいは必死だった。

ただ断わられることが多くなり、通うのをやめられるとだんだんと気持ちがいぼんでいく感じだった。そのたびに自分を奮い立たせ、セミナーへの参加募集を新聞に出したり、パンフレットを配ったりしたが、思うように人が集まらなかった。

やっていて、楽しくない。

コーチングのセミナーもなにか上辺だけの浅いセミナーに思えてやらなくなってしまった。

ワクワクすることを、好きなことを、仕事にするとっても、「好きなだけじゃ物事はじまらないよ！」と言われることを恐れて、次第にセミナーへの声かけが出来なくなってしまった。一番辛かったのは、私が好きなことを仕事にしていますよ！ と言え

なかったことだ。仕事にしています！ と言えるような『稼ぎ』があるわけではないし、とっていたからだ。

その頃のコーチングセッションテーマといえば、「月いくら売り上げるか？」だった。

では、お花の生徒さんは○人、コーチングのクライアントさんは○人、セミナーは○人、参加してもらわなくてはいけない。ではそれに対して、××をする。毎週毎週、そんな話をしていた。話をしながら、なんか違うんだけれどなあ、という気持ちがあった。

何をどうしていいか、わからなかった。

ブログと言われてもクライアントの少ない私には書くことがすぐに尽きた。2,3日書いてはやめ、書いてはやめを繰り返していた。

ある日、そのコーチに「他の方と比べて、A子さんはのどかだからね」と言われた。なんだかひどく傷ついた。自分のやることが見えていなくて、もがいている時だったので、出来る人と比較されたことがショックだった。「傷つきました」とメールしたが、

そんなふうを受けとったのですね、と返信に書いてあり一層傷が深くなった。一言謝ってほしかったのに。第三者のような書き方に気持ちが怒りに変わった。

コーチングセッションで感じる違和感も毎回大きくなっていくところに、そのやりとりがあり、コーチに対しての信頼感がバラバラと音を立てて崩れていった。もう、やめよう。

気になるブログがあった。毎朝アップされるのを待ち構えて読んだ。今の私に何かヒントはないか？ この悶々とした状態を抜け出せそうなヒントはないか？ 手掛かりになりそうな記事を印刷して、繰り返し、繰り返し読んだ。数年前に遡り記事を探し読んだりもした。その人が作っているダウンロード冊子『ひとみずむ』も印刷して何度も読んだ。お勧めの本も読んでみた。そのときは抜け出せたように思えて波が引いていくが、しばらくするとまた大波が襲ってきた。

2012年10月。とうとうギブアップ。

もうこの人に会いに行くしかない！