Hitomism / me,too The Best

2008～2015

誰か、私のやりたいこと教えて！

これがあなたのやりたいことですって
教えてくれたら、 私、また突っ走りたい。
でも、そんなの誰も教えちゃくれない。

目次

はじめに..... 4

ワクワク、のち、キラキラ。..... 15
四次元の扉が開くとき 39
別居夫婦..... 76
記憶と真実..... 98
鉄棒のある庭..... 142
ナメ苦ジのキセキ。..... 190

はじめに

本書は、ライフコーチ堀口ひとみとのコーチングセッションを通して、クライアントが、どのように人生が変化していったのか？ クライアントさんがその体験を執筆したノンフィクションのオムニバスエッセイです。

タイトルを『ひとみずむ』、『me,too』と名付け、2008 年からクライアントさんと共に制作してきました。2015 年現在 62 話まで続いています。この度、独立 10 周年の節目にあたり、全 62 話の中から 6 作品を選び、『THE BEST』としてまとめました。

選出方法は、メルマガ読者投票による『Hitomism Award』の受賞作品と、読者の感想が多かった 6 作品となります。

コーチングとの出逢い

2002年7月にマクドナルドからアパレル業界へと異業種転職した私にとって、ディズプレーのスキルも、接客のスキルも、ファッションセンスすらなく、アパレル店長という立場で非常に困っていました。

こんなときは、マクドナルドで学んだ「率先垂範」で、背中を見せてついてきてもらおうと考えました。本気で接客を頑張り、お店の掃除を頑張り、みんなが働きやすいスケジュールを作ったり、マクドナルド時代に得意としていたことに取り組んでいました。また、ディスプレーもできないし、売れ筋も見極めることができないので、「権限委譲」スキルを使い、みんなそれぞれの持ち場で頑張ってもらえればと、私は自分のできることと、接客だけ頑張るような日々が続いていました。しかしセールスも横ばいで、店長だけ空回りで頑張ってい

るようでは、だんだんと部下たちとも距離ができてしまいました。

これはまずいと思い、人の使い方を学ぶためにビジネス書を読み漁りました。しかし、個性的な服が並ぶ売り場では、ディスプレー術は活かすことができず、心理学で人を動かそうとしている自分にも常に違和感がありました。

そんなもがき苦しんでいる私に、ある日アパレルの社長が言いました。「オシャレじゃなくても、アパレルのビジネスはできるんだ」と。目から鱗がある限り落ちました。そんなこと、どこのビジネス書にも書いていなかったからです。

「自分の周りにオシャレに詳し い人を置いて、何が流行りそうなのか？ 何をバイイングしたらいいのか？ など、質問して

聞きだせば、できる。彼らのしていることに興味を示せばいいんだ」と言うのです。続けて「堀口さんと僕は似ていると思う」と言われたことは、救いの言葉となりました。確かに社長はすごい起業家ですが、ファッショニスタではありませんでしたから。(笑)

同時にそのころ、私はマクドナルドの元上司たちにも、ちゃっかり相談をしていました。そうしたら、ハンバーガー大学の学長まで紹介してくれる方がいて、マネジメントで困っていることを相談させていただきました。そのとき、「コーチング」の本を頂いたのです。アパレルの社長が言っていた「周りの人から引き出す」というのは、コーチングスキルではないかと、繋がったのです！

それからマクドナルドの上司の知り合いの知り合いまで相談相手は拡大し、あると

き「ブログ」に出会いました。セールスアップのためには、店の存在をとにかく人に知らせないといけない！　これからの時代は、雑誌でなく、インターネットを見て人が店に来る時代だ！と確信したのです。

2004 年 7 月、セールスアクションとして会社に内緒で始めた店長ブログでの発信は大当たりしました。セールスアップにつながったのを契機に、さらにセールスアップするためには、部下たちの力を最大限に引き出すことだろうと確信し、2005 年 3 月、コーチトレーニングプログラムを申し込みました。3 年間のカリキュラムで 60 万円する電話を使ったオンライン講座でしたが、30 歳の自分の誕生月に自己投資したのです。絶対に、セールスを上げたい！会社に貢献したい！と意気込んでいました。

コーチング講座を申し込んで 1 カ月後、もう一つ 30 歳の記念に参加した高額のビ

ジネスセミナーで、メンターとなる RITZ ヘアサロンオーナーの金井豊氏に出逢いました。そこから自然と独立を意識するようにもなり、「独立するならコーチもできるね」 ということになったのです。

コーチングスキルを身に付けたことで、接客力もアップし、お店のセールスは、最大で前年月対比＋1400 万円アップしました！

私が質問できるようになったことで、スタッフたちそれぞれが何が得意であるか明確になったり、未来の夢を言葉にできたり、アクションを具体的にし実行できたことで、驚くほどスタッフたちも成長していました。「コーチングはすごい！」と実感したのです。そして会社の中だけでなく、世の中にもっと貢献したい思いで、独立することにしたのです。

私の「ライフコーチ道」を創ること

コーチングが日本にやってきたのは、2000 年前後ですから、私が独立した 2006 年ころは、まだ「コーチングって何？」という時代でした。なので私の「ライフコーチ道」を創っていくことにしました。そのためには、日々のセッションを分析していくことが大事だと思いました。

どんな質問がクライアントにヒットしたのか？ どんな流れで、クライアントが気づきを得たのか？ クライアントがどう変わっていくのか？ 毎日ブログ記事にコーチングセッションで、どんなことが起きたのか？ を綴っていきました。しかし守秘義務があるので、具体的に表現することが出来ないわけです。当然、ときにはネガティブコメントやお叱りもうけました。しかし誰かがコーチングについて書かなければ、誰にも伝わらないと思い、謎の使命感を持

ってずっと書き続けていたのです。

そこである日考えたのが、クライアントさんが自ら、コーチングを受けて変化した様子を小説のように書いてくださったらいいな、ということでした。そのアイデアを同い年のクライアント NANA さんに話すと、「私書きますよ！」と即答してくださって、1 週後、原稿が送られてきました。

初めて読んだ『ひとみずむ』は、90 日間を全力で駆け抜けている NANA さんの躍動感に衝撃を受けました。そして、さらに衝撃の言葉が書いてありました。

「今後、②③④⑤・・・と、どんどん激変した方たちの「ひとみずむ」が後に続くはずですか ら・・・・」と。私の使命だと感じた瞬間でした。それから 10 年間で 74 作品リリース続きました。2 回書いてくださっているクライアントさんもいらっしゃ

いますが、変わらず出演し続けているのは、ライフコーチである私です。つまり、クライアントの自己探求のストーリーでもあり、私のライフコーチ道の自己探求の記録でもあるのです。

心の声を聴く～大切なものは目に見えない

アパレルの現場では効果的だった「ビジネスコーチング」でしたが、独立して様々な方のコーチングを行うと、ビジネスがテーマだけでなく、人生の悩みについてのテーマが多いことに気づきました。

コーチングは、コーチングスキルだけではなく、そもそものコーチの視点やセンスもかなり質問やフィードバックに反映されるものです。私はもともと可能性にフォーカスし、ポジティブな視点を搭載してるタ

イプなので、コーチングは向いていると感じていました。しかし、時々私のポジティブな発言で傷ついてしまう方がいることに気づかされました。

だんだんと分かってきたことは、私のポジティブさが、相手のネガティブな発言を否定してしまうことになるということです。そこからニュートラルな視点、自我を消すことについて探究していきました。

ある日読んだ本で、「気持ちに寄り添う傾聴」を学ぶ必要もあると感じ、2012 年にメンタルケア講座で、言葉の裏にある気持ちを想像したり、相手に共感的理解を示すことの大切さを学びました。そのときの教授たちが紹介していた本、『星の王子さま』の「大切なものは目に見えない」というフレ ーズを腑に落とすことができ、サンテグ＝ジュペリの生家のある、フランスのリヨンまで行き、星の王子さまの世界を

自分の中に取り入れるようにしました。やがて目には見えない真実を伝えることもできるようになり、さらにセッションを進化させることができました。

『me,too』には、私の傾聴の歴史が表現されているとも言えます。1 話目と 62 話目では、私のセッションに違いがあることが明らかです。そして今も修行中です。

ライフコーチがつくと、人の人生はどう変化していくのか？　読者のみなさんも「me,too」と感じながら、追体験をお楽しみいただければ幸いです。

2015 年 12 月 25 日
1977 年以来の満月の聖なる夜に
堀口ひとみ

Nana (hitomism 1) 2008

ワクワク、のち、キラキラ。

人は一瞬にして変わることが可能だ、と90 日間で私は確信しました。本人の意識の持ち方次第。物事の捉え方次第。そして、自分に合ったコーチに出会えればそれは簡単です。私はまだコーチングをスタートして 90 日ですが、これからの変化を楽しみながら自分観察を続けていきます。

今回、「ひとみずむ」を書くにあたり、タイトルは「ひとみずむ①」っと、あえて①をつけることにしました。今後、②③④⑤・・・　と、どんどん激変した方たちの「ひとみずむ」が後に続くはずですから・・・・。

９０日前の自分

自分自身に限界を感じていた。なんとなく日々に刺激がない。何かに燃えたい。パワーはありあまっているのに、進む方向が分からない。 何をしたいのかも分からない。これは年をとったせいか？　仕事で疲れているせいか？ いろんな理由を考えてみたけれど、どれも違う。

誰か、私のやりたいこと教えて！これがあなたのやりたいことですって教えてくれたら、私、また突っ走りたい。でも、そんなの誰も教えちゃくれない。

目的がない人生って、私にとって本当に苦しく重たい日々だった。どうにも私らしくない日々。

堀口さんとの出会い

私は幼い頃から、いつかはカウンセラーになるのだって決めて いた。でも、日々がつまらない私はカウンセラーになるどころか、自分にカウンセリングが必要なのではと模索していた。そんな時たまたまアクセスした堀口さんのコーチングサイト。
カウンセリングではなく、コーチング・・・？？？ もしかして「コレかも！？」私のアンテナが動いた。

数日後、オリエンテーションの日がやってきた。まずは、私の 状況を話し、堀口さんの激変ぶりの話も聞かせていただいた。なんだかイキイキして自分の話をされる堀口さんをすごく羨ましく感じた。

最後に「私にはコーチが必要ですか？」と尋ねたところ、「はい、 必要です」って答が返ってきた。「では、お願いします」。これが 2008 年 8 月 11 日の出来事でした。

いよいよコーチングスタート

まずコーチングを受ける前に質問リストが送られてきた。スタート時の私はこんなことを書いています。

■なぜコーチを雇うのでしょう？

自分自身を理解することに対して限界を感じているため。日々の生活で、よりよく生きていくためのアドバイスが欲しい。

■一番大きな理由を書いてください。

「自分」というキャラクターや生き方に、しばし飽きているところがあり、今の好きな＆大切な部分を生かしつつ新しい方向性を見出していきたい。そして、現状のマンネリ感から打破したい。

　他にも記入欄があり、この質問リストのおかげで自分の現状把握ができました。
さあ、これからコーチング楽しみだわって思っていた翌日。堀口さんからのメルマガが届きました。

　私は、この一通で質問リストで行き詰まっていた感覚から一瞬にして脱出してしまったのです。そのメルマガとは・・・

＋＋＋＋＋

*　コーチングのテーマで、「自分自身が何をしたらいいのか？わからないの　で明ら*

かにしたい。」というのがありました。
なぜ、わからないのかというと、自分らしさを出せていないからです。

鎧を着ている状態ですね。「さ、鎧を脱いで！」といって、すぐに脱げればいいのですが、そうもいかないですね。職場、家庭では、心配とか否定する人が圧倒的ですから。

最近は私の母も、私に対して肯定になりました。超応援大好きな母が、100％応援してくれるので、心強いです。
色々と心配されて、否定された気分になっていた時期もありましたが、私自身、母に「心配してくれてありがとう！」と、心配を拒絶せずに受け入れられるようになったので、心配してこなくなったのだと思います。

鎧を脱ぐために、私がオススメしたのは、

「コーチをつける」です。

コーチは、否定しないので、「全部話せてしまいます」先週私も、初対　面の人に何人か会いましたが、こんなに話したのは初めてだ。と皆さんに言われました。

自分らしさを 100％だす方法として、「肯定率 100％」の場所に出ていくことは、はやいのではないかと思いました。
日本人の気質として、結構否定されることが多いと思いますが、セミナーとか、志が高い人たちが参加する場所に行くと、なんだか、自信が湧くのです。それは、みんな相手のいいところを見られる人が多いからですね。だから、私のセミナーの雰囲気もとてもいいものになっているのだと思いました。

そういう場所に行ったり、コーチ、メンターがいることは、とても力に　なります

ね。いずれ、両親や上司、お客様なども巻き込んで、全員が応援100％になっていくと本当にすごいことになります！

＋＋＋＋＋

　このメルマガを読んで私のモヤモヤは一瞬にして吹き飛びました。私の行き詰まっていた理由はここにあったのです。メルマガ の感想を、堀口さんにお送りしました。

堀口さん

こんにちは。
今回のサプリが非常に感銘を受けたと同時に、ここに何かヒントがあるのではと思い返信をさせていただきました。
堀口さんの超応援大好きなお母様のコメントを読んで感じたの ですが、私は、母とは友達のように仲が良く、なんでも話せる

友 達同士のような関係でした。
長い間２人暮らしをしており、人に弱みを見せないタイプの私が、唯一何でも話せたのが母だった気がします。
しかし、２年前に亡くなり、そんな心強い味方がいなくなりました。
振り返ってみると、「何かやる気がでない」「やりたいことが みつからない」っと思い始めたのも、ちょうどこれくらいの時期 からです。私の母も、私にとっては超応援団だったのでしょうね・・・・。

ちなみに母も「誰にも言う人がいないから」といって、毎日のようにノートになぐり書きをして心を落ち着かせていたようです。母も辛かったのですね。

うまくまとまりませんが、「自分を肯定してくれる人の存在」「自分の正直な気持ちを言える存在」の大きさをすごく感じました。何かのヒントになるといいなと思いま

した。ステキなメッセージありがとうございました。

私、自分の居場所がなくなっていたのです。いつも鎧をまとい、 素の自分を出せるところがなかったのです。だから自分らしくない＝自分じゃない＝自分のやりたいことすら分からない、だったのです。そしてこんな返信をいただきました。

「自分を肯定してくれる人の存在、自分の正直な気持ちを言える存在。もしかしたら、ななさんがそういう人になれるのかもしれないですね」

あっ、そうだった。私がカウンセラーになりたいって思ったの は、こういうことだった、って思い出したのです。

コーチングを申し込んで 1 週間、すで

に私は次のステップに進めた気になりました。

私の超応援団だった母の変わりに、堀口さんに何でも話しを聞 いていただこう。そして、とりあえず堀口さんに言われたことをやってみよう！！

今の自分は、自分自身からアイディアを出すことも、何かを始めるパワーもない。でも言われたことやることぐらいなら今の私にもできる。

そして、コーチングの素晴らしさを認識してしまった私は自分自身もコーチングの勉強を始めることにした。

会社がどうにも楽しくない

「どうしてですかね？」

「特にやりがいも感じないし、辞めたいな

って気持ちがいつもど こかにあります」

「仕事においての今後の目標は何かありますか？」

「いいえ。今まで仕事の時間にウエイトを大きく置いていたので、　これ以上がんばろうという気はありません。キャリアも積んだし、　あとはやることだけしっかりやって、自分の時間を大切にしたいです」
「今の会社ではどのように過ごしていますか？」

「私がこの会社へ入社した時は、あなたには会社の雰囲気を変えて欲しい。今の職場の雰囲気を明るく盛り上げて欲しい。って、言われたんです。それに関してはきちんとやっています。スタッフのみんなは何かあるとみんな私の席にやってきて、話を聞いてあげみんな笑顔で戻っていきます。私、明るさだけが取り柄なので」

「だったらあなたが会社から求められている仕事はきちんとやっていますよね？」

「はぁぁ・・・・・。でも・・・・」

「それでいいんじゃないですか？」
そっか。私は今の自分でいいのだ。

「やるべき仕事はきちんとしているし、この自分で満足すればいいのだ。考え方変えてみます」

この時の私は自分で勝手に「なんとなくつまらない」って自己完結していた。これもすごく簡単な捉え方の変化をすることでアッという間にクリアになった。
「私は、私。仕事はちゃんとやっているし、忙しいけどそこにやりがいもあるし楽しいわ」って思ったら、本当に毎日が楽しくなった。

私は部長秘書をしていることもあり、日々、みんなと関わらなければいけないポジションにある。その私が、毎日明るくみんなに話し掛けることで部署のみんなも変化し始めたのが、手に取るように感じてきた。今、職場はすごく雰囲気が良い。良い波動は伝染するのだ。

まわりの声がうるさい

私、とにかく好奇心が旺盛。「これ、おもしろそうっ！」って 思った瞬間にすでに行動するタイプ。そんな自分が大好きで、お もしろおかしく生きてきた。

しかし、いつの頃からか、「そんなことばかりしてないで結婚すれば」とか「早く落ち着けよ」って、私の行動を押さえつけようとする言葉をたくさん浴びてきた。そうこうしているうちに、自由に行動する自分が否定の言葉で固められ身動きがとれな

くなった。
　そして「動きたいのに動けない自分」を作り上げてしまっていた。もちろんそんな自分の生活は惰性のみ。ただ、なんとなく仕事する。遊びに行っても心底楽しくない。「私、ウツだっ！」って、そんな風にさえ思ってしまった。

　堀口さんに、「やればいいじゃないですかっ！」って言われて、「ですよね～～～！」って、なんだかワクワクしてきた。このワクワク感、これは私が生きていくための必須事項。私、誰かに『やっていいよ！』って言われたかったのだ。背中を押して欲しかった。それからです。自分を取り戻せたのは。

　今、やりたいこと、自由にやっています。なんだか自分がキラキラしてるのを感じています。

セルフイメージをあげる

　堀口さんとのコーチングの中で、「セルフイメージをあげると いいですよ」って言われたことがありました。

「それ具体的にどうするんですか？」

「美容院に行く」とか 「引越しする」とか・・・。なるほど、じゃ、この 2 つをやってみよう！！！

　早速、堀口さんに紹介していただいた RITZ 金井さんのところへ髪の毛切りにいきました。またこの金井さんが、私のキャラを 180%変化させるような髪形に変えちゃうのです。

　もう、みんなの反応の面白いことといったら異常なぐらい。私、相当、目立っている！2 度み、3 度みは当たり前。会社の外

国人スタッフたちまでもが「彼女は、すごくチェンジしたね」と噂するほど。なんだ、みんなも変化を求めているのじゃない！って、実感として感じた日でした。みんな自分は変われないけど、人の変化を見るのはワクワクして楽しいのだな。だったら私ドンドン変化して、みんなを楽しませてあげよう。

さて、次。 引越しか～～～。

私、25 歳の時に購入したマンションに一人暮らしをしています。これを変えるのは結構勇気いるな。でも、そういえば私、海の見えるマンションに住むことが夢だった。今住んでいる街も大好き だけど、いいや、売っちゃおう～！！！！

私、一大決心をしました。そしたら何かが変わるはず。

翌日、不動産屋を呼び、売却の契約書を結びました。またまたみんなの反応は面白かった。「は？」とか、「へっ？」とか、言 葉にすらならない様子だった。

早速、マンション探し。一件目で気に入った部屋を見つけ即入居申し込み。私は、自分で自分にプレッシャーをかけた。もう戻ることのできない状態に追い込んだ。「私ならできる！」「絶対 に大丈夫！」と自分に何百回も言い聞かせ、自分を信じた。

さて、引越し日が決まった。 1 ヵ月後だ。ここからは、やることをひたすらこなすのみ。スケジューリングは得意だからココは 自信あり。

仕事、家の売却、コーチングの勉強、そしてちょっと気分転換にロンドン＆パリまで一人旅に出かけちゃったりして・・・この 1 ヶ月間のハードスケジュールは記録的だった。自分はもちろん 100％で動くが、

それでも全く追いつかない。
　そこで、回りにいるすべての友人達に協力をお願いした。この人は、これが得意だからこれ。あの子には、これをお願いしよう。みんな快く協力してくれ、一緒に私のバタバタを楽しんでくれた。人は、一人では生きていけない・・・良く聞く言葉だが改めて 納得した。

　こんな激動の中、無事に私は引越しを完了することができた。みんなへの深い絆と、感謝の気持ちで涙がでた。私、今、自分が幸せだと言い切れる。

　堀口さんの言うとおりに２つをこなした私。確かにセルフイメージがあがった。ワンランク上の自分を目標にした私にとって、今の新居も髪型も、今までの自分にはまだしっくりきていない。でも、これを続けることによって、この自分が日常になるのだ

ろう。

今の自分は、一人だったら思い描くだけで実現できなかっただろう。堀口さんや周りの応援があり、はじめて行動に移すことができた。

ブログスタート

生活の基盤も整いつつあり、次のコミットメントはブログを書くこと。私、自分のことを話すのが大の苦手。これは難題だ・・・。　けど、やるしかない。PC 操作も苦手だし、なんだかよく分からないままスタートしてみた。とりあえず、日々感じたことやコーチングで学んだことを書いてみた。

恐る恐る、堀口さんへ「ブログ書いたので見てください」と URL を送付した。

次の日、仕事中に携帯メールに「ブログにコメントが届きました。」ってヘンテコなメールがたくさん届いた。

「何？何？何が起こっているの？」 私の頭の中は「？マーク」がいっぱい。

家に戻って、即 PC に向かってブログを開くと、「堀口さんのブログからやってきました」という方々が、私のブログを覗いてくださったようだ。

「キャー、何？何？堀口さん何したのー？」っと、私は大パニック。

堀口さんのブログにアクセスしたら、なんと私のブログを紹介してくださっていたのだ。またしても、「堀口さんに一本やられました」 （笑）

次のコーチングのときに「堀口さん、びっくりしましたよ」って話したら、だって「おもしろいこと書いていたから」って、

あっさり言われました。でもすごく嬉しかった。

自分が普段考えていることを、「おもしろい」なんて思ってくれる人がいるのかぁ。こんな私の意見でも人とシェアできるのだ。これは書かなくちゃ！っと、私の思考がこの時点でチェンジです。今までは独り言のように書いていたブログが今日からは読んでくれる人がいる、って楽しい作業に変わったのです。

最後に

今までの私は、自分自身に限界を感じていた。とにかくこの悶々とした状態から抜け出したい。堀口さんの言うとおりにやってみよう。堀口さんとのコーチングでコミットしたことを次のコーチングの日までに必死にやってみた。もし途中で堀口さんや自分のことを疑ってしまっていたら、先に

は進めなかったと思う。自分を信じて進むのみ。

９０日前の私は、今の私を想像することができなかった。でも、信じられない今が現実としてここにある。

人は、変わることができる！！

Fujiwara (hitomism 15) 2009

四次元の扉が開くとき　～店長兼ミュージシャンのひとり旅～

勤めているゲームソフト販売店の近くに、２年前、量販店ができた。それに伴い、徐々に売り上げが落ち始めた。店長としていろいろ手は尽くしてみたが、売り上げは戻らなかった。

月一回行われる店長会議では、「売り上げ伸び率最下位」を毎回指摘され、店長としても危機的状況だった。アルバイトスタッフたちも士気が落ちていき、辞めていくスタッフもいた。自分の中でも次第にテンションが下がって行くのを感じていた。

テンションの低さは、プライベートにもおよんだ。８年間続けているギター弾き語りとバンドでのライブ活動もマンネリ化していた。

お客さんの数も、増える気配はなかった。チケットノルマのあるライブハウスに出演するときは、不足分を自分たちで払って出演 していた。「飽きられている感」は否めなかった。

仕事と音楽、どちらも先の展望が全く見えなくなっていた。どうすればいいのかわからなかった。変わりたい、でもどうやって 変わったらいいのかわからない。

いつものようにネットサーフィンをしていたある日、堀口コーチのサイトにたどり着いた。

「元店長、自分と同じ立場だった人なんだぁ」

「ひとみずむ」「かないずむ」「店長メルマガ」など、時間をかけて読んだ。徐々に堀口さんのファンになっていった。

続いて、店長 DVD を購入した。お店のスタッフをチームと見立て、各個人の能力を引き出すことでお店を伸ばしていく、という堀口さんの考え方に、とても共感した。

「この人のコーチングを受けてみたい。僕は変われるかもしれん」

だが９０日コーチングは、いつも「今月は満席です」になって いた。コーチングを受けたい、でも受けられない そんな状態が続いていた。

ある日「今月あと３名募集します」になっているのを発見した。間髪入れずに、すぐ申し込んだ。

変わることに覚悟はいらない？！

2009 年 7 月 6 日 オリエンテーションの日。

「おはようございまーす」
堀口さんの声が、とてもクールに電話越しに聞こえてきた。

最近の状況を伝えた。仕事と音楽、どちらも先の展望が全く見えなくなっていること。最初の「おはようございまーす」のままオリエンテーションは淡々と進んだ。

これからのセッションで取り扱うテーマは、「音楽とお店のことについて、自分がどうしていきたいか明確にしていく」ということに決まった。

「今日のオリエンを受けてみて、どうでしたか？」

「思っていたよりも普通の会話をしてるみたいにしゃべれました」

「こんな感じでコーチングも進めていきますのでよろしくお願い します」

「えっ！こんな普通でいいんですか！？」

「ええ。こんな普通な感じでいきますので（笑）」

　これから変わるためには、辛いこととかも待ち受けているかもしれない！ と、覚悟を決め、気合いを入れて臨んだオリエンだった。こんな普通でいいんだ！と、少し肩の力が抜けた気がした。

四次元の扉が開くとき。2009.7.15

　コーチングを受ける前に提出する『考察のための質問集』がある。その中に、「今までやろうと思っていたのに達成していなか ったこと、我慢していることトップ１０を決めてください」というのがあった。□音楽に費やす時間□休息□自分の事について考える□友人と遊ぶ□芸術に触れる□読書

□パソコン□旅行□写真□スポーツと、答えていた。

「この質問に答えてみて、どう思いました？」

「そうですね。何か、今まで何やかんや理由をつけて、我慢してたこと、やってなかったこと、いっぱいあるんやなぁって、再認 識しました」

「そうですか～。旅行とか行ってないんですか？」

「はい。全然行けてないですね」

「じゃあ、行くとしたらどこへ行きたいですか？」

「う～ん。やっぱり海外に行ってみたいですね。ヨーロッパだったらドイツ、イタリ

ア、フランスとか、アジアだったら、ベトナムとかインドとかですかね」

「いいですね！海外！！私もいろいろ行きましたけど、イタリア、フランス、いいですよ。すごく建物がきれいで、ほんと素敵ですよ！」

　ここまでは、普段の会話でもありそうな感じだ。

　だが、堀口さん流セッションはここからが違っていた。

「服のデザイナーとか、旅からインスピレーションを得て、コレクションの服を作っているんですよ。だから、音楽とかアーティスト系は、今まで知らなかった場所に行って、いろんな風景を見て、作品が生まれるんじゃないですかね。だから藤原さんも行ったら音楽活動に役立ちますよ！！」

「そうですよね。新しいものを体感していかないと新しいものは生まれないですよね。旅行って、いいかもしれないですね」

「２次元で考えているだけではだめ、３次元で行動していけば、４次元の扉が開く！」

「おお～！それ、すごいですね～！」三次元。四次元。

普段の会話では、ほとんど使われることがないであろう言葉。堀口さんは当然のことのように、さらりと使っていた。それがとても新鮮だった。

その言葉には、今までの仕事とライブを繰り返すだけのマンネリな毎日を変えられるかもしれない、という希望の光があるように感じた。

最後に、堀口さんが、不意に聞いてきた。

「藤原さん、本当に変わりたいと思ってるの？」

「はい、本気で変わりたいです」

『僕が、自分自身を変えたい、と切望していることを知っておいていただきたいです』と質問集に書いたのだ。

「わかりました。じゃあ、セッションの度に、新しい行動を決めていきましょう！」

　これから自分が行動して、起こるであろうことを想像すると、正直少し怖い感じとワクワクした感じが同居していた。子供の頃、行った事のない隣町に自転車で探検しに行くときのような、期待と不安の入り混じった、長い間忘れていた感覚を、僕は思いだしていた。

「堀口コーチの得意技、言葉のシャワーを浴びまくり、朝から気分爽快です」と、早速セッション後、感想をメールした。

以前は、石橋を叩いても渡らないことが多々あった。しかし、コーチング開始後の行動力は、快進撃と言えるくらいすごかった。なんだかうれしくてまたまた報告のメールを出した。

……

堀口さん
こんにちわ～。いつもお世話になってます。藤原です。

「四次元の扉計画」の第二弾「ディズニーランドへ行く」日程が決まったのでメールさせていただきました。８／６・７のツアーが取れました。二日間、ガッツリ行って来ます。最初一人で行く予定でしたが、お店の二番手の子に「勉強のためにディズニー行ってくるわ～」と言ったら、「私も行

きたいです！」と言われたので、二人で行くことになりました。

留守中のお店は、学生バイトさんメインになりますが、何とかやってくれると思います。今回、家族とか、友達とか、会社の人とか、色々な人にディズニー行きの件を話したのですが、大体の人には、最初は「何で急に！？」とびっくりされました。それで、理由を話すと、「それは絶対いいよ～。勉強になるよ！」って言ってくれて、賛成してくれました。みんな、僕が感じている新しい事にチャレンジするぞー！っていうワクワク感みたいなものを一緒に喜んでくれてるのかな～っていう感じがしました。ワクワク感というのは、人に伝染していくものなんですね。

ということは、自分がもっとワクワクすれば、周りはもっとハッピーにワクワクになるんじゃないかと勝手に妄想が広がって、楽しくなってきました（笑）というわけで、二日間、楽しんで勉強して来ようと思いま

す。
いつもありがとうございます。では、失礼します。

……

休日出勤禁止令 2009.8.11

「藤原さん、やりましたね～！！」堀口さんの言葉は単純にうれしくて、またがんばろうと思えた。
　人生初ディズニ―ランドは新しい発見の連続だった。門をくぐるとそこは夢の世界。スタッフの心のこもった接客を通して、『人々に喜んでもらうための努力を惜しまないという姿勢』を、ひしひしと感じた。自分の店とは規模も業種も違う。だが、その姿勢は見習うべきものだと強く感じた。毎日、店頭に立っているだけでは見えないものが見え、視野が広がった。
　エンターテイメントの世界の観点から見

れば、ライブ活動にも活かせる。お客さんに夢を提供するという点では、ディズニーランドも音楽もお店も同じだ。研修に行ったはずだったが、普通に楽しんでいる自分が、そこにいた。もうすっかりディズニーランドファンになって帰ってきた。

だが、夢の世界から帰ってきたあと、問題点が浮上した。ディズニーランドに行っていた二日間は、アルバイトスタッフにお店を任せていた。

帰ってきたら店の陳列の状態はくずれていたり、彼らが中途半 端にした仕事が溜まっていた。スタッフのできていない部分が、あからさまになって見えてきた。それを堀口さんに話した。

「大変でしたね」と言ってもらえるかな？と、どこかで期待して いた。

堀口さんは、「休んだ訳ですから、仕事

が溜まるのは当たり前ですね」と、あっさりと言った。僕はそれを聞いて、「ハッと」 した。そうだ。そのとおりだ。自分が休むために店を空けたのだから、溜まるのは当たり前だ。現実にだけ対処すればいいことだ。余計な心配事はいらない。愚痴モードはたった1分で終了した。

話は、「ではどうすれば仕事が溜まらなくなるか？」という建設的なモードに変わった。

「僕は、休みの日でも仕事の指示を出すためにお店に顔を出し、完全オフの日がほとんどない現状なんです」
「え？ それでは部下は育ちませんよ。任せられる仕事は部下に任せる。スタッフにもっと期待して、各々の才能を伸ばしてあげる。その方が、彼らは自信を持って楽しく仕事する、その結果店長は休める。いい

ことばっかりですよ。それに、休みが作れる人ほど、仕事ができる人ですからね～。藤原さんも、休日出勤、今度からやめてみましょう！」

ついついお店のことが気になって不安になり、見に行ってしまう。部下もそんな僕を頼りにし、僕がいないと判断が下せなくなる。だから責任感も自信も付かないまま… 完全に負のサイクルに入ってしまっていた。今まで、頭でわかっても、踏ん切りがつかなかった。
『新しい行動をする』が９０日コーチングのテーマだから、「そうですね。やってみます！」と僕ははっきりと答えた。

この日「休日出勤禁止令」が発令された。セッションで決めたとおり、休みの日には店には行かないようにした。
意識して部下に任せられる仕事を任せるような指導を心掛けた。思わぬ収穫があっ

た。部下に自分の仕事を教えることで、仕事上の会話が増えたのだ。
　今まで、いかに会話が不足していたかも実感した。彼らそれぞれがお店を良くしていくための意見やアイディアをしっかり持っているということを知った。

　みんな、けっこうすごい！僕はうれしくなった。店長は一人で　頑張るのではなく、みんなの意見や能力を引き出していくのが使　命だ。

　完全オフ日を作る！と決心したことをきっかけに、店長の使命についての深い気づきを得た。音楽活動にも変化、休日出勤禁止効果で、音楽活動に集中する時間も増えた。以前は、ライブ前に仕事をして、リハーサルなしで会場へ駆け込むことが多々あった。そんなことがなくなり、ライブに余裕を持って臨めるようになった。
　お店のスタッフたちに接するのと同じよ

うに、バンドメンバーやファン、音楽仲間とのコミュニケーションも大事だということに 気づき、考えも変わった。今までは、仕事を理由に断っていたライブの打ち上げなども、時間が許す限り参加するようになった。友達や知り合いが、だんだん増えた。比例するかのように、ブログを見てくれる人の数も徐々に増えた。
「色々なことに挑戦している日記を読んで、それに元気をもらっている」という嬉しい意見ももらうようになっていた。

音楽活動も、少しずついい方向に進み始めていた。そして、仕事の事、音楽の事など、いろんな人たちにいろんな助言をもらうことが増えた。

以前堀口さんに「藤原さんは、単純だからいい」と言ってもらったが、その意味が分かったような気がした。自分はたくさんの 人にアドバイスをもらえるお得な性格

だなと思いはじめることが できた。全体的に、依然として忙しい日々だが、気持ちはすごく前向きだった！

　さらに日々を充実させるために、毎日をどう過ごしていくか？ ということテーマにした日もあった。
　堀口さんが、たまたま昨日見たという、ＮＴＴの広告のイチロ ーの言葉を教えてもらった。

「イチローはなぜ、同じ毎日を過ごしているのに、未来を作れるのか？」

この言葉に共感し、セッション後の感想を堀口さんに送った。

……

堀口ひとみさんへ

先ほどはお世話になりました。

今日のセッションはいつもより増して、自分にとって濃い内容となりました。
・毎日お風呂に入って作戦タイム。

・日々自分に問いを持つ。とても地味なことですね。
でも、今の自分にジャストで必要なことだと思います。

「毎日コツコツ続けていったら、知らない間に人生が変わってる」という堀口さんの言葉が、今日はとても印象に残りました。感動ポイントでした。堀口さん、いつもセッションごとに、色々な気づきを与えていただき、ありがとうございます。
僕の人生は少しずつですが、着実に変わっていっています。今ま でどんな事をしても変わらなかったのが嘘みたいです。すごく感謝しています。

さぁ、堀口さんや、イチローを見習って、
今日からコツコツがんばります。
良い報告があったら、またメールします。
ありがとうございました！

……

　堀口さんのコーチングを受け始めてからというもの、月日の過ぎる感覚が、すごくゆっくりしている気もするし、あっという間な気がした。
　今までこんなに毎日を濃く生きたことはなかったので、いままでにはない感覚だ。セッションの間の二週間も、ある意味では長く感じたしあっという間だと言われればそんな気がした。不思議だった。

　お掃除コーチングをテーマにしたセッションもあった。

BOOKOFF に本、段ボール五箱分、売った。予想よりは高値で売れた！引出のいらないものも、処分。洗面所と台所のシンクを磨きたおした。

外見もイメチェンだ。大阪のおしゃれスポットにある美容室を友達に紹介してもらって、髪を切った。それから、ハーフマラソンへ出場するために、練習も始めた。

初海外旅行の計画も立てた。急に決めたというのもあって、一 人で決行することにした。

「仲間との旅行はこれからできるチャンスはたくさんあるはず」

「初海外。しかも一人。こんな経験は今しかできない。それはそれで面白いじゃないか」

堀口さんのコーチングを受けているうちに、前向きな発想に、自然と転換できるようになっていた。そう考えると、「大丈夫、なんとかなる」という気持ちになり、準備をスムーズに進めることができた。

出発前、妄想喜劇。2009.10.29

ついに、セッションで旅行についての話題になった。一人でイタリアに行くということを伝えると、堀口さんは特に驚くこともなく、こんなことを言った。

「せっかく一人で行くことだし、他の参加者を楽しませることができたらいいですね」

「えっ！？どういうことですか？」

僕はこの時、イタリアできれいな街の風

景の写真を撮って、それをブログに上げようとは思っていて、それ以外のことは全く考えていなかった。だから、その発言は予想外のものだった。

「ギターを持って行って、所々で弾き語りを披露するとか、いいんじゃないですかね。その動画を撮って、ネット上に公開したら、ファンも喜ぶかもしれないですし。わははははは！！！楽しそーー ーー！！！」

「…ギター持って行くんですか！？僕はごく普通に観光しようと だけ思ってました」

「それでもいいですけど、せっかく特技を持っているんだからもったいないです。だって誰でもできることではないですもん。藤原さんならではですよ！音楽は人とつながりが持てますよ。いいなぁ」

「…そ、そうですね。でも、ツアー旅行で弾き語りっていうのはかなり奇抜ですよね。わぁ、すごいなぁ！」

「どんな場所でも自分らしさをアピールしていくのは大事ですよ。ステージに立つ人ならなおさらです。そして常に、目の前の人を喜ばすためには自分は何ができるかっていうことを考えとかないと。旅行で藤原ファンをつくってきちゃいましょう！」

　僕は普段、自己主張はあまりしない。むしろ、おとなしいタイプだと思う。そんな僕が一人で海外。そこまでは何とかチャレンジできると思っていた。堀口さんはさらに、人を喜ばせることを考えるのだと言っている。レベルが高すぎるんじゃないか？自分にそんなことができるだろうか？
難題だろうが、ここで投げ出しては何も変わらないままだ。正直、心の中は不安でい

っぱいだったが・・・・。

「おお～、そうですよね！じゃあ、旅行に持って行けるような、ミニギター買います」

「いいですねぇ！超ファンできそう！楽しみだな！！！所々の観光名所の前とか、ツアーバスの中とか、レストランとか、そんなところで藤原さんが歌ってたらおもしろいですよね。みんな喜びますよ～。あはははは～」

搭乗前、折れそうな心。

　楽器屋を何件か周り、ヤマハのミニギターを買った。値段の割にはいい音がした。リュックのように背負えるタイプの専用ケー スも買い、準備は整った。

イタリア出発前の二日間は、超ハードだった。人生初のハーフマラソン大会に出て、途中から雹に濡れ、ドロドロになりながらも何とか完走。そのあと、疲れた足を引きずりながら、ライブ会場へ。

Ｉステージをこなし、打ち上げへ参加。帰って少し寝てから仕事に行った。仕事から帰ってきてからは、旅行の最終準備。

2009 年 11 月 3 日

あっという間に旅行当日を迎えた。空港のロビーに着くと、同じツアーに行く人たちが集まっていた。全部で２０人くらいだろうか。女性が８割くらい。５０～６０代の人が多いように見えた。自分と同じくらいの若い世代の人は４～５人。友達同士、親子、夫婦などで参加している様子だった。

　たった一人で、しかも謎の楽器ケースを背負った僕の姿は、目 立っていた。搭乗手続きの順番待ちで並んでいる時に、後ろの方から、「あの人、何背負ってるんかな？ バイオリンかな？」
「バイオリンやったらウイーンやろ。イタリアやから…何やろな？？」
　おばさま特有のヒソヒソ話が聞こえてきた。みんなが僕を白い目で見ているように感じられた。

『堀口さん、僕耐えられないかもしれないです～』コーチングをスタートして、初めて心が折れそうになった。でも、もう引き返 すことはできない。

「皆様、この飛行機は間もなく離陸いたします。シートベルトをもう一度お確かめ下さい」

　飛行機は目的地へ向けて飛び立った。

イタリアの僕。

　ミラノに到着すると、そんな弱気はどこかへ吹き飛んだ。

　しばらくすると、同じツアーの人に「一人で来てるの？」「その楽器みたいなものは何？」と、話しかけられるようになった。みんなが僕の事を気にしていて、話題になっていたようだった。

　話しかけられたことをきっかけに、いろいろ身の上話をするようになり、何人かの人と親しくなった。特に仲良くなったのは、僕より１０歳くらい年上のカップルだ。
　食事のテーブルで相席になり、お互いお酒が好きなことが幸いして話が弾んだ。２人とも自分で会社を経営しているらしく、趣味も多彩で、僕の周りにはあまりいないタイプの人たちだった。

この人たちなら大丈夫かもしれないと思い、僕が弾き語りをしている動画を撮るのを手伝ってくれないか、と頼んでみた。返事はオーケーだった。

場所は、かの有名なピサの斜塔前で撮ることにした。自由時間 の３０分の間に撮影をした。雨上がりの晴れた空と斜塔をバックにした、雰囲気のある映像が撮れた。ギターの音以外に、英語やイタリア語も聞こえてくる。

自分でも、かなり気に入っている。撮影をしてきたことを他のツアーの人に言うと、「そんな、呼んでくれたらよかったのに～。弾き語り聴きたい～」という話になった。

この話を横で聞いていた添乗員さんから、「じゃあ、藤原さん。帰りのシャトルバスの中でライブしてください」と言われた。喜んで、申し出を受けることにした。

バスの中でライブなんてやったことないぞ。しかも客層もいつもと全然違う。自分の歌受け入れてくれるかな？　でもいつもみたいに思いっきりやるっきゃない。何とかなるっ。帰りのシャトルバスは、ピサからバスターミナルまでの十分間、ミニライブ会場になった。

自分で作詞作曲した曲を歌った。みんな拍手して喜んでくれた。すごく嬉しかった。今、みんなに受け入れられている！

降りるときに、バスの運転手さんが、大きく手を振って、笑顔 で「グラッチェ～！！」と言ってくれた。

このことをきっかけに、旅の状況がガラッと変わった。添乗員さんに、バスの中やレストランなどでの演奏を頼まれるようになったのだ。

「歌良かったですよ～」と色んな人から話しかけられた。

５０代くらいの奈良のおばさまが、「ファンクラブ会長やるわよ！」とまで言ってくれた。気づいたら、参加者全員と顔見知りになっていた。

ライブハウスとかに出入りしないような人でも、自分の音楽を 聴いて、良いと思ってくれる人っているんだ！

『堀口さん、イタリアでミラクル起こってます！ありがとうござ います』

みんなでレストランに行ったり、タクシーや地下鉄に乗って街を散策したり。おかげで８日間、思う存分旅を楽しむことができた。バスやレストランでの演奏、動画撮影。

気がつけばセッションの時、堀口さんが言っていた通りになった。とても不思議で、

そして面白かった。ナポレオンヒルが言う、「思考は現実化する」は本当だった。

8 日間店長不在のお店も、みんなで協力して仕事をしてくれていた。スタッフは皆、さらに生き生きと仕事をするようになった感じすらあった。僕がいなくても大丈夫だ。（笑）

トリを務めたライブ

旅から帰ってきて、僕は完全に自分が進化していることを実感した。

イタリアでの弾き語り動画を youtube、ブログ、MIXI コミュなどにアップした。「気に入りすぎて、毎日見ています！」とファンの方に言われた。

堀口さんに旅行の報告をした。するとさらにレベルを上げるためと、本を薦められた。『一番になるひと』と『罪と音楽』をゲット。

努力の人と天才の人。その対比も面白く感じた。つんく♂さんの 本にとても共感した。ステージに立つ人間として大事なことがいっぱい書かれてあった。

一番心に残った所は、「二時間のステージをイメージするのに二時間かけて、しかもセリフも全部書いて暗記する」という箇所だった。

11 月 23 日にバンドでのライブがあった。普通のブッキングライブでは過去最高の動員を記録した。五組バンドが出たのだが、会場超満員の中でトリを務めた。
「今年見たあらゆるライブの中で、一番良かった！」お客様に言われた。アンコール

ももらった！
　そして、2 年前から見てくれているお客様からメッセージをもらった。

……

今思うのは、藤原君が‘抜群’でトリ纏めたな、と思います。なにより「（外界に向けて）閉じてない」ことが最高でした☆
たぶんほぼ身内向けになりやすい場所で、そういう楽しみもあると思うけど、あえてその中でいつもの客も、新規の客も、もしかしたらそこに　居ない人に向けてさえ‘届けたい想いを勝手に感じてしまう様な強い『意思』が今も残っています。

ここのところ藤原君がグッと「強さ」を増してきた様に感じていて、あの面子の中でそれを感じられたのが嬉しかったです。
その調子で、更なる新たなステージに駆け抜けて下さい☆

……

おわりに

僕は約半年間、お店と音楽活動をもっと良くしたくて、いろいろな新しい行動をしてきました。それらは、僕が心の奥ではやりたいと思っていたけど、いろんな言い訳をして、やれなかったものばかりでした。

やりたいこと思う存分やるのは、すごく楽しいこと。誰だって楽しいことならすすんでやる。だから、こんなに行動できたんだと思います。堀口さんは、それに気づかせてくれました。

これを読んでいる人の中にも、以前の僕と同じように変わりた いでも変われないという人がいるかもしれません。この物語を読むことで、少しでもそういう人たちが

自分を変えるためのきっかけになればと思っています。

Maya (hitomism 44) 2010

別居夫婦

2010 年 12 月 31 日午後 11 時 52 分。あと 8 分で年が明ける。以前住んでいた家までは駅から走れば 4 分で着く。間に合うだろうか。
午後 11 時 57 分。エレベーターを降りて、廊下を走って、呼び鈴を押す。とたんにドアがばたんと開いて 2 人の娘たちが「ママ、早く早く！ほら、あと 3 分！」テレビでは毎年恒例の、ジルベスターコンサートのカウントダウンが大詰めだ。そうだ、必ずこうやって年が明けるのだった、この家は。

時計の針が刻々と 0 時に近づき、金管の咆哮が長く尾を引いて、次の瞬間、テレビ画面いっぱいに紙吹雪が舞う。
「新年明けまして、おめでとうございます！」…歓声と拍手と、おめでとうの声が飛び交う中で、私はやっと気づく。
そうだ、4 年ぶりなのだ、こうしてここで、

この人たちと、新年を迎えるのは。こんなことになるとは、想像もできなかった。たった 1 ヶ月足らず前には。

私は 4 年前から家族と離れて独りで住んでいる。世間一般ではいわゆる、「離婚を前提とした別居」と呼ばれる形態だ。

4 年前の冬、夫とのさまざまな行き違いの末、家を出たときから、2 人の娘たちも私の両親もこの展開は仕方がないと思っていたようで、別居したことについて表立って非難めいたことを言われたことはない。しかし夫の説得には失敗して結局、離婚の合意が得られないまま、かなり強引に家を探して引っ越した。

40 歳にして生まれて初めての独り暮らし。自由気ままというよりも、ここまで自

分でいろいろやらないとならないのかというこ とにまず愕然とした。家の管理も生活の管理も初めての経験。 そして独りで人生をやっていくためには、といま思えば相当無理　をして仕事をしたり、人と会ったりの日々が続いた。

　そうしているうちに、とある相手と知り合った。彼は離婚を前にした私の状況を理解してくれ、話も合う相手だった。私としては、結婚はもうこりごり、と思っていたし、彼も特にそれにこだ

　わるわけではなかったため、会って話をしたり、出かけたりが始まった。
　彼は、年下で年齢も離れていたし、結婚を急ぐわけでもない。親しくなったきっかけが、趣味を通して一緒に成長できそうだという理由だったので、できる限りいろいろ一緒にやるようになっていた。

けれど、いかんせんかなり年齢が離れていることもあり、私自身今後についてどのように考え、行動し、意思決定していったらいいのか、迷いもあった。そこで「友人や家族ではなく、子供のことや家族とのことも含めて、客観的に話をできる相手がほしい」という理由でコーチを探すことを思い立った。

2008 年 4 月。「コーチング」と検索して一番上に出てきたのが堀口ひとみさんだった。ずいぶん若くてきれいな女性、が第一 印象。けれどサイトの作り込み方がていねいで、このサイトを見るだけできちんと仕事をしている人だということがわかる。これならぜひお願いしてみようと、すぐに申し込みをした。

スカイプで電話をすると「こんばんはー」…なんか、ずいぶんさっぱりした人。

それがコーチングセッションの第一印象だった。もっと熱く人生を語るのがコーチングだと思っていた（笑）私は拍子抜け。

けれど、決して突き放すわけでもなく、醒めているわけでもなく、「あははー」と笑って話をどんどんリードしていってくれる。話しているうちに自分で答えが見つかる（見つける）ことが多く なり、どんどん人生がすっきりしてきた。

しかし、すっきりしていないことが夫とのこと。仕事が忙しい夫とは、なかなかきちんと話をする機会がないまま、2010 年に入った頃には半年会わないこともあった。私の母や子供たちの話から夫の近況を推察するような、そんな状態が続いた。

それは他にも理由があった。大学時代に知り合った夫は頭が良く、回転が速く、こちらが圧倒されるくらい早口でよくしゃべる。仕事もできるが他人に対して逃げ道を作らないようなところが昔からあり、私も

面倒くさい話題になるとつい避けてしまうような 状態だった。

友人も多くていろいろなことができて、というところは羨ましいし尊敬できる点であったが、いわゆる「真剣な」話をすることが、ついおっくうで、きちんと話をすることを知り合って以来避 けてきたようなところがあった。

象徴的なのは、本来は結婚する前に話し合うべきであろう家庭生活の像がお互いにだいぶ違っていたことに、結婚後 2 年くらいしてから気づいたこと。夫は子供が最低 3 人はほしいと主張し、私はできれば 1 人でいいのではないか、と。この話になったときには「あわや離婚か」というくらいに対立した（その後結局 2 人授かることとなったのだが）。特に家を出てからは、夫は「できれば避けて通りたい」存在となっていた。いまさら何を話しても…みたいに思っていた。物理的に会わない、のだか

ら離婚の件もなかなか進まず、どこかに「いつも宿題が残っている」感で家を出てから 3 年間、過ごしていた。

2010 年秋。コーチングをお願いするようになって 2 年半。その頃、親しくしていた彼との状態も少しずつ変わっていった。その年のはじめに職場を変わった彼は忙しくなったのか、電話が　通じない、メールにも返事がない、突然連絡が取れなくなる、と　いうことが春先から頻繁に起こるようになった。

それまでとは違う反応に戸惑う私は「もしかしたらこないだ私　が言ったことに怒ったのかな」「それともあのメールが気に障っ たのか」と、携帯電話を気にしながら思い悩む。

秋になる頃には、全く連絡が取れなくなった。私の何が悪かっ たのか、私が言っ

たことの何にひっかかったのか。連絡がついたら「とりあえず」謝ろう、それにしても全く連絡がないというこ とは身の上に何かあったのか － 仕事をしていてもそんなことが気になって落ち着かない日々が続いた。

今から思えば、知り合って 3 年目に入り、少しずつお互いに対する「期待」が違ってきていたのかもしれない。いつまでも定職 につかない彼に対して私はいらいらし、「良かれ」と思ってのこ とだったが彼の一挙手一投足に注文をつけるようになり、彼はそんな私と一緒にいることに対して少しずつストレスが溜まってきていたのかもしれない。一緒にいても突然「今日は帰る」と理由 を言わずに帰ってしまったり、ということもあった。

もうひとつ、この頃に大きな事件があった。夫と子供たちが住む家に不審者が頻繁

に現れるのだ。夜中や明け方、昼、夕方、時を問わずいきなりドアをどんどん叩いたり、ドアを開けたとたん、凶器を持って殴りかかろうとする中年男がいる。私自身も二度ほど遭遇したことがあり、その気味悪さといったらなかった。子どもたちは怯えるし、夫が追いかけても逃げ足が速く、つかまらないまま。しかし警察に言っても現行犯ではないので動いてくれない。

夫は相変わらず出張が多いため、夫から頼まれて子どもたちの家に行ったり泊まったりして、子どもの面倒をみることが多くなっていった。

自分の家と子どもたちの家の管理、仕事、うまくいかない彼と の関係…いろいろありすぎて、とうとう行き詰った。

10 月終わりのセッションで、連絡がつかない彼のことについて、泣きながら堀口

コーチに話をし終わったとき、「…うーん」といつものコーチの声で、「お話聞きましたけど、maya さんは悪くありませんね。だって私、お話聞いていてどこにも引っかかりませんよ？」
「それに、彼もよくがんばりましたよね。歳も離れていて、それに夫との状況がはっきりしていない maya さんと一緒にやってきたわけですから。maya さんは悪くない。彼もがんばった。2 人とも悪くないですよ」

その瞬間、「誰も悪くないのだよ」と私の中ですとんと何かが おさまった。そして思い出した。昔から、子供のときから、「結局私のせいだ」と思うくせがあったことを。
悪くない。私は悪くない。私が言ったことや、やったことが原因で、彼と連絡が取れなくなったわけではない。彼もがんばった。よくがんばって、私と話をしてくれて

いた。けれど、どうしようもなくなったのだろう。結局、2 人とも悪くない。沈黙している私に、コーチはさらに続ける。

「この際ですから、いままでできなかったことをやってみません か。maya さんは私と似ていると思う。生き方が『短距離』なんです。学習能力も高いし仕事もすぐできるけど、人間関係もすぐに 走りきってしまう。けれど、誰かと良い関係を築いていくときには『長距離』の視点が大事だと、私こないだ気づいたんです。どうですか、『長距離』やってみませんか」

長距離。いままでこんな言葉で、人間関係を語った人はいなかった…長距離か。

ふと、夫のことを思い出した。夫とは大学時代に知り合って以来、長い付き合いだ。けれど、言い合いになれば「結局私が謝る

ことになるんだから」と思い、わかっていなくても謝って済ませる傾向があったな。ましてやきちんと話し合ったことなんて…。

そうだ、私は、果たしてきちんと夫と向かいあって話をしてきたんだろうか。もっと話をして、その結果やはり無理、と言って　離婚するならしかたがない。けれど、いままでそれを避けて避けて、できるだけ触れないようにして生きてきたのではないか、私は。

何に背中を押されたのかわからない。でも、「maya さんは悪くない」の一言は、私の勇気のタネとなった。現実に向き合うための。

そんなときに、たまたま夫の誕生日が来た。家を出てからは誕生日を祝ったことなどなかったが、良い機会でもある。

ふと思い立って夫に連絡し、プレゼントを買い、以前住んでいた家に届けた。子供

たちもびっくりしながらも喜んでくれ、久々　に 4 人揃って食事をし、お祝いをした。

そして、22 時を回ったころに「また来るね」と帰ろうとしたら、夫が「せっかくだから」と駅まで送ってくれ、「今日は来てくれ てびっくりしたけれど、うれしかった。忙しくて 3 年近く、きちんと話してなかったから」と、こんな話をしてくれた。

私が出ていってから半年くらい、小さな子どもを置いて出て行った私を恨んだこと。自分の仕事内容が変わって出張が多くなり、どうやって生活していこうかと頭を抱えたこと。

1 年くらい経ったころから、私がいないという事実を受け入れられたこと。自分が奥さん（＝私）のことをわかっていたつもり でわかっていなかったこと。

出ていくとまで思い悩んでいたことに気付けなかったというこ とに思い至ったこと。このままだと娘たちにも出て行かれるのではと思い、とにかくできることをやっていこうと思ったこと。

自分たち（＝夫と私）の事情で通常と違う状態に置いてしまった子供たちのこと、特に上の娘のこと。今年の初めあたりに、上の娘が「お母様は出ていってしまったし、お父様は出張でほとんどいない。私は放っておかれていると思ったこともあったけれど、最近になってお父様がよくやってくれていると思えるようになった」と話してくれて、泣きそうになった、ということ。

ああ、これはきちんと話さなくては。これから先、またこんな機会があるかどうかわからない。直感的にそう思った私は、もう 少し夫と話すことにして、元の家に泊めてもらうことにした。

戻ってきた私を見て、下の娘はとても喜んで「一緒にお風呂に　入る」と言って聞かない。すぐにお風呂に入れて寝かせると、上の娘も淡々としつつ身支度をして 11 時半ごろに寝室に入っていった。

そのあと、夫と知り合って 22 年間のうちで初めて、きちんと向き合っていろいろ話をした。いまの生活のこと、仕事のこと、子供たちのこと、子供たちとの関わり、お互いの両親のこと、自　分がこれから何をどうしたいかというようなこと。私が出て行っ　た当初のこと、そして私が思っていても言えなかった、夫に対する劣等感のこと。

家を出ていく直前はいろいろなことが重なった。「だいたいいつもあんたは･･･」と、言う必要がないことを言って喧嘩になったり、それが原因で殴られて怪我をしたり。夫とうまくいかない私の母と夫との間

で板挟みになったりで、疲れていたこともあった。結果、私は逃げるようにして出てきたのだった。

お互いに「ああ、そんなふうに思っていたのか」と初めてわか ったことが続々と出てくる。もっとこうやって、冷静に時間をと って話すべきだったのだ。私がそう言うと、「いや、あの頃はお 互いにそれができなかったから、ああなったのではないのか」と

夫が言う。そうかもしれない。3 年別々に過ごしたことで、やっと少し、話ができる状態になったのかもしれない。

今後のことについては「（離婚するか戻るか、など）あせる必要は全くない。自分はこうしてきちんと話をできたから、それを踏まえてもう一度どうするか、考えてもらいたい。ただ、結論の如何に関わらずもう少し頻繁にここ（元の家）に寄ってくれると 子供も喜ぶし、自分もうれしい」と。

あ、「長距離」だ、とそのとき私は思った。この人は長距離で人生を生きている人なのだ。私とは違った強みをもっているのだ、と。夫ともっと話をしなくちゃ、といまの私は思う。違う強みを持つ人とご縁があったということは何らかの理由、天の配剤があるんだ。最終的な結論を出す前にもう少し夫と話をしなくてはならない。

もちろん、今後についておいそれと決断ができるわけではない。それは夫や子供たちも同じで、離婚前提で 3 年以上別れて生活している間に、お互いに別々の生活や世界ができている。どのような距離感が私たち四人にとっていちばん幸せなのかはいまから考えていくべきことだ。でもそのためには、「向き合って話をして、相手を理解しようとすること」が大前提だ。

向き合う勇気がなかった。向き合ったらまた、喧嘩になると思った。けれど、3 年半のあいだに夫も私も変わっていた。その

ことに、はじめて気づいたのがこの日だった。

こういうときは全てが追い風となる。3か月以上、心労のタネだった不審者騒動は12 月上旬、近所の人たちの協力により警察が入ったことで解決した。思えば、この不審者騒ぎがなければ、　私は夫と話すこともなかったのだ。この事件があったことで、夫 と連絡をとらざるを得ない状況になったのだから。

そのときに思った。すべての出来事に背中を押されていると。逃げている場合ではない、向き合いなさい、と。

「私は悪くない。あなたも悪くない。誰も悪くない」

堀口コーチがくれたこの言葉は、私のもうひとつの世界を開ける鍵となった。

そして、私はいま、この言葉を、連絡が

取れなくなってしまった彼にも贈りたい。まだ若く、人生経験も浅い彼は、私と一緒に　いることはもうできないと言いたくて言えなくて、どうしようも なかったのだろう。だから、精神的にもう無理、と思った瞬間、私の前からいなくなることを選んだのだろう、何も言わずに。残念だけどしかたがない。そういう終わり方をすることになっていたんだね、きっと。あなたは悪くないよ。私もがんばったんだよ。もう二度と会えないだろうけれど、ありがとう、3 年間、私と一緒にいてくれて。目の前にいる人は悪くないし、私もがんばって いる。誰が悪いわけでもない。だから、ちゃんと話そう、向き合おう。相手を理解するために。そして、「この人は私と違う強みがあるんだから、私と意見が合わなくて当然」と思おう。そこから、全てが生まれるのだから。

2010 年も押し迫った 12 月下旬。「今年はできれば、新年を 4 人で迎えられないか」と夫から電話があった。すでに大晦日の日 中にはいまの住まいで予定も入っているし、現在住んでいるこの 地の静かなお正月は私の毎年の楽しみだ。

しばし考えたが、それでは 31 日の夜遅くなるけれど、何とか年が明けるまでは着くようにそちらに向かうから、ということで 交渉が成立した。

もっと昔から、こうやってお互いの希望に理解を示しながら、 言うべきは言い、聞くべきは聞き、向き合っていけば良かったの だ。…と言えば夫はきっと「いや、それは離れてみて初めてわか ったことさ」と言うだろう、そうに決まっている（笑）。

夫と初めてきちんと話した翌日、出張に出るために空港から彼がくれた携帯メールがある。

「昨日はありがとう 夕飯を用意してくれたり、子供達が寝た後、飲みながら話したり、出掛けるときに見送ってもらったりと、当たり前の幸せ！？を満喫できた最高のプレゼントでした。たまにはこうしてきてくれるとうれしいな」

そうだね。当たり前の幸せ、がいちばん得がたく、いちばんあ りがたいよね。これからどうなるかわからない、どういう結論がでるかわからないけれど、きちんと向き合って話すことだけはしていこうね。そこから全てが生まれ、良い方向に向かっていくだろうから。

Yukari (hitomism 52)

記憶と真実

この空、なんか好きだな！

気持ちよい風を感じたくて歩いていたら、大空に引きつけられて公園のベンチに座った。柔らかい薄い雲と太陽が射した空を眺めながら、大きく深呼吸をした。風が一層冷たく感じられたが、体の力がふうっと抜けた。

2011 年の回想シーンが頭の中をぐるぐるし始めた。

90 日コーチングを一度も受けたことがないのに『ひとみずむ』を書くことも決まった。やってみたい仕事も決まった。心から望んでいたことが、一つ一つ叶っていく。

心の奥深くに閉じ込めた蓋に気づいて、そっとあけてみたら、オセロの駒がパタパタと返っていくように、子供の頃の記憶が、

愛されていた真実に変わっていった。

『あっ、私、愛されていたんだ…』と。

2008 年冬、結婚を機に仕事も辞め、東京から大阪に引越しをした。東北出身の私は関西でやっていけるのだろうか…、ボケ、ツ ッコミ、オチとか、笑いをとるのは絶対ムリ。正直行きたくないな…とずっと思っていて、引っ越す前から憂鬱だった。

3 か月が過ぎた頃、新しい生活や土地に慣れようとするあまり、焦りと戸惑いがでてきた。毎日聞こえてくる言葉も未だ慣れずに落ち着かない。

販売の仕事が好きなのに辞めたため、人と話すことがめっきり 減った生活にも苛立ちを感じていた。夢中になれることや打ち込むこともなくて、自分の中身が空っぽ

になったみたいだった。
　結婚生活は楽しいけれど、私はこれから何をしたいのだろう…。どういう自分の人生を生きていったらいいのだろう…。でも、前に進まなくちゃ…。

　しばらくしてアパレルショップのオープニングスタッフのパートを始めた。
　オープニングスタッフは、今までに二度経験していた。一から作り上げていくことが好きだった。だが、「パートさんはいいよ、　売ることだけしてくれれば」と流されることが多かった。
　社員って店長しかいないじゃん…。私の外側だけを見られている気がして悔しかった。「パート」の立場の自分はいや。心残り があるのでいつかまた、店長をやりたい…。

不満がたまっていた頃、「カリスマ販売員」キーワードで堀口さんのブログと出会った。ちょうどコーチングもとても興味があったので、これだ！ と思った。

無料メールセミナーを読み、接客 DVD も購入し、前向きになったり行動する気力がわいてきたり、不思議だった。

ブログを毎日読んでいるうちに、堀口さんに会いたくなった。

毎日がメッセージセミナーに申し込んだが、親戚の不幸があり、 参加できなかった。

代わりに、単発コーチングに振替をしていただいた。嬉しかった半面、不安の方が大きくてコーチングを受けることに動揺した。コーチングって目標達成とかビジネス的要素が強いのでは？ 今の私で大丈

夫？　なかなか日程が決められなかった。

単発コーチングの日は、心配をよそに晴れていた。緊張して堀口さんに電話をした。「こんにちは～！」と堀口さんの声。不安を吹き飛ばしてしまうトーンは、話したいという気持ちを促した。

堀口さんと話すことは初めてだったので、まずは挨拶代りにこ んなやりとりをした。

「まだ関西に慣れなくて不安が色々あるのです」

「関西人だって同じ日本人だから心配ないですよ！あははー」

「言われてみればそうですね...」

私が気にしていたことは、大した問題じゃないかもしれない。気分がとても楽になって体が軽くなっていった。

それから、パートだからと、店長から相手にしてもらえない悩みを話した。

「店長にそのままやっていることを言うと、やりとりが変わってくるかもしれませんよ。店長がパソコン業務ばかりしていたら、『パソコンやってますね』とか！」堀口さんはあっさり言った。

プッ、面白い、ちょっとやってみよう。店長と逃げずに向き合　いたいと思いつつどうしていいかわからなかったのだ。少しずつ 関わりを深めていくやり方が分かってきた。

初めてのコーチングは、話すことで頭や心がスッキリ軽くなっ ていって、楽しか

った。自分の視野が広がった。コーチングって すごい！ イメージがまるっきり変わった。

　コーチングが終わったあと、仕事に行った。店長がレイアウト で悩んでいて完全に思考が停止している。今がチャンスだ！言ってみよう。

「固まってますね」

「そうなんだよ、こうしようかああしようか迷っちゃったんだけ　どどう思う？」

　思いがけない言葉で私が一瞬固まった。今までなら一人で黙々やっていたのに。

「えっ…、こっちの方が奥にもお客様が流れそうなのでいいと思います」

それから感じたことを伝えていく中で、少しずつ本音で話せる ようになってきた。

単発コーチングから一カ月後、店長に「yukari さん変わったね。お店の売上もついてくるようになって、一人じゃ何もできないから、みんなで頑張っていきましょう」と言われた。
自分が変われば少しずつ変わるのかもしれない。辛い時や大変 な時はいつも堀口さんの笑い声が聞こえてくる気がした。

2009 年 8 月、春コミアンコール「本当の会話」の告知を見つけた。コミコレに行ってみたい！　本当の会話ができたら楽しそう。でも堀口さんのセミナーの中でコミコレはハードルが高い、やめようかな…。その時「アンコール」という言葉にひっかかって、初めての人も多いかも…と補欠組

のような感覚になった。それなら行けそう！

当日、隣には笑顔の優しい女性が座った。話をしてみると、私と彼女の家は徒歩圏内だった。彼女も大阪在住で東京のセミナー参加だった。なんという偶然。一気に緊張が溶けて笑顔が増えた。

アンコールだが、常連さんもいて、発しているセリフが自分の口からは到底出てこないような深い言葉だった。

「どう感じましたか？」とセミナー中に播磨さんに聞かれた。

体が固まって、頭が真っ白になって言葉がでてこない。どうしよう…。人の意見を聞いて、共感したことを自分の言葉に変えて言うことしかできなかった。

どうしたら自分らしい感想が言えるんだろう…。

2010 年 3 月、春コミ「話させ上手」ニュートラル。

最後に一人一人感想を言っていった。ベテラン参加者の感想の中で「教えてもらおうとしている人がいるが、その姿勢が気に入 らない」という感想があった。
「私だ…」図星だった。視線を落としたまま顔を上げられない。だが、これで逃げずに覚悟が決められるとどこかで思った。どうしたら感じられる、考えられる自分になれるのか分からない…。

懇親会で播磨さんと二人で話す機会があった。セミナーで感じ たことを伝えると、「どうしたらアウトプットできるか考えてみたら？」と言われた。

お酒も入っているせいかよく分からない…。数分たってもうな りながら首をひねって眉間にしわを寄せていた。

すると播磨さんは近くにいたテーブルの半分の人たちに「どう したら yukari さんがアウトプットできるかみんなで考えてあげようよ！」と声をかけた。

ひぇーーっ、マジで…。これから何がはじまるの？？

みんなが真剣な眼差しで「小さい頃から言わないタイプ？」「ブログ書けば？」「思ったことを何でも話してみたら？」など色々と聞きながら意見を言ってくれた。でも「今すぐこれやります！」と思えずにいた。

帰りの新幹線で思っていることを言えなくなるのはなぜだろう…？と考えていた。

数日経った頃、思いだした。

小学校に入る頃、母親が心配そうに「あなたはそんなにわがままだと友達がいなくなるよ」と、言った。私は保育園から小学校　に行ったため、入学当初、知っている友達が誰一人いなくてとても寂しかった。みんなより一回り大きかった私は圧迫感があった のかもしれない。ワイワイしている様子を遠目から眺めていて羨ましかった。私は外では笑顔で周りに合わせようと決めた。自分の意見を主 張するとわがままと言われ嫌われる…。周りに合わせていた方が好かれる…。みんなに嫌われたくない…。自分の気持ちは我慢して見過ごして、言葉にすることはほとんどなかった。

いろいろ考えて、自己表現を少しずつしていったら何かが変わるかもしれないと思った。

発信することは自分には絶対できないと思っていたが、3 月中にブログを始めよう

とやっと思えた。感じられる自分になりたい から始めた。今のわたしから一歩踏み出すきっかけになるためにも。旦那さんの転勤で東京に戻ることが決まったことも、自分の中でいい区切りになってスタートできた。

アウトプットを意識するとインプットも変わってきた。自分の感情も一つ一つ追いかけてみた。イライラした時はどうしてイラ イラしたの？ どんな気持ち？ と問いかける。どこかで相手に

期待して、それが叶わなくて悲しい気持ちだと思ったとか、なんでも書いてみることを続けた。

2010 年 9 月、秋コミ「仮説力」。

これから何がはじまるの…？ 冬コミは大切な人へラブレターを書いてその場でホン

トに電話をかけるワークがあったっけ。夏コミは銀ブラが楽しかったな。

「お財布ワークをやりまーす！ みなさん、お財布出してください」と堀口さんが言った。

お財布は普段あまり気にかけなくて整理もしていない。また「ここまでやるか！」と、あっけにとられた。今回のお財布ワークは シャレにならないかも…。でもどことなく期待している自分がいた。

「では隣の人にお財布を預けて、そこから持ち主はどんな人かを仮説を立ててもらいます」
「えーーーーっ！」ど会場がどよめいた。

私は今すぐ帰りたくなった。自分でもレシート他、何が入っているか把握していな

い。それを人に見せて自分がどんな人か想像してもらうなんて…。でも、向き合うことから逃げられないので、　コミコレが好きなのかも…。

　私の隣の席の T さんは、数回お会いしたことがあったので少し安心した。
　そんな私を横目に急にそわそわ探し物を始めて「お財布忘れてきちゃいました…」と一言。
「じゃあ、T さんだけ、お財布の代わりにバッグ全部見せてね」とあっさり言う堀口さんは楽しそうだった。私だったらバッグはお財布よりももっと論外だ。

　私は T さんのバッグをおそるおそる見始めた。何が入っているかざっと見たが、申し訳ない気持ちでいっぱいだった。化粧ポーチと手帳をじっくり見る勇気がない。手帳はパラパラと見て、コンサートチケッ

トや趣味に関するものがあったので、頭を巡らせた。化粧ポーチは結局開けられなかったが、T さんのイメージを何となく伝えることはできた。

次に T さんが私のお財布を見始めた。外観から中身はレシート 1 枚 1 枚丁寧に見始めた。レシートは何枚あっただろう…。スーパーのレシート、薬局、クリーニングのレシート。私の生活と性 格がむき出しになっていく気分で恥ずかしかった。だが、その気 持ちも通り越して腹をくくった。

「お札の向き、カードの向きがバラバラだったので大雑把な感じ がして、こだわらないことは気にしないタイプだと思いました。レシートは家計簿にまとめて書くためにとってあるような気がし たので、細かいところもあるかも…」

T さんは私の性格や生活について一つ一つ細かく想像して伝えてくれた。それだけ

自分を真剣に見てくれた…。私はどうしてT さんのことをなんとなくしか見ようとしなかったのだろうか？

しっかり見て相手に伝えたらもっと分かりあえるのに…。自分がすべてを見られたくないから相手のことも見ることができなかった？ 自分の心の奥を見ることに怖さがあるが、相手の心に深く入るにはまず自分の心に深く入ることが必要なんだろうな…。

懇親会で播磨さんに「相手に壁を感じるのは自分に深く入れな いからかな？ と思ったのです」と伝えると真面目な顔つきで「自分自身！」と落ち着いたトーンで返ってきた。その言葉が妙に心 に入ってきて、自分に向き合う覚悟ができた。

秋コミの感想を送ると、堀口さんから「自分に向き合うために、単発コーチング

を受けませんか？」と返事を頂いた。すぐに申し込んだ。

　自分を可愛がる、今の自分でいいと受け入れることに焦点が当たった。

「『最近の多くの人は、文化を消費するばかりで、創造していない』って言葉を、目にしたんですよね。Yukari さん、創造してますか？ 自分の内側から創造するもの。内側からのアウトプットは、自分の満足度が上がりますよ」と堀口さんが言った。

　今まで私がしてきたのは、音楽を聞く、本を読む、自然に癒されるなど「消費」ばかりで何かを創りだすことはしてこなかった。確かにトロンボーンをやっていた頃の自分は、今よりも「今の自分」に満足していた。

その後、ゴスペルを始めた。仕事帰りに行くと、みんなで盛り上がることでストレス発散になった。また感情をこめて歌うことは、全身で表現している気分になった。帰りは景色が違って見えた。そんな自分、なんかいいな！ と思えた。

2010 年 11 月から百貨店のショップで働き始めた。心からきちんと接客して心を磨きたかった。百貨店での経験がない私は、今までとは違うものであると自分にいい聞かせ、すべて新しいこと として吸収しようとしていた。

慣れない百貨店での仕事ではミスを連発した。他人にも責められたし、「失敗する自分」を許せなくて、自分を責めてしまうことが、とても苦しかった。怒られれば怒られるほど、もう無理だと反発が大きくな

ったり、怒られることで委縮してしまい、頭が真っ白になってミスをする。

そんな時に「最近弛んでるので気をつけてください」と店長に 指摘された。弛んでる…？どんどんマイナスなところにばかり目がいって、グルグルして気分が沈む。いつしか接客することが怖くなって楽しめない。自分じゃないみたい、自分らしくない…そんな違和感がいつもあった。この違和感、どこかで感じたことがある。いつだろう？高校生の教室にいる私を思い出したがモヤモヤしたままだ…。

書き続けていたブログは幸せな日常を書くことがテーマだった。書いていると無理があり苦しくなる時があった。本心をそのまま出せなくて、どう見られたいかを気にして、いい感情ばかり書こうとしている…。思ったままのことをアウトプットしたくて、

本音ブログを始めた。

2011 年 3 月、春コミ「苦手意識」。

前日に東日本大震災があって、当日会場で延期のお知らせがあった。折角来たので、堀口さんたちとお茶をすることになった。

堀口さんに近況報告すると「相手を理解するという次のステー ジに来ているのではないですか？」と言われた。

次のステージ？相手を理解すること？少し困惑した。ただ理解する相手は店長だと直感で感じた。

店長はいつも忙しそうなので挨拶だけはきちんとしようと思っていた。苦手意識も感じていた。結果や正しさを求めて厳しさが先にでるところや、部下の気持ちを聞くよりも自分が感じていること、望んでいることを伝えるところなど昔の自分に重なる

ところがあった。
　昔、私に部下がいた頃、ちょっと注意しただけなのに泣かれてしまうことがあったことを思い出した。厳しさや主張が先にでて、相手を理解しようとしなかった自分を、まだ許しきれていないことを感じた。

　相手の立場の気持ちを考えようと意識が向いた。

　店長はただただ一生懸命なだけで、悪気はないし、それが店長のやり方なだけなのだ、と色々な角度で見てみた。感じてみた。そして感じるほど自分自身も癒されていった。だが心は苦しいままだった。

　震災のあと、体調を崩して立ち仕事が辛いこともあって、5 月いっぱいで辞めることに決めた。

5月中旬に、延期されていた春コミ「苦手意識」が開催された。赤と青のマーブル模様の紙に、ピンクの羽のペンで、こういう人は苦手、こういう人は好き、を書くワークがあった。

続いて、ネガティブとポジティブは、表裏一体になっているの ではないか？ というディスカッションになった。
仕事で感じていることを思いつく限り書いた。私はネガティブ をグルグルしていて説明になっていない…。参加者の中にはネガティブなことからポジティブに考えが流れていく人もいた。

堀口さんが「言われて嫌だなと思ったことも、自分の課題とか、テーマがあったら、ありがたい意見に切り替えられたと思います。いいも悪いもないと考えると受け取れますよね」と言った。

「テーマ？？」今の私には明確なものがない。それがあったら、 プラスにも切り替えられそうだ。そしていいも悪いもない…。「ネガティブをグルグルしても、ポジティブにいけるシステム　を構築したら抜け出すのも早くなる。そして、両方循環よく八の字のように流れるたら味のある人生になる」。コミコレのディス カッションでそうまとまった。

　今までの自分は、ポジティブな状態でグルグルしていることが 自分らしいと思っていた。そしてネガティブの存在は認めず、現れるといつも消そうと必死だった。そして認めなかったからさらにグルグルして大きくなる。両方あっていいんだ、循環するからありのままの自分なのだ。

　仕事を辞めるまでの２週間、みんなのありのままの姿を見てみた。

最後に一人一人に心から感じたメッセージを書いた。同時に返ってきたメッセージは、「いつも笑顔に癒されました」「いるだ けでホッとして安心して仕事ができました」など、予想しなかったものばかりだった。

働いているときは、ねぎらわれることがほとんどないと感じて辛かったが、私が受け取ろうとしていなかったのかもしれない。そして私もねぎらいを伝えることをしてこなかった…。

6 月、震災の後、初めて実家の福島に帰った。

実家に帰ると、いつも通り母が「大変だったでしょ、おかえり」と玄関で迎えてくれた。電話で「夜ごはんを食べていく」と伝えてあるのに、夕飯がとってあった。
いつもなら「食べてきたからいい」と突き

放すところだが、今 回は少し食べてみようかと思えた。

「ちゃんと毎日旦那さんが帰ってくるまでにご飯作っているんでしょ」と母が言った。

「家で食べるのは週に四回位だよ、二人で外食することもあるし、　私も色々予定あるし」

「外食ばっかりしてるの？ 節約しないとだめよ、好きなことして遊んでばかりいないで旦那さんが帰ってくるまでに家にいない とね」

　また始まった…と思いながら今日は話を聞こうと決める。「そうねぇ…」喉まで出かかった言葉をのんだ。

　色々な話を聞いていくうちに、母の人生

の苦労話になった。結婚して大変だったこと、子育てで父が何もしなくて辛かったことなど、ずっとただただ聞いた。母は我慢ばかりしてきて、悔しさや怒りがしこりとなって心にわだかまりがある気がした。

母も一人の女性として、働きながら精いっぱい日々過ごして、私たちを育ててくれたのだ。一生懸命だったのだ。今までなら気分が沈んだところで話をやめているので、一歩進めた気がした。

「あなたはお姉ちゃんに比べると自由でいいわね」と母が言った。

心の奥深いところに引っかかって悲しくなった。『自由？　　それってダメなの？』

高校を決めるときのことだった。吹奏楽が好きで行きたい高校があったが、その理由を両親に伝えられなかった。音楽が

100 点で学年 1 番でも、両親からは一度も褒められたことはなく、いつも五教科についてしかコメントがなかった。両親は私が姉と同様　に進学校に行くものだと思っていた。だがそこには吹奏楽部はな かった。

私は諦めきれなくて「○○高校にいきたい」と言った。「じゃ あ、何のために塾に行かせたんだ？ そんなに言うなら、学費は出さない」と、父に一言突っぱねられた。

涙があふれてベッドの中で号泣した。私が三年間楽しくて好きで頑張ってきたことを辞めなければいけない…。

親の望む高校に行ったものの、頑張っても成績が思うように上がらず劣等感を感じて辛かった。家ではそのストレスを発散するかのように、母に嫌なことを言われたら口を聞かないこともあり、そのたびに母は私に気を使っていた。

親の理想の中で生きることは苦しくて、卒業したら家を出ようと決めた。
最後に、母に思い切って伝えた。

「小さい頃、気持ちを聞いてもらえなくて寂しかった…。高校を決める時も、ダメとしか言わなくて、理由とか私の気持ちとか聞こうとしなかったでしょ」

「でもあなたが吹奏楽やりたかったのは知っていたわよ。お父さんが強かったから言わなかったけど…」

母から思いがけない言葉が返ってきた。分かってくれていたの だ…。涙が込み上げてきた。
3 時間くらい話をしただろうか。母親は「今までで一番あなたと話せた！」と笑顔でスッキリしていて楽しそうだった。

2011 年 7 月、夏コミ「ロジカルシンキング」。

今、悩んでいることを事実と感情に分けて４コマ漫画のようなシートに書きだすワークがあった。

参加者の Y さんが「母親に自分が着なくなった服を着られることが嫌だ」と話した。

「お母さんの立場で考えると、どうしてそういう行動をすると思いますか？お 母 さんが望んでいることは？」播磨さんが言った。

会場のみんなが考え始める。みんなからもいろいろ意見がでた。Y さんは、どの意見もあまり腑に落ちていない様子だった。

最後に堀口さんが「お母さんはそうすることでコミュニケーシ ョンをとろうとしているのでは？ Ｙさんとつながっていた

いのではと思うのですけど、どうですか？」と言った。どの意見にも ない、新しい方向からの見方だった。

そうだ！ 私は、母に否定されている気がして、今の自分じゃダメと思って、話せなくなったり、途中で話をやめたりしていたのだ…。母とはどう関わっていいかわからなくて、そういう行動 になった。

だが、母の反応はコミュニケーションの一つで、つながってい たいという思いがあるからだと考えれば、もう少し母の話を聞けそうな気がした。

その頃、堀口さんのブログが一段と深い内容に変わって、読みながら自分に落とし込んで考えるだけで随分気付きがあった。

じっくり考えたくて、もう電車の中では読まなくなった。心や感情に引っかかったことは立ち止まって考え、自分と向き合って感じることが楽しくなってきた。

2011 年 10 月、秋コミ「我慢」。

「では、スケッチブックをだしてくださーい！ そこに両親、兄弟や先生など自分に影響を与えた人の顔を書いてください！」と堀口さんが言った。

スケッチブックとクレヨンが配布されていたが、まさか、やっ ぱり…。中学の時に美術２の評価をつけられて以来、あまり絵を描くことはなかったのだ。

堀口さんや播磨さんも両親の絵を描いていて、堀口さんの「は っはーーっ」という笑い声で絵を覗き込みたくなる。みんな「うまいー！」とはしゃいでいる。

髪型が書けない、輪郭はどんなだった？私だけ、クレヨンが進まない。両親と姉と、お隣のおばあちゃんとおじいちゃんを描いてみたがやっぱり似ていない。

「両親の顔や表情をしっかり見てなかったんですかね？」と堀口さんが言った。

「あんまり見てないです...」

今までの人生でちゃんと向き合ったことがあまりなかったな...。　実家にいたころは両親との話をいかにすりぬけるか、はじき返すかしかしてこなかった。

小さい頃、私の家は共働きだったので、私を保育園にいれよう としたら、お隣さんが「お昼はうちで見てあげるよ」と言ってく れた。

昼間はいつもお隣さんの家で過ごした。随分かわいがってもらった。楽しい思い出がほとんどだ。お隣さんは自営業をしていたので、知らないお客さんともよく話をした。小さい頃に色々な人と関われたおかげで、社交的になれた。

次のワークへと進む。

「では今日のメインの家訓ワークをやりま

す！ 絵を見ながら、よく言われたこと、言われて嫌だったこと、我慢したこと、守ってきたことを書きだしてくださーい」。

似てない絵を見ながら思い出して書きだした。

きちんとお礼を言いなさい、人に迷惑をかけてはいけない、言うことを聞きなさい、あなたはわがままだから、貯金しなさい、無駄使いはダメ、楽しちゃダメ、お姉ちゃんと比べると…。色々出てきた。参加者の話を聞いていると自分にも当てはまることが多くて、どんどん思いつく。

一通りあげたら、次は「家訓置き換えワーク」。

「今はあの頃のことをどう思う？」と考えていく。

親は私に何を伝えたかったのだろうか…、どういう信念を持ってもらいたくて言ったのだろうか。なかなか手が動かなかったが、相手の気持ちになって考えた。

今、「ありがとう」を素直に言えるのは「お礼をいいなさい」 と育てられたから。「言うことをききなさい、あなたはわがままだから」は、自己主張が強いところがあるけれど、自分の価値観以外でも否定しないで話を聞いてみる、受け入れてみることも大切と伝えたかったのだろうか。今の自分に必要なことを言ってくれていたのだ。

「お姉ちゃんと比べると自由でいいわね…」数か月前に引っかか った言葉だ。記憶はないが、小さい頃も比べられていたのだろう か？

そういえばおねえちゃんがいつも羨ましかったな…。姉がやっ ていたピアノもやったし、小学校の鼓笛隊でベルリラを選ん

だのは姉がやっていてかっこよかったからだ。姉は親の望みが叶った子だった。

　私は地元にいてほしいという親の願いをおしきって、東京の大 学に入り、そのまま東京で就職し、全国転勤の夫と結婚して今は好きなことをしている。
　親の期待を姉がすべて吸収してくれたから、私は自由に好きなようにできたのだ！「ありがとう、おねえちゃん、こうしていられるのはおねえちゃ んのおかげだったんだ！」

堀口さんとのやり取りになった。

「私、小さい頃の写真が笑っているものが多いのです」と私は言った。

「私は無愛想な顔が多かったですよ。ハイチーズで、作り笑顔することに、違和感を持っていたので」と堀口さんが答えて、気

づいたことがあった。
「あれ？ 私小さい頃から周りに気を使っていたのかな？ そういえばお隣さんでお客さんが来て、隣の子よ、といわれると愛想笑いをしつつ、距離を感じた気がします」
「家ではお姉ちゃんと比べられて、お隣さんでは距離を感じてどこにも居場所がない、満たされない気持ちやコミュニケーションの寂しさがあったのではないのですか？」

「あっ、そうだ…！ その通りです」

　鳥肌がたった。小さい私の気持ちを体全部で感じることに集中した。
「でも今までの話を聞いていると、両親からもお姉ちゃんからも お隣さんからもみんなから愛されていたのではないですか？」
「そうだった…。いつも誰かが笑顔でそばにいてくれた。お隣さんの家に行くと、昔

の家族写真の一部に私が写っている。父は私と姉とずっと一緒にいたくて実家の近くに家を建てていた…。

　そういえば…東京に来るときに、姉は、『あなたはやりたいよう にしたら？』と少し出費をしてくれて上京できたのです」
「えー、なんかドラマみたいな話ですね、みんなに愛されていたこと、今まで気づいていなかったのかもしれませんね」

『あっ、私、愛されていたんだ…』

　全身が熱くなっていって顔がほころんでいく。
　今までの記憶がパタパタとオセロの駒のように返っていって、 イメージの中で背景の色が変わっていった。

　次の日に母親に電話をした。

「今まで小さい頃、愛されてなかったって思っていたけど、昨日セミナーに行って、愛されていたって気付くことができたんだ、ありがとう！」と伝えた。
「あなたは小さい頃、愛されてないってずっと思っていたでしょ、『お姉ちゃんのほうが可愛くて、私なんかいなくてもいいんでしょ』って言っていたことがあるのよ。『そんなことはなくて、同じようにみんな可愛いよ』って言ったんだけどね…」と、記憶をたどるかのように母は言った。

私は身震いした。ああ、そんなに辛かったの？ だから忘れようと決めて何も覚えてなかったの？ 小さい頃の自分を抱きしめてあげたくなった。

「親の言うとおりにしていたら苦労しなく

て済んだのに…」

親から否定されるのが怖くて、どこか不安が付きまとっていた…。 愛されていたと思えたら、私が幸せになることが親も喜んでくれることだと思えた。

そう思うと、自分がやりたいことをやる時に、迷いが少なくなって、自分が楽しいことにエネルギーを注げそうな気がした。

コミコレ 1 週間後、こんな仕事がやりたいと口に出していたことを「やらない？」と声をかけて頂けた。2011 年やりたいことリストの 4 分の 3 が叶った。

2012 年 1 月、冬コミ「言葉」。

「では寸劇ワークをやります！ 役を決めるので、くじを引いてくださーい。実はこれは今日一番の難関ワークなのです」と

言う堀口さんはワクワクしているように見えた。

社内、学校、家族と場面設定と、役が書いてあるカードをくじ引きのように引く。今の自分に必要なメッセージがあたるのでは？　そんな予感がした。そっと見てみると「家族、姉」と書いてあった。

私たちのチームは、お爺さん役、お母さん役、姉役の３人で集 まって、話を作るところから始めた。なんとか 20 分後には、オチもついて形になった。

男性のお母さん役、女性のお爺さん役の人たちが妙に役柄にはまっていて笑いがとまらない。私は家族に対して態度が悪い姉…。演じることでいつもと違う言葉を発することがワークの目的だが、これって昔の素の自分でいけそう…。複雑な心境だった。

「ただいまー」と帰ってきてすぐ部屋に行

ってしまう、お爺さん、　お母さん達の会話を聞いて「言ってることワケ分かんない！」と 突き放す。

　そんな姉の役が終わった後、昔の自分を見たような、罪悪感と悲しさが入り混じるモヤモヤな気持ちを感じた。ノートの端に「違和感…」と書き残した。

　コミコレ後のアウトプットが好きで、数日間、柔らかくなった 頭で色々と考えを深めてみる。そして引っかかった感情も丁寧に自分に問いかける。
　「違和感…、罪悪感、悲しさ…」演じた時のことをゆっくりそのまま感じてみた。ああ、子供のころから母に対して感情のままに冷たくあたることが多かった…。
『ごめんなさい…』

母に変わってもらいたい、否定しないでそのままの私を見てほしいと期待していた。でも、母の心のわだかまりは私の怒り、悲しさも混ざっている 気がする…。
「もう、そのままでいいよ…、そのままで…」頬に熱いものが流れた。

7 歳の頃、お年玉で母の誕生日にお財布をあげたことがあった。どれがいいか悩みながら大好きなおかあさんのことを想って選んだ。母は、渡した瞬間も、開けた瞬間も、とびきりの笑顔で喜んで くれた。私は、その姿がとっても嬉しかった。

「本当は…私、お母さんがとっても大好きだったんだ！」 温かいぬくもりで固い殻が解けていった。

Nohara (hitomism 53)

鉄棒のある庭

私は困っていた。

二十代の途中までは、自力でがんばってきた。叶えたいと思っ た夢は、大体実現させることができた。二十代後半に入ると、ひ　たすら突っ走るやり方に心が悲鳴を上げて、カウンセリングのお　世話になった。それからゆっくりと回復して、心身が安定した頃に結婚をした。

三十代に入り、大学卒業と同時に始めた仕事も、十年になろうとしていた。私は次のステップを探していた。仕事をただ続けるのではなくて、軸をもって発展させていく。私だからできることをする。そういうことに意識が向いた。でも、ずっしりとした重　りがあって、前に進むことができなかった。

誰かに、呼ばれたような気もする。一人でここまで来たとはとても思えない。

今、探していたものを手に入れた安堵感、もう大丈夫だという安心感が、肺の辺りにしっかり存在している。呼吸を整えて、フォームを作り、ゆっくりと走り出す。

私のひとみずむは、友人の Mao から始まっている。

彼女とは、大学時代に語学研修で知り合った。1999 年、イギリスの大学で過ごした夏。女子三人のフランス旅行。きらきらしていた時期にできた、一生ものの親友の一人だった。

女の目から見ても、Mao は可愛くて、守ってあげたい女の子。一緒にいると、いつの間にかナイト役を担っている自分がいた。パリで語り明かした夜、外側からは見えない Mao の強さを知った。この子、可

愛いだけじゃないんだ。

じゃあ、私は…？　　…がんばり屋で、意志が強い子。

それから…？　それから、私には、何があるんだろう…？

2007 年の秋。私たちは、渋谷にあるカジュアルフレンチの店にいた。お互い仕事を始めて数年が経っていた。

二十歳の夏の経験は、私の将来設計を変えた。それまで出版の 世界に行こうとしていた私は、言葉を学んで世界が広がるおもしろさに夢中になり、語学教師を目指すようになった。ヨーロッパの人たちがごく普通に複数の言葉を話すように、アジアの言語と文化を身につけたい。専攻を変えて大学院に進学し、修了後に韓国で就職した。

帰国後は、複数の職場で教えつつ、研究にも携わ っていた。

Mao は、その頃勤めていた会社を辞めて、地方にある実家に帰ると話していた。ずっとやりたがっていた編集の仕事をできるようになったはずだった。辞めることになった理由は、はっきり分 からなかった。ただ、デザートを食べていた手を止めて「音がすごく大きく聞こえる」と耳を押さえていたのを覚えている。意外だった。確かにがやがやしてはいたけれど、うるさいほどではなかったからだ。　最近、そういうことがあって、家族に心配されていると言っていた。

それが、記憶にある最初の結び目だ。

次に会ったのは、2008 年。彼女の故郷でだった。空港で待っていると、Mao の柔らかい声がした。小柄な身体にエネルギーが満ちている。そんな様子は久しぶりだ

った。

絶品の味噌カツを食べながら聞いた話に、私は興味をそそられた。

Mao は、何ヶ月か充電期間をおいた後に、地元に近い地方都市で広報の仕事を始めていた。以前の経験を活かせるとのことで、会社の規模も大きくなっていた。複数の会社から内定をもらい、しかも第一希望の面接が終わるまで、別の会社にも待ってもらったという。

「そんなこと、できるんだ」と驚く私に、Mao は「応援してくれるコーチさんがいたから」と言った。転職コーチングのことを話す姿は生き生きしていて、もう辛そうではなかった。奥の方にあった芯の強さが出てきて、ふんわりとした雰囲気と調和していた。

コーチングか。その単語を頭に入れた。

2009 年。二人とも結婚をして、また東京で会えるようになった。

私は紆余曲折を経て、韓国で知り合った恋人と国際結婚をした。翌年の春には、全ての仕事を整理し、日本を出ることになっていた。

Mao は会社を退職し、旦那さんの職場の近くに引越していた。転職の経緯を聞いていただけに、辞めるのはもったいないように思えた。しかし、一つずつ自分に聞いて決めたことだからと、本人は至極落ち着いていた。

ある日、社会人サークルで、Mao がコーチングの勉強会を開くことになった。

Mao のコーチが実際に使ったという質問リストが準備されていた。

体験ワークが始まり、私はクライアント役になることにした。

「最近、変わったことはありますか」

　そのころ悩みの種だった、どうしてもコミュニケーションがうま くいかない人のことが思い浮かんだ。

「そうですね。皆に好かれようとしなくても、いいんじゃないか　と思うようになりました」
　気楽に答えたはずが、思わぬ言葉が口を突いて出た。

「いいですね。じゃあ、皆に好かれようとすると、どうなるんで　しょう」

ちょっと考えてから、答えた。
「すごく、疲れますよね」

　体中疲労感に包まれた。どうやら、心の奥から出てきた声のようだった。

「じゃあ、どうしたら疲れないでしょうか」

「全ての人と仲良くしなくてもいいのかな…。私を良く思ってく れる人たちもいるから、 そこを見ていけばいいのかなと、思いますね」

口にしたら、ほっとした。自分の中に答えがあって、引き出された。質問だけで、それができた…。

勉強会は大成功だった。参加者は口々に「Mao さんのファンになりました」と言った。

身近な友だちだった Mao が絶賛されているのを聞いて、誇らしいような、羨ましいような、ちょっと複雑な気分だった。

勉強会の後、質問リストを作ったコーチの名前を尋ねた。そして、「堀口ひとみ」で検索し、ショートヘアで明るく笑ってい

る女の人のホームページを見つけた。無料のコンテンツをダウンロ ードし、プレコーチングをしてみた。ほどなくブログを毎日読むようになった。

それからずっと、堀口さんの発信する情報は身近にある。

ちょっと気になったのは、誤字脱字や助詞の間違いが目立つこ と。「Letter お待ちしております！」と書いてあるし、いいよね、と自分に言い聞かせて、メールを書いたことがある。ブログやメルマガから間違っているところを引いて、文章の完成度を上げる提案をしてみた。

返事はすぐに来た。編集者の方にコーチをしてもらっているという。「Nohara さんをヘルプリストに入れさせていただきます！ ありがとうございます」と書いてあ

った。
ふぅん、なるほどね。たぶんその時、私は堀口さんを試していた。

2010 年。韓国に渡り、新生活を始めた。

同じ職種で、スムーズに仕事を得ることができた。夫と二人の 生活は穏やかで、仕事と家庭のバランスも良かった。
結婚前の心配とは裏腹に、彼の家族は私のことを好きになってくれたみたいだった。感情に素直な人たちで、よく怒ったり拗ねたりする。言いたいことを言って喧嘩っぽくなる時があっても、愛情が伝わってくる。不思議だったが、居心地が良かった。私の家族とは、少し違う。

生活が落ち着くと、仕事の発展性のことを考え始めた。私には、やりたい仕事のイ

メージがあったが、それがまだ実現できていなかった。

就きたいと思っていた仕事を始めて十年になる。言葉を教える仕事は好きだった。国や職場が変わっても、学生からの評価は安定していた。

だが、今は平凡な語学教師で、いくらでも代わりがいる。雇用 形態も安定しているとは言いがたい。仕事の幅を広げ、個性を出していきたかった。自分の分野を確立し、専門性のあるプロフェッショナルになりたい。

ステップアップするためには、継続的に成果を発表し、専門分野を確立する必要がある。成果を出すには、教育面と研究面があるが、私の研究は、何年も前から止まったままだった。理由のはっきりしない抵抗感があって、どうしても正面から向き合うこと ができなかった。

一人では、このトンネルは抜けられない。そう思った時に、コーチングを受けようと決めた。今後数十年のことを考えるなら、投資する価値があると思った。

夏の一時帰国に合わせて、対面コーチングを申し込んだ。

初めて会ったとき、堀口さんはあまり笑わなかった。ホームペ ージみたいに満面の笑顔だろうと思っていたから、ちょっと拍子抜けした。淡々としていて、無色透明で、囚われていない感じ。メールの返事もシンプルだし、セミナーも好きな服装でしているみたいだった。

そんなに自分を出していって大丈夫かなと、私だったら心配になる。でも、彼女にはファンがついている。きっと何かがあるんだろう。もう少し、堀口さんに関わってみよう。

結局、単発セッションと 90 日コーチングを組み合わせて、一年程セッションを続けた。

最初の頃のセッションでは、その時々の出来事について語りながら、自分の感じ方の軸を探していった。二十代に走り切ったから、仕事の基盤ができた。「なんで、こんなに必死なんだろう」と虚しくなったこともあったけど、その時期があったから今の自 分がいる。よくがんばってきたと思えた。

やりたいことの中では、語学学習と異文化交流を同時に叶える コミュニティ作りが進み、イベントも成功した。

語学教師に加え、異文化間コミュニケーションのファシリテーターとしての＋αをどうプロデュースしていくか。パーソナル

ブランディングの相談に乗ってもらい、色々な企みをした。堀口さんは、良い相談相手で、相棒だった。

それでも、物足りなさがあった。「それほど劇的に何かが変わ るってわけでもないんですね」と言うと、「コーチングは漢方薬 みたいなもんですからねぇ」という答えが返ってきた。漢方薬が 日常にある国にいて、その言葉は不思議に記憶に残っている。

ブログにあるような「色々なことが起こりだす」みたいなのを 体験してみたいんだけどな。ある晩、思い立って堀口さんにメールを書いた。

「今までのセッションを踏まえて、自由に質問してもらえませんか。なんだか私は、自己完結な気がするんです」

次の日のブログで「そんなこと、突然言われても思いつかない よ…！」と困って

いる堀口さんを見て、思わず苦笑した。私のこういうところが、人をびっくりさせることがある。またやっちゃったか…。

ところが、この思いつきはヒットにつながった。

セッションは、こんな質問から始まった。

「まず、どうして自己完結なんですかね」

どうして…？

そんなこと、考えたこともない。どうして…？

「私、待つのが苦手なのかもしれません」

「あぁ、Nohara さんも、せっかチーズなんですねぇ」

思わず「はい？」と聞き返してしまった

けど、その表現は気に入った。
　言われてみれば、そうだった。反応を待つ。様子を見る。そういうのは、居心地が悪い。だから、相手の考えを予測して、先回りしてしまう。本当に聞きたいことは、答えが分からないから、聞けない。きっとこうだろうと推測して終わらせていた。

「オープンな人に見られるけど、隠れ閉じてる部分があるんですよね。私は二重になっていて、外側の扉はオープン。内側の扉は がっちり閉じてます」
笑い話にしてしまったが、本当はちょっと深刻だった。

　内側と外側にギャップがあって、それが大きくなるとストレス　になる。誰にでもあることかもしれないけど、私の場合は、自分に価値がないという感覚に結びついていた。どこまでやっても、

充分だという感じがしない。褒められても「それは本当の私じゃない」と感じてしまう。
明るくて優しくて前向きで、人の役に立つ私。そうじゃなければ、相手にされないような気がしていた。

原因を探るならば、幼い頃や家族との関係に遡ることができるだろう。
でも私は、前に進みたかった。だから、コーチングを選んだ。結果から言えば、正解だった。
最後のセッションで、堀口さんに感想を聞かれ「もやもやに気づけるようになりました」と答えた。

それまでは、「私は元気、私は平気」と思い込んでいた。溜まった感情がぐらぐら

と煮え出してから、初めて全然大丈夫じゃない自分の気持ちに気づく。大人と言われる年齢になって、飛び出　しそうな感情を飲み込むスキルは身についた。しかしそれは、毒みたいなものだった。

　コーチングを受けているうちに、そういうやり方が止まった。 質問を経由して感情に向き合うこと。自分で気持ちをケアし、外に逃がす方法を覚えて、慎重に行動を選択できるようになった。結果的に、問題解決能力がアップしたと感じている。

　最近の私は、せっかチーズも卒業しつつある。あれ以来、焦っていらいらしていることに気づくと「せっかチーズが出てきたよ」と呟くようになった。すると、気持ちがほぐれて「もう少し待ってみよう」と思えるのだ。
　すぐに結果が見たいという焦りが、種ま

きをして、後で勝手に花が咲けばいいという構えに変わった。

自分に対しても、待ってあげることを覚えた。

最初は研究を主眼にセッションを進めていたが、やがて大学生のころ横においた物書きの夢がよみがえってきた。今は、論理的 な表現と感性的な表現の両方に取り組んでいる。それでも、少しでも粗が見えると作業から遠ざかってしまう。

「自分で想定してしまい、書けなくなっている」それが、セッションで出てきた問題点だった。

一つの考え方を提示すると「でもこういう立場の人だったら、これを見て気を悪くするかもしれないな」と考え始め、筆が止

まる。
　そんな悩みを堀口さんに話したら、「えーっ」と驚かれた。

「そんなにいろいろ考えてるんですか？それじゃ、文章が回りくどくなりますよ」

「でも、一度発信したら取り消すことはできないし…」

「どう受け取るかは相手次第じゃないですか」

「それはそうですけど…」

「余白を残して書けばいいんですよ」

「よはく？」

その時はぴんと来なかった。

でも、今は分かるような気がする。表現する人にできることは、見せるところまでだ。続きは、相手に預ける。そのためには、受け手への信頼が必要だということ。

　コミュニケーションにもつながっている。心の扉は半開きで良い。入るか入らないか、ノックしてみよう　か。一度お邪魔して、また出て行こうか。自分にも相手にも、そんな風に決める自由がある。

　研究を、創作を、辞めてもいい。続けてもいい。選択の自由を自分に許せるようになって、初めて筆を取ることができた。

　実はその頃、面接を受けてみないかとオファーをもらった。私にはもったいないよ

うなチャンスだった。結果的に縁はなかったが、自分の位置を見極めるいい機会になった。今の自分では、実　力が足りない。でも、あと少しのところまで来ている。何よりも、声をかけてもらえたことがありがたく、見ていてくれる人がいたことが嬉しかった。

　小さな変化が重なり、やがて人を眺める角度が変わった。ふと見渡せば、周りには温かい人達の輪があった。環境は変わっていない。視線の向きで、冷たいと思い込んでいた場所に、温もりを感じるようになったのだ。

「Nohara はどんな人かって、こんなに才能に恵まれた人っているのかなって思う」「どんどん夢を実現していって、すごい Nohara ちゃん、どこまで行っちゃうのっ

て思うんだけど、ちょっとボケてるとこが、安心 できていいんだよね」
「たまに、くよくよしてるところがいいんだよ、人間らしくて」

耳を通り抜けていった言葉たち。皆が私の何を見ているのか、どこを好いてくれるのかに目を向ければ良かったのに。そうすれば、もっと早く気づいただろう。

世の中は、私が思っていたよりも温かく、人々はもっとやさし い。そしてあなたは、自分で思うよりずっと素晴らしい、と。

そんな変化は、コーチングの効き目だと因果関係がはっきりしているわけではない。漢方薬で体質が改善されて病気にかかりにくくなるように、物事の捉え方が変わって、いつの間にか楽な気 持ちで過ごせるようになった。

私の中の、強くて自由で遊び心のある自分が、少しずつ、外に 出たくなって、うずうずしている。

もう大丈夫だ。私は、私の芯を発見した。自分に対する信頼。それが、私が手に入れたものだ。この鍵を持っていれば、どこにでも行ける。行き方も、行き先も、行くかどうかさえも、自分が決めれば、 それでいいんだ。

2011 年の秋。自分に何が起こったのか振り返っておきたくて、ひとみずむに参加することにした。
初稿を書き上げた後、添削委員の康子さんに、こんな感想をもらった。
＝＝＝＝＝＝

なんだか怒りや悲しみがいっぱいで、淋しくて、辛そうにしていたチャイルドが居て。繰返し、サイン送ってるのに、なんで気づ

いてくれないのって、　怒りながら泣いてる。そんなチャイルドが…へへへ、見つけてもらった～って、やっ とハートに戻る～って、嬉しそうにして、フワフワして、フフフって笑ってるイメージが伝わってきました。
＝＝＝＝＝＝

……なんだろう。

　メッセージを読んで、浮かんでくる光景があった。

　十歳の頃まで住んでいた街。四方を山に囲まれ、強い風の吹く　街。もう二十年近く、思い出したこともなかった。じわっと涙が 出てきた。
　その感覚が気になって、インナーチャイルドセラピーを受けることにした。

そして、たどりついた。

2011 年師走。

　スカイプ越しに康子さんとつながり、ゆっくりとセラピーが始まった。

「今、あなたはどこにいますか」

　自宅じゃないんでしょうか、と答えそうになったが、ちょっと待ってみると、子ども時代の家があると感じた。

「昔住んでいた家です」

「中に、誰かいますか」

「はい。子どもがいます」

「それは Nohara さんですか」

「はい」

「そのあなたは、何歳ですか」

　そんなの分かんないよ、と突っ込む私。しかし「六歳です」と 言っていた。万事がそんな調子で、戸惑いつつも、答えが出てくる。

　その内に、涙が出てきた。

　子どもの頃の出来事が、ある感情に絡まって、次々と現れてき たのだ。どれも五歳から七歳ぐらいのことだった。

　喧嘩をする両親。母の味方をする私。子どもは口を出すなと怒る父。黙りこむ私。

　家の壁にいたずらをする私。見つかって絶体絶命になり、友達がしたと嘘をついた

こと。それがばれて更に怒られ、口を聞いてもらえなかった夜。

　少し、強い力で浮かんでくる出来事があった。

　ごちそうとケーキが並んでいる。幼稚園のお友達と、お兄ちゃんがいる。七歳の誕生日会だ。
　私は、完全にはしゃいでいた。見て見て、と言って、座っていたお兄ちゃんの頭に片手をかけて、もう片方の手はタンスの上に置いて、ぴょんと飛んだ。お母さんの怒った声が聞こえて、びくっとした。

「お兄ちゃんに謝りなさい」

　楽しくて仕方なかったのに、私はまたダメなことをしたようだった。
「ごめんなさい」

喉が詰まって、胸がぎゅっとなった。お母さん、怒ってる。怖 い。怒らないで。嫌いにならないで。

その時。

「わたしはダメな子だ」という信念が芽生えた。

　そんなつもりがなくても、私は悪いことをする。人を傷つけてしまう。人が怒ったら、不機嫌な顔をしたら、傷ついたと言ったなら。きっと私が悪いのだ。そんな回路ができたようだ。

　そして、それは長いこと気づかれることなく、放っておかれた。

　何度も経験した覚えはあった。誰かの不愉快そうな表情を目にするぐらいなら、自分を抑えた方がよっぽど良かった。それで

も対応できない出来事に遭遇すると、呼吸が浅くなり、思考が停止した。

「えらいね」という台詞を何度も聞いた。ひどいことがあって も、私が笑っているから。でも、そうじゃない。感じるスイッチをオフにして、いい人がしそうなことをなぞっただけだ。

「いい人だね」と言われると、あぁ、まだ大丈夫なんだと思う。まだ傷つけていない。まだ、嫌われていない。そのために、がんばること。繰り返すうちに、哀しいとか淋しいってどんな気持ちか、よく分からなくなってしまった。

　悩みを相談すると、みんな声を揃えて尋ねてくる。

「あなたは、どうしたいの？」

そして、自分の気持ちを大事にしろと言う。そんなこと言われても困る。自分の気持ちなんて、どうでも良かった。周りが幸せ　なら、それで良いと思っていた。それでも、胸の奥がちりっと疼く。我慢しないで、好かれる人。そのままで受け入れられている人を見ると、なんとも言えない気分になる。

康子さんの話によると、繰り返される出来事は、インナーチャイルドが引き起こしているのだという。私は、そんなに気づいてほしかったんだろうか。

七歳の時。七夕の短冊にこう書いたのを憶えている。

「もっとやさしくなりたいです」

そして、誰にも見られないように、そっと裏返しにした。やさしくならなきゃ、すきになってもらえない。

子どもの私は、体育館の隅っこで、誕生日会の出来事を思い返 していた。
「Nohara ちゃんが、安心して話せる場所に呼んでもらえますか」

スカイプの向こうで、康子さんが言った。インナーチャイルド と、今の私と、康子さんで三者懇談をすると言う。

昔住んでいた家の庭が現れた。

草がぼうぼうと生えていて、石のブロックで囲まれている。その左隅に、ペンキで銀色に塗った鉄棒がある。父が、私たちが思い切り遊べるように作ってくれたものだ。

小さい私は、なんだか落ち着かないようだった。お兄ちゃんを呼んでほしいという。康子さんの指示に従って声をかけると、幼い兄が出てきて、二人は庭で追いかけっこを始めた。大人の私は、二人が遊ぶのを眺めていた。

「今、話せますか」

康子さんが問いかけた。兄は家に入り、女の子がこちらに近寄ってきた。
「Nohara さんから、Nohara ちゃんに、何か伝えたいことはありますか」
言葉が浮かんでくるのを待つ。祈りに似た気持ちで、思いを込めた。

「元気に育つんだよ」

　イメージの中で、その子を抱きしめてあげた。あったかい感じがした。

「じゃあ、Nohara ちゃんに、何か言いたいことがあるか聞いてください」

その子は私の方を見上げて、こう言った。

「だいじょうぶだよ」

　そして、安心してねというように、ふわっと笑った。

「やさしい子だね」

　そう言ってあげたくなった。女の子は、はにかんでいた。伝わったようだ。私の耳に口を寄せて、そっと囁いた。

それから、セラピーが終わる手順を踏んで、挨拶をし、スカイプをオフにした。頭がぼうっとして、だるさが残り、眠たかった。

その体験を、どう解釈したら良いのか分からない。でも、きっ と解釈する必要はないんだと思う。

セラピーから数日間、鉄棒のある庭の風景が、ずっと私の中にあった。
父が私たちのために作った、小さな空き地みたいな庭。あの庭があるから、私はこれからずっと、生きていける。 そう感じて、目頭が熱くなった。

あの家を離れた後、いろんなことがあった。

家族には何も言えなかった。問題が大きくなってから親に伝わ り、怒られることはあった。

「親はなんにも分かってない」

いろんなことがいやになった。毎日元気で楽しいふりをすることをがんばった。困っていると、素直に言うことは思いつかなか った。そもそも、自分が傷ついていることに気づいていなかった。

いつまで経っても、どこまでやっても、何かが足りなかった。

「本当なら、もっとできたね」

「上には上がいるから、これぐらいで調子に乗ってはダメ」

その感じは、親の声から、いつの間にか自分の声にすり替わっ ていた。

こんなにがんばってるのに、これ以上どうしたらいいの？ もう息が切れて倒れそうなのに、どうして気づいてくれないの？

心の声が最も強まっていたのは、コーチング勉強会が開かれた頃だった。活動的だった自分が、疲弊感に包まれるようになり、気力がなくなり、日常的なことをこなすのが精一杯になっていた。実際に倒れたこともあった。こんなのは私じゃない。焦っていた。

子どものころは、そうではなかった。

お父さんが家に帰ってくると、真っ先に

駆け寄って肩車をせがんだ。お母さんの自転車の後ろには私、お父さんの後ろにはお兄ちゃん。風を切って家族四人、ステーキを食べに行く興奮！

　生まれ育った街が好きだった。わたしたちの小さなおうちが大 好きだった。 わたしは元気いっぱいで、心に愛を持っていて、無敵だった。

　あそこを離れたくなかったんだ。康子さんのメールで、初めて気づいた。

「わたしはここで幸せなのに、どうして遠くに行かなきゃいけないの？」
その気持ちは、意識に浮かび上がってはこなかった。 お父さんとお母さんが、嬉しそうに笑っていたから。

母に怒られた時。

「悪い気持ちでそうしたんじゃないってこと、分かってるよ。これから気をつけようね」
そう言って、トントンと背中を叩いてほしかった。

学校を変わりたいと言った時。
「なにかあったの？」って聞いてほしかった。

　その気持ち。「分かってほしいよー」という気持ちを全身で感じた。すると、喉から胸の辺りにあった重たいものが、しゅわっと溶けていった。

「そうか、Nohara ちゃんは見ててほしかったんですね。Nohara さんが見ていてあ

げたことが、良かったんでしょうね」
康子さんの声が、やさしく響いた。

　小さな私の願いを、今の私が叶えてあげることができたんだ。そうしたら、味方になってくれた。

「きいてみたらいいよね？」

　彼女がくれたのは、私のための魔法の言葉だ。

　おもってるよりも、つよいんだよ。だから、だいじょうぶだよ。
ちび Nohara は、たしかに笑っていた。

＊　　＊　　＊

2012 年 1 月。

私と Mao は、新宿のカフェにいた。Mao の膝には、もうすぐ一歳になる Maa ちゃんがいる。 Mao には、書き途中のひとみずむに目を通してもらっていた。
「私もね、コーチングで自信がついたのが一番大きかったの。だ から、Nohara のひとみずむ読んで、同じゴールにたどりついたんだと思った」
　そう言う姿は、うれしそうだった。ふと、初回のコーチングの ことを思い出した。

「あの時、堀口さんは『それ、応用問題ですよ』って言ったんだ　よね」
「応用問題？」

「うん、今まで、たくさんのことを乗り越えてきましたね。でも、今の人間関係の悩

みは、一番レベルが高そう。そこをクリアでき れば、怖いものなしですよって」
「へぇ」

「今回の一時帰国で、その相手の人に初めて、自分の気持ちも言えたんだ。そしたら、意外にも分かってくれたの。それで、あぁ、私、過剰に期待してたんだなぁって気づいた」
「期待？」

「うん。理想的な人間関係を作りたいっていう期待。私の描いてるイメージがあって、そこからかけ離れてるのが嫌だったんだなぁって。相手はそういうの求めてないかもとか、考えてなかった」

　最初のコーチングで出た結論は「期待を手放す」ことだった。

　その時は、分かったと思った。でも、今

に到るまで進まなかっ た表現に関する部分。そこが、ひとみずむを書きながら、初めて進み始めた。

Mao が、コミュニケーション上手になりたいと言うのを聞いて、思いついたことがあった。
「私の知ってるコミュニケーションの達人は、相手を主役にできる人だったよ」

「え、どういうこと？」

「相手が、私が私がっていうタイプでも、うまく立ててあげるの。 それでいて自分をないがしろにしてるわけでもないというか」

「それって、自信がないとできないよね」

「そうそう。そこを譲っても、自分は揺らがないって分かってる んだろうね。私だ

ったら『私の気持ちは？』ってなっちゃうところ」

「すごいね。私たちも、そこまでいけるかな？」

私の気持ちは…？

　それが置いてきぼりだったから、いつも気になっていた。

　カウンセリングを経由して、私は殺してきた怒りを解放した。やっと親と向き合うことができたけれど、あれは対決に近かった。ぎこちなさが残り、家族といても寛げない自分が寂しかった。

　彼らなりに懸命に、私を育てようとしていたのだ。鉄棒のある庭の記憶は、そのことを教えてくれた。身体の芯まで、愛情が染み渡っていく。すると、どこからともな

くやさしい気持ちが湧いてきた。

今回の帰省で、家族と一緒に過ごす時間は穏やかだった。あんなに結婚に反対していたのが嘘のように、両親は夫を大事にしてくれた。心配だったり寂しかったり、色んな気持ちがあったんだろう。私も未熟だった。親も私も、それぞれの歩幅で成長している。

日本で生まれ育ち、二十歳を過ぎてから三つの言語でコミュニケーションできるようになった。国籍、年齢、性別を超えて、気の合う友だちを見つけるのが得意だ。この国で居心地よく暮らすことができていて、文化が違う人とうまくつき合うコツを知っている。

そんな私が、一番難しかったのは、親との気持ちの疎通だった…。

時間はあっという間に過ぎた。バイバイをしたら、また会えるのは半年後だ。

「短い時間だったけど、深い話ができたよ。ありがとう」

Mao は笑顔で言った。Maa ちゃんの相手をしながら、私の目も見て話すスキルを身につけている。二人は一体という感じがした。別々の人間なんだけど、うまく重なって助けあってる。

きれいだなと思った。今まで可愛いと思ったことはあっても、 美しいと感じたのは初めてだ。お互いにないものを持っている。それが当たり前で、しかも貴いと感じられるようになってきたか ら、私は自分に満足できた。

コーチングってなんだかよく分からない。人によって得られる ものが違ったり、違

ってるようで同じだったり。でも、どこかで 糸はつながっている。

日本から帰ってきた私の隣には、今日も悩みを抱えている夫がいる。
どうしたら、彼の力になれるだろうか。私は少し考える。

今年やりたいことを二人で紙に書き出して、彼に向かって質問をした。
「この中で、未来のことを心配しないで、ただ純粋に、してみたいと思うのはなに？」
彼はうーんと考えて、答えた。彼は、彼の答えに従って動いていくだろう。
私はそれを見守っていく。寄り添う人になりたい。今までの人生で初めて、心からそう思った。

A-ko (me,too 62)

ナメ苦ジのキセキ。

自分を責める。

2012 年秋。朝 5 時、目覚まし替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いると、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い感じがしていた。

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す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ないです。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だ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、「応援するから頑張って」と言っていただいた。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、人の話を聞けないでいた。あまりに図星で悔しいから「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ことが出来た。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し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、仕事にすると言っても、「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、と思っていたからだ。

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、お花の生徒さんは〇人、コーチングのクライアントさん は〇人、セミナーは〇人、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、そんなふうに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た 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！

その人の半年前の記事に、ある傾聴の講座を受講したとあった。 それにもちょっと興味があるし、よし、東京だ。東京へ会いにいこう。

晩御飯のときに飲みながら、「東京へ行って来ようと思う」と 旦那に伝えた。

「何しに行くの？」一応聞いてみるという感じの 返答だった。

「会いたい人がいるの、ついでに講座も受けてこようと思ってる」

「俺も元気になったし行ってくれば？ なんか最近浮かない顔してるよね、会社を辞めたあと楽しそうだったのに、最近はなんか違うよね。行ってくればいいじゃん」

　あ～やっぱり気付いていたのね。何も言わないけれど、いつも 私をみていてくれて、応援してくれる。一番の理解者だ。
「じゃあ行ってくるわ！」

　堀口ひとみコーチの対面セッションの送信ボタンが押せずにいた私は、酔った勢いもあって、やっとボタンを押すことができた。

久しぶりにドキドキして返信を待った。

きた、きた返信きた。当たり前だけど、もうそれだけでドキドキ。大丈夫かいな私・・・こんなんでちゃんと話せるんかいな。 まあ、もう行くっしかないけど。

「東京へは何か用があって来られたのですか？」

「あ、はい、講座を受けにきました」

いやいや、講座はついで、本命はこっちですから。まあ、あん まりガツガツした感じも見せたくないので、サラッとここにやって来ました、みたいな顔をしていた。

「で、今日のテーマはなんですか？」

　お花とコーチングとやっているが、どちらも中途半端なこと、二つを一つに絞った方がいいのではないかと思っていること、みんな、働いてがんばっているのに、私は何もしていないこと、ク　ライアントが少ないこと、もっともっと稼がないといけないと思っていること、稼いでない自分はダメだと思っていること、この　ままやっていって、どうなるのか？ 何も変わらないのではないか？ と思っていることなどを、つらつら話した。

「現状はそんなにいけないですか？」

「よくないと思います」

「ゆっくり出来る時間があることは、人からしたら幸せなことだと思いますけど、どうなのでしょう？」

「頑張っている人は、ゆっくりしてもいいけれど、私は何もし　ていないので、ゆっくりしちゃいけないと思っています。人と会っていてもこんな事をしている時間があったら、パンフレットでも作りなさいよ、って思います」

「でも、こうやって島根から東京に対面セッションや、講座を受けにきていますよね？ それって頑張っているってことじゃないですか？」

「いや、全然頑張ってないです」

「快く送り出してくれる旦那さんもいますよね？」

「はい、まあ・・いますけど」

「誰かにもっと稼がないといけないと言われているのですか？」

「いいえ、誰にも。旦那も何も言わないです」

「実際、暮せていますよね？」

「はあ、まあ・・暮せてはいますけど」

「幸せですね」

「はあ、そうですかね…」

「今、幸せって感じることが大切なんじゃないでしょうかね？」　確かに今、幸せだと思えたらいい。今の私は、今が幸せだと全く思えていない。未来にいったら、 これがあったら、これが出来たら幸せになれるではないか？！ といつも思っている。

「それって来世で幸せになります、って言っているのと同じですよね。クライアント

さんもゼロというわけではないですし、二人いらっしゃるわけですから、二人しかいないと思って接するのと、二人も来ていただいて有難うございます。と思って接するのでは違うと思うのですが…」

そんなふうに思ったことがあっただろうか？ 二人じゃいけない、二人じゃいけない、と思っていた。目の前の方に心を込めて接していたのだろうか？ 堀口さんの話を聞きながら、振り返っていた。

その後も堀口さんは、ポンポンと私の言葉にフィードバックを してくれていた。

堀口さんの返しは絶妙で、一瞬私は何を悩んでいたっけ？ となった。深刻な顔をして、話している自分が可笑しくなってきて、笑いが出てきた。でもここでひるんでは？ いけない。私はずっとそう思ってきたのだから。だから、「まあ、そうですけ

ど～。でも、でも、でも・・・」と言っていた。

　次の瞬間、堀口さんが、吠えた。

「いやだ～！！　自分はダメだダメだ、今日も何もしなかったって、それって ナメクジが自分で自分に塩をかけて疲れさせている感じじゃないですか！」

　えっ　ナメクジ…。私、ナメクジ…。
　昨日出る前に玄関にいた、あのあれ？

　いやあ、毎日塩ふりかけていたら、どうなるのだろう、なくなっちゃうのかな。
それは困るな。

「塩かけるのやめたいですか？」

「やめたいです」

「塩をかけるの、やめられそうですか？自分でやめることも出来ますし、誰かに手伝ってもらうことも出来ますけど、どうでしょうか？」

　そりゃあ、やめることが出来るものならやめたいと思った。けれど、今までずっとずっとしてきたことだし、やめることなんて出来るのかな？ という気持ちだった。自分でやめる自信は、全くなかったので、黙っていると…。

「どうやるのかわからないなら『塩をかけるのをやめたいです』と願うしかないですね。そうすると何かしらの助けがきますよ」

　あら？ こうしたらいいとか方法があるのではないの？ 教えてくれるんじゃないの？ 助けがくるのを願うしかないの？

その部分は腑に落ちなかった、というか誰かお助けを～という 気持ちだったが、コーチングとお花とどちらかに絞らなくてもい　いのではないかと言ってもらったこと、現状をグダグダと話せた　ことや、この先への不安を吐き出すことが出来たこと、やっぱり 会いに来てよかったです！ と感想を伝えた。

　沢山の思い込みが私のエネルギーを奪い取って、自分で自分を疲れさせていたのだ。それを「ナメクジに塩！」という表現で私に強烈なインパクトを堀口さんは与えてくれた。

　干からびたナメクジに水を与え、プルンプルンの状態にしたい、そう願った。帰り際、90 日コーチングをお願いした。

　ホテルに帰って、ベッドに腰かけぼ～っ

としていた。大仕事をした後のようだった。しばらくすると、ビルとビルの間に花火があがるのが見えた。

あれ、今の季節に花火？　綺麗だ～。勇気を振り絞り、ここまで来た、私へのご褒美のように思えた。
いつもの私ならあくせくしているのに、ゆっくりと花火を見て いた。「あ～幸せ」口に出して言っていた。

東京滞在最終日に明治神宮へ行った。

参拝を終え、帰ろうと思いトイレに寄ったとき、堀口さんのブログに「願い事コーナー」のことが書いてあったことをふと思い出した。 どこだったのかな？ 気が付かなかったな。もう一度戻ってみることにした。
ウロウロしていると紙とペンが置かれて

いるところを見つけた。その紙には「おねがいごと」と書かれていた。

『神様へ』と書き出し、日頃のお礼と塩をかけるのをやめたいですと書いた。書いていると、辛かった日々が思い出され、涙がぽろぽろぽろぽろこぼれた。帰りの参道でもずっと涙が流れて、　一人、鼻をぐしゅぐしゅ言わせながら帰った。

もう、塩をかけるのはやめにしよう。そうか・・・何かしらの助けは、神様だったのか・・・。

東京から帰って友人のお店に行くと、「あれ？ お風呂上りみたいな顔をしているね」と開口一番に言われた。そのときは他のお客さんもおられたので、話ができなかったが、あとから電話が あって「東京で何があったの？！」と聞かれた。

堀口さんとのセッションで、その後のことを報告した。季節外れの花火を見ながら幸せだと思えたこと、明治神宮で塩かけるのをやめようと思ったこと、誰かに助けてもらいたいと思っていたが、誰かとは、神様だったことなどを話した。

堀口さんは、「へえ～！いろいろありましたね！」と、とても興味深そうに聞いてくれた。

執着。

90 日コーチングが始まった。

よくテーマにしたのは、お店を経営している友人の事だった。旦那の具合の悪いときにいろいろ助けてくれた友人だった。

彼女と知り合ったのはちょうど私が会社

を辞めた頃だった。お店に週一ぐらいで買い物に行っていたけれど、よく話すようになったのは、私が階段で滑って背中を打ってからだった。

その日、実家の母から呼び出しがあって、早く行かなくちゃと すごく焦っていた。すべりのよい靴下を履いていて、すべり落ちてしまった。ドーン。イタ～ッ 背中に痛みが走った。

もうお店は閉まっている時間だったけれど、電話をかけると、治療においでと言ってくれた。

２時間ぐらい電気治療をしたあと、彼女が、お粥を作って様子を見にきてくれた。自宅に帰っていたのに、またお店に出てきてくれて、私の治療の合間に作ってくれたようだった。

世の中はクリスマスイブ。旦那は飲み会でいない。何もこんな 日にこんなことにならなくてもいいのについてないな、と気持ちが沈んでいたから、彼女からお粥の入った温かい茶碗を手渡され　た時、胸がいっぱいになった。

「今日は台所にも立てないと思うから、これを食べてゆっくり休んでね」優しい言葉に涙がこぼれた。

早めの治療が効いたのか、２，３日すると痛みも薄らいだ。

この事があってから彼女との距離はぐっと縮まり、よく話をするようになった。彼女の話す専門的な知識もすごかったが、各種 セミナー、イベントなども開催していて、話していてとても面白かった。彼女主催のセミナーにもよく参加するようになった。

親しくなるとお店の内情がみえてきた。なかなか彼女の思いが スタッフに伝わらず、スタッフとの問題が頻繁に発生していた。

そのたびに電話がかかってくるようになった。１日に何回もかか ることもあったし、１回の電話が１時間とかというのもざらだっ たが、困っている彼女をほってはおけなかった。すぐに来て欲しいと言われれば、自分の用を後回しにしてでも行った。

そのうち、セミナーの準備などの手伝いを頼まれるようになっ た。限られた時間の中で準備をする必要があったが、彼女が思う通りに、ことが進むことは少なかった。指示されたことを間違えないように私も必死だった。うまく進まないと、きつい口調で言われることもあった。

相手の機嫌が悪いのは、自分が何かしたからだ、と思っている、 セッションでそんな話をした。

「本当に手伝いたいと思っているんですか？」

本当は、キリキリしている彼女を見るのが嫌だったし、キリキ リした態度をされるのも嫌だった。そんなふうにするならしなきゃいいのに、と思っていると伝えた。

堀口さんの質問とフィードバックが続いた。

「相手の思いや願いはなんなのでしょうか？」

「キリキリしているように見えているけれど、真実はどうなんで しょうか？ 緊張感をつくって、お店を成功させたいと思っ

ているのではないでしょうか？」

「自分は手伝うことになったのだから、自分のできる範囲のことをしよう。そう思えればいいのではないでしょうか？」

　そうか、それでいいのか。
　いつも、自分が何かしたのではないか？とまた責めていた。さっきのあれか？ いやあれかも？ グルグルグルグル、いつも考え過ぎて勝手に辛くなるパターンだった。

　結局自分のことしか見えていなかった。

「相手の思いや願いはなんなのでしょうか？」と問いかけられた ことで、そこで初めて相手の思いを感じてみようと思えた。そうだな～、私もそういうときは、一生懸命で必死だし、もっともっと緊迫している

だろう。来ていただいたお客様に満足して帰ってもらいたい。そう思うといい加減にはできないわな…。相手について想像したことを整理して、堀口さんにメールした。その後、彼女に対しても自分にも、ちょっと穏やかな空気が流れた気がした。

相変わらず電話がかかってきていた。いつも話を聞いてあげる　だけで、何の解決策も提供できずにいたが、「Ａ子ちゃんにしか話せないから」と言われることが嬉しかった。私は必要とされている、と思えた。

ある日、喫茶店で話をして、それでも終わらなくて、車の中でも話を聞いていた。外は雪。暖房のかかってない車内は寒くて凍えそうだった。あまりの長帳場にトイレにも行きたくなったが、 絶え間なく続く彼女の話を遮ることが出来なかった。

何時間ぐらい経ったのだろう・・・。帰ると旦那が先に帰って いて、晩御飯を作って食べずに待ってくれていた。

「ごめん、ごめん、また話をしていて遅くなった」

「俺はいいけど・・・あまり無理せんようにね」

その 2 日後、「A子ちゃんに話したけれど、わかってもらえなくて、余計に辛くなった。やっぱり実際に関わっていない人に相談しても無理ね」と、彼女が言っていたと、別な人から聞かされた。余計に辛くさせてしまったのか・・。

そんな出来事を堀口さんに話した。

「また力になることが出来ませんでした。

もっと私が話を聞けるようになれるといいんですけど、余計に辛くさせてしまったみたいです」

「彼女にどうなって欲しいですか？」

「楽になって欲しいのです。でも、結局辛くさせてしまっていま　す…。あ、でも、助けたいといいながら彼女の反応が気になっていますね。助けられる自分でありたいという思いが強いですし、嫌われたくないというのがあるかもしれません。トイレにだって 別に行けばいいのに、この我慢は異常ですよね？ そこまで我慢しなくてもいいのに」

「本当は、『これだけ聞いてやってんのに！』って、一回バーン　って言ってやりたいんじゃないですか？」

「実は、そうです（笑）」

堀口さんは、いいとか悪いとかの判断をしない人だから、こんなことは口をつむぐところかもしれないけれど、敢えて口にしてくれるので、本当にそうなんです！！となる。すごーく気持ちのいい瞬間だ。

「でも、まあ彼女にはいろいろお世話になっているし、ちゃぶ台をひっくり返さないように決めているんです。本当は優しいところがある人だってわかっているから」

それは本心だった。旦那が具合の悪い時も、私の母が入院した 時にも、本当に親身になっていろいろしてくれたから。

問題は、『他人に必要とされている自分』に『自分の価値を見出している』ことだ。聞くことを求められる自分でいたい。それが執着となり、異常とも思える行動に

なっていた。堀口さんの「彼女にどうなって欲しいのですか？」の質問でそれに気付くことが出来た。話ながら、

「自分の価値を自分で認められたらそれが一番いいのではないか　と思う」と続けて言葉になった。

自分の価値を見つけること。

「自分の価値ってなんですか？」

　そう聞かれてもすぐには答えられなかった。今まで他人に自分 の価値を委ねてきた私、何もない気がした。

堀口さんが先に言ってくれた。

「歳より若く見えるところとか？」

「え？　そんなこと？　　丸裸の価値ですね。」

「そうです。資格とかこんな結果を出したとかそういうのじゃないものです。毎日していることとかないですか？」

「んー 毎日ですか？ 大したことしてないですよ。朝、旦那さんを玄関まで見送ること、堀口さんのブログを読むこと、フローリングの床を水拭きすること、ご飯は毎回精米して、土鍋で炊いています。味噌汁を作ること…」

「え！！！ 精米して土鍋？！　どれだけ美味しいんでしょうか！ フローリングの床を毎日水ぶきも凄いですよ！」

　あれ？ そんなにすごいこと？ 普通でしょ。堀口さんの反応を聞きながらそう思った。それにそれは、人の為に何かをしたと

かではないから、価値などないと思っていた。

「食を大切にしているっていうことですよね」

「でも、相手のためにしていることではないから、価値がないで　すよ…。堀口さんも人のためにブログを書いているとおっしゃっ ていましたよね」

「結果的に人のためにもなることもあるようですが、自分が一日をまとめたくて書いているのもあるし、自分の進歩を言語化しないと、自分の中に落とし込みがしにくいタイプだから、自分が前進できたか確認しているんです。 結局は自分のためですよ」

「そうですかぁ。でも、変わったことをしないと…」

「毎日精米＆土鍋でも、都会の人間からしたら、じゅうぶん変わっていますよ。匠です（笑）」

あはは、匠かあ、親しくしている人も普通にそれをしていたから、全然大したことないと思っていた。

日常的に私が大切にしていることを『価値あること』として見出してもらったことは、なんだか嬉しいような恥ずかしいような感じだった。

セッション中すぐには、はい、そうです、私にはこんな価値があるからもう人に委ねなくても大丈夫です。とはならなかったが、まずは自分の価値を受け入れてみよう、と思った。そして、まだ他にもあるかもしれない、考えてみようと、思えた。

同じ団地に沢山の種類の花や木が植えてある家があった。特に バラはかなりの種類が植わっていた。今まで見たこともないよう　な珍しいバラもあり、バラの咲く時期には庭の前を通るのが楽しみだった。

ある日いつものようにバラを見ていると、「どうぞ中でお茶で も飲んで行かれませんか？」と言って下さったので、遠慮なくお 邪魔することにした。お茶を飲みながら、子育ても一段落したので、病院で洋裁のボランティアをしていることなど話して下さった。

「他にもいろいろなボランティアがあるんですよ」

「私は人のお話を聴く仕事をしていますが、そういったボランティアもあるのでしょうか？」

「今はおられないようだけれど、いろいろな悩みを抱えた患者さんがいらっしゃると思うので、聞いてみますね」と言って下さった。

　そんな会話をした後のセッションで、「人のためにやってあげなくちゃと思っています。人のために過ごす時間を増やしたい。もっとできるんじゃないかと思うんです」と伝えた。

「やりたいんですか？」

「もっとやりたいとは思っています…」

「ところで何をしようと思っているのですか？」

「人の話を聴く時間を持つことをもっと増やした方がいいのかな…と」

「どんな風に？」

「周りの人にするとか、病院で、ボランティアでするとか、仕事 としてするのか？ どれかを…」

すると間髪入れずに、

「どれにするか決めようとしているから決まらないんですよ。思いついたことは全部やるんですよ」

きた！　直球がきた！

「ハイ！全部やります！」

　どれからやったらいいか、あれこれ考えているうちにやらない パターンになるのを、完璧に見抜かれている！ そこを容赦なく突っ込んでくるのが堀口流。このやり

とりは、それまでの私の行 動パターンを変えるきっかけになった。

「どうしたら成長を感じられるんでしょうかね？」

「自分が成長したと感じるところまでやるしかないんですよ。私は思いついてしまったことが終わるまでは寝ないです（笑）」
この人に魅かれるのはここだな。

「堀口さんをコーチにした理由がよくわかりました」

「でしょ。（笑）『小さな変化を見つけていくこと…です』なんてこと私は言いません。自分が成長をしたと感じるところまでです」
背筋がシャンと伸びた。

本当にそれを実行している人の言葉だか

ら素直にはいってきた。

　このセッションの半月程前にセミナーがあり、堀口さんの部屋に宿泊させてもらった。セミナーの翌日、東京を案内してもらった。

　私が以前に話したことや行きたいと思っているところ、したいものをいろいろチョイスして廻って下さった。船でお台場へ。ホテルでアフタヌーンティー。豊洲で雑貨巡り。銀座で服選びなど　など。その途中で、堀口さんはスカイプでセッションもこなしていた。
　盛沢山のスケジュールなのに、全然せかせかしたところがなく、　ひとつひとつゆっくりと出来て、とても充実した一日を過ごさせてもらった。

　部屋に戻っても私が買った服の写真を撮

ってブログに載せたり、 セミナーのレポートブログを書いたりと、やると決めたことが終わらない限り寝ない、というのを見ていた。

それ以前にも、セミナー後にお茶でもと部屋に誘って下さった事があったが、部屋で話し、下のフロアで話しと、結局午前 2 時ぐらいになってしまったことがあった。
ブログを書くと言っておられたけど、流石にこんな日はやめられるだろうと思っていたが、翌日聞いてみると、書きながら床でちょっと横になって、それからまた書いた、と話されて吃驚したことがあった。

セッションだけではわからなかった、堀口さんの行動力を一緒に体験した。濃密なのに全然疲れず、返ってエネルギーがアップした。セッション中のフィードバックがストンと入るのも、そういうのがあるからかもしれない。

よおし、思いついたことは全部やるぞ。

まず、ジムへ入会した。今まで行こう、行こうと思いながら行っていなかった。知り合いが行っているところを紹介してもらった。週２，３回体操、マシンを使って運動した。

朝、散歩を始めた。以前犬がいた時には、毎朝行っていたが、老衰で死んでしまってからは、行かなくなっていた。車の少ない自然がいっぱいの場所を好んで歩いた。

朝の空気は清々しかった。１時間でも２時間でも歩けた。ずっと歩いていたい気分だった。散歩から帰ると、そのまま掃除、洗濯とチャッチャッと動けた。朝の散歩とジムで体も軽くなり、気持ちもスッキリした。

始めて １ 週間ぐらい経った頃、友人からフルマラソンのお誘いを受けた。いきなりフルマラソン？！ と思ったけれどまあ、それも面白いかなと思い、是非！と返事をした。

ＤＶＤを借りて映画を観た。感想を言葉に書き、人の感想も読んで視点を増やし、感性を磨いた。

日々成長ノートを書いていった。

お花のお稽古後、車の中ですぐに要点をノートにまとめ、振り 返る習慣を持った。

堀口さんがアクセサリー作りをしておられるのをブログで見て、私もしたいと思い、宿泊した時に作り方を教えてもらった。家でも作ってみた。小さなパーツをつないでいく作業は最初のうちはポロポロ落ちてイ

ライラしたが意外とすぐに慣れ熱中した。不器 用な私が熱中しているのを見て、そんな趣味があったのかと友人 達は笑ったが、出来たものをプレゼントするととても喜んでくれた。

友人と近くの山を散策したのをきっかけに、登山をしたと話していた生徒さんを誘って、山登りを計画した。

もともと山は好きで、月一ぐらいで近隣の山を旦那と行っていたのを思い出した。その頃履いていた登山靴は、もうボロボロになっていたので、 靴から買い替えることにした。スポーツ用品店に行くと、山好きの『山男』が靴やウエア、山について熱く語ってくれるのも楽しかった。

頂上でバーナーを使いお湯を沸かして、カップヌードルを食べたりコーヒーを飲んだり、パン、チーズ、冷やしたゼリーは最高 に美味しかった！

「思いついたことは全部やろう！」と、どんどん行動してみたことで、楽しい気持ちが湧いてきた。こんなこともした、あんなこともした、と話したくてウズウズしてきて、次のセッションの時に、久し振りにセッション準備用紙を書いた。途中から書かなくなっていたから一年ぶりぐらいに書いたかもしれない。

「ネタが増えましたね～」

「は～い（笑）　この間、堀口さんが今日はセッション、英会話、ボイトレ、ジムへ行きますよ。というのを聞いて、そんなに出来るの？ って、ちょっと思ったんですけど、東京での行動を思い出して納得って。私は今まで 1 日に 1 つと、何か決め事のようにしていたなあ、と気付きました。たとえば、今日はお稽古の予定があるから、

それ以上の予定は入れないという風になっていました。本当はもっとやりたいのに、やれるはずなのにブレーキをかけている感じでしたね～。それが毎日消化不良気味になっていて、不完全燃焼していました。だから人の為にもやりたいけど、やろうとすると自己犠牲的な気持ちがわいてきていました」

思いついたことを全部やるは、自分を満たすことにつながった。

夏の終わりに、別な友人がカフェを任されて、始めることになった。オーナー夫人が妊娠したので、誰かやってくれる人はいな いか？ということで、知人を経て友人に話がきたようだった。

友人とは 5 年ぐらい前から、お弁当や総菜、お菓子などを作ってイベントなどに

参加していた。ずっと一緒にやっていたので、プレオープンを手伝って欲しいと連絡が入った。面白そう。いい よ～ と二つ返事で引き受けた。3 日間のプレオープンは沢山の人で溢れた。

プレオープンが終わってからも、週 1 日ぐらいで手伝ってもらえないか？ とオーナーから言われた。カフェは、いろいろなお客様がいらっしゃるだろうから、今後の勉強になるだろう、と思い快く引き受けた。

オーナー夫妻と友人とで、これからのカフェの事を考えたり、 メニューを決めたり、他のお店に視察に行ったりと、人と一緒に 出来ることが楽しくてしょうがなかった。当初週 1 日だった手伝いは、オーナー夫人の体調の関係で、秋には週 3 日になった。

それと同じころ、スッタフさんの件でいつも相談を受けていた　お店に、ついに私がお手伝いに行くことになった。相談だけでは 追いつかず、少しの時間でもいいから傍にいてくれという事だっ た。
結局、日曜日と月曜日以外は、どちらかのお店に手伝いに行き、朝 8 時前に出て、夜 9 時ぐらいに帰る生活になった。覚える事や、目新しいことも多く、張り切ってやっていた。動いているのが性 に合うのか、当初私の体を心配していた旦那も「以外と元気だね～。安心したわ～」と言ってくれた。

ただ、だんだん家のことが、疎かになっていった。掃除も適当になり、埃があっても見て見ぬふりをするようになっていった。晩御飯も私が作るときには、ささっと簡単に出来るものになった。 殆ど早く帰る旦那の役目となっていき、料理をすることをあまり苦と思わない人だったが、仕事が一

番忙しい時期になってきていたので、毎日となると悪いなあ、と思うようになった。

自分の仕事にも影響が出始めた。生徒さんがお稽古に来たい曜 日があっても、私の都合がつかず、断ることが出てきた。自分の お稽古の時間にも遅れがちになり、慌ただしくいけて帰ることが 多くなっていった。お客様の帰られる時間によっては、片付けが 済まず、キャンセルすることも増えていった。

お手伝い、教室等で、自分の時間もゆっくりととれなくなって しまった。

年末になると、服の展示会のお手伝い、お花関係の行事もあり、 忙しさも疲れもピークになってきていた。ストレスからかイライラが募り、友人の些細な指摘に感情的になることがあった。

友人が羨ましかった。全く自分のことが出来てない自分に対して、どんどん自分のやりたいことを深めていっている友人に嫉

妬した。そんな感情が友人の前でも出るようになって、これはいけ　ないな、と思いだした。

　私、何をやっているんだろう？ セッションで、ブツブツと愚痴を言った。

「人からの頼まれごと多いですよね」

「暇だと思われているんですよ」暇に思われている？

みんな私の事、暇だと思って頼んでいる？

私が必要だから、頼んでくれているのではないの？

……ガーン。

「なんで、私ばっかりやっているの！になっていますよね？」

「はい、なっています。でも、利他的にって言われるじゃないで　すか？！」

「それは主旨が違います。」えっ？主旨が違う？」

「人の企画に乗かかっているだけです。自分でやらないと。自分が企画してないですよね。今は人のおこぼれを頂戴しているだけですね」

大きな勘違いをしていた。ガーン。本日、2 回目のガーンだ。

　だが、言われることは確かにそうだわと思えた。利他的でもなんでもなく、楽な方に流されているだけ。だからやっても、やっても満足感や達成感がなかったのだ。自己犠牲感だけが増えてきていたのは、自分のことをしていないから。これは、なんと

かしなければ、いけないが・・・

　そのセッションのあとに、オーナーから来年 1 年間は取り敢えず、ずっとお手伝いをお願いしたいと、言われた。オーナー夫人が 2 月頃には復帰されるものと思っていたし、出産前にはそのような話だったので、それまでと思っていたが、一年間とは長い・・・ という気持ちだった。先が閉ざされ、拘束感を感じ、ストレスを倍増させた。

　堀口さんからフィードバックが投げかけられた。

「どこに期限を設けたら自分が落ち着くのか、自分の機嫌がよくなるところはどこか、そこを考えないと」

「ちゃんと自分の都合を伝えていかないと。コミュニケーション　の苦手なところに取り組まないと、バランスがよくなりません」

　いままで深めて言葉を考えることを怠っていた、「伝える」に取り組むことになった。

　「私がいなくなったら、どうしていいかわからない…」友人にそ う言われる度に気持ちが揺らいだし、手伝い始めたころ、私の仕事の方を心配して、大丈夫かと何度も言って下さっていたのに、大丈夫、大丈夫と軽く流していたので、今更言うのもと、気が引　けていていたのだ。しかし、取り組むことが課題になったからには、よく考えて、友人と、オーナーに伝えなければ。翌週の仕事始めにまず、友人に、そしてオーナーに「お花もちゃんと出来ていない状態なので、来年 3 月迄で辞めさせてもら

いたい」と勇気を出して伝えた。
　すると、「A子さんは、うちに必要です。辞められたらすごく困る。週一日でもいいから来て欲しい！」

　オーナーのその言葉を聞いて、また、私の気持ちが揺らいだ。　どうしよう、じゃあ、今までの半分にしようかな。これぐらいなら大丈夫だろう。

　次のセッションで、「半分に減らしました。辞められては困ると言われてしまいましたので」と伝えた。

「えっ？そうなんですか」

堀口さんは、何故？　という感じの反応だった。

「趣味と思って行ったら気が楽ですか？」

「そうですね。そう思ったら気が楽です」

　自分には向いてなかったのかもしれない、と話しながらも、何故そこまで行こうとするのか。その日のノートの端に「どれい」と書いている。どんなやりとりでそれを書いたのかは、はっきりとは思い出せないが、私の執着に対しての言葉だったのかもしれない。

「手放すと他から入ってくることになりますけど」

　そう言われても今の状況では難しいと思った。お手伝いおばさんの状態からなかなか抜けられない。

　そうこうしているとまた新たな、『頼まれごと』がやってきた。

「断れないんです」

「断ればいいだけですよ」

「そうなんですけど、それがね、出来ないんです。いろいろ言われるのも嫌だし、時間があるのに行かないのもなんだかなあ、っ て思うんです」

　時間があるのに断るということに罪悪感をもっていた。

「私だったらそれ断ると思うんですよね。時間があっても」

「そうでしょうね」

「もし、私のメンターの金井さんだったら、って考えても、断るでしょうね」

「あー」

「華道の家元もカフェには、手伝いに行かないと思いますよ」

　ぷっ、そりゃそうだ。家元がカフェで働いていて、「いらっしゃいませ～」って出てこられたら、目が点になるだろう。わが流派は大丈夫か、と思ってしまうわ。

「断っていいんですよ。断るというとネガティブな印象の言葉ですが、選んでいくと思ったらどうでしょう？」
　断ること、断り続けることに、とてもネガティブなイメージをもっていた。断りたくないので、忙しい状況を敢えて作ることもあった。忙しいことを口実にすれば、相手も解ってくれるのでは　ないかと思っていた。何より、自分が断り易かった。本当は、そ　んなことしなくても、断れる自分になりたいと思っていた。

「会合へ行って、自分と空気が合わないと感じたら、名刺交換でも『名刺忘れました』と言って、すぐに帰ってしまうという知人の話も聞いたことがありますよ。つまり、断れる人は、自分の やるべきことが分かっているということです。そうなると、頼まれることと言えば、その人しかできないことに段々なっていくん ですよ。自分を知るプロセスのなかには、『断っていく』というようなことも必要なんです。そこで、『時間があるから引き受けないと悪いかな』とも思っていません。だんだん、自分にしか頼まれないことになっていくために、何をするかを選択していくことは、必要なことなんですよ。断ってください（笑）」

「はい（笑）」

断り続けた先に『自分のやりたいことだ

け』があるとしたら、それが一番いい。

もう誰に何を言われてもいい。やっぱり自分の人生を生きていきたい！　もっと、自分にしか出来ないことを磨く時間を作ろう。

まずカフェのお手伝いを断ろう。

そう決心すると、不思議なことにカフェで働きたいという人が現れたのだ。もうこのタイミングしかない。朝からメールを打っては消し、打っては消しを繰り返し、ようやく夕方になって、メールを送信した。

返信はすぐにきた。「そのような思いをもっていることは感じていたので、心づもりは少し前からしてはいました。仕事に集中出来るように、引っ張っていてはいけな

いなあと、寂しさを隠して、応援の旗を振ってみようと思います」

私も正直寂しさはあった。カフェでお客様からも姉妹に間違われることが日に何度もあるくらい、私にとっても妹のような存在だった。応援もし、口やかましく傍で言うこともあったが、もう それも出来ない。

その晩は今後の事を考えて眠れなかったらしいが、次に会った 時にはいつもと変わらない様子の彼女がいて安心した。「私の想いを汲み取ってくれてありがとう」と伝えた。

すぐに翌月のシフトを組みなおしてくれ、スタッフから外してくれた。もう少しこうしてくれたら、と思っていたスタッフが、私が辞めた後に、ものすごく成長しているのを目の当たりにした。

　堀口さんが、アパレル店長を辞める時、メンターの金井さんに言われたという一言、「堀口さんが辞めても何も変わりませんよ」。　あの言葉がとても腑に落ちた。
やっぱり私がいなくても、全然大丈夫だ～。
全く困らないし、 前進している。

「執着」が風に吹かれてどこかへ飛んでいった。

コーチングへの執着。

　初めての対面セッションのテーマが「コーチングとお花、とどちらかにした方がいいのではないかと思っている」だった。
その時は別にどちらか一方に決めなくてもいいのではないか。という話になった。どちらかに決めなければ、と思っていたので、そう言ってもらって、安心した。

友人がいつも、新しいスタッフさんが入られたときやお客様に、「この人はコーチングの先生なの」と言って紹介してくれていた。その度に私は「いやいやいや～」と手を振りながらその言葉を遮っていた。

「お花をやっています」は、なんの抵抗もなしに言えるのに、 何故か「コーチです」とは、言えなかったのだ。せっかく私の為に言ってくれているのに、悪いなあといつも思っていた。

「コーチングって何？」と聞かれるのも嫌だった。聞かれるた びにギクっとした。満足に説明の出来ない自分を恥じた。だからと言って伝える工夫もしなかった。

友人に「コーチです、と私言えないんだよね」と、ある日言っ たことがあった。「駄目だよ、ちゃんと言わないと！」と言われてしまった。なんで言えないのかな。

経験が少ないからかな。なにかが抵抗している感じだった。

堀口さんとのセッションを開始して 8 か月くらい経った頃、コーチングを 1 度断捨離したこともあった。コーチングのことを話すときに明らかに私の声のトーンが下がり、やる気のない雰囲気 を感じて、「全然乗り気な感じがしないんですけど、一回断捨離をしてみればどうですか？」と提案されたことがあった。

クライアントさんを前にすると、「今からコーチングの小部屋に入ります！ コーチだから聞かなきゃ、引き出さなきゃ」みたいになってしまう自分がいた。

友人たちともコーチングを学ぶ前は、いろんな事をなんでも言い合っていたのに、思っていることを言えなくなってしまった。

前はいろいろ言ってくれて良かったのに、どうしちゃったんだろうね？
　コーチングを学ぶと、ああいうふうになる人がいるらしいよ、そんな会話が友人たちの間で言われるようにもなっていた。何か に囚われている？

　一旦は、断捨離したものの捨てきれず、また数か月経つと、やっぱりコーチングもやらなくちゃ、となった。
　経験が不足しているからだな、と友人の傾聴を通して、必死に経験を積もうとしていたところがあった。だが、それも毎回聞くことがやっとで、視点を変えることもフィードバックも出来ない自分がいた。修行じゃなくて、苦行になっていた。

　相変わらず人数や結果にも囚われていて、クライアントを募集しなければとなっていた。名刺を配らなければ、パンフレットを作らなければ、と毎回お決まりのようにな

り、発展どころか、募　集に困っていた。

　ブログも書きたいと思ったが、書く記事に困った。体験コーチ ングをやって、数をこなして、ネタも増やそうとチケットを作って配ったが、良かったらまた…と遠慮がちに言ってしまい、結局誰からも申し込みがなかった。全然気が乗らないし、進まない、こんなだから誰も申し込むはずもない。

　とうとう、「仕事にしなくてもいいんじゃないですか？ 傾聴は人生に必要なスキル。教室の生徒さんに役立てて生かせているし、生涯学習として学び続けていけばいいじゃないですか？」

　確かに、コミュニケーション力が小学生並ですね、と言われた 事もあったし、苦手だった。それもだんだんと克服出来つつあったし、いろんな方との出会いも広がっ

たように思う。

「やらないことを許可してないですよね。学んだから仕事にしなきゃ！となっていませんか？」

　そうなんだよね、私にとってコーチングは『したい』ではなくて、しなければいけないになっている。だから苦しい。

「やんなくていいんですよ」

「やんなくていい」

　その言葉を待っていたのか、聞いた瞬間、軽くなった。 違和感に従おう。

　セッション後、「コーチングを手放します。コーチングをやらない自分を許します」そう紙に書いて燃やした。

ふう〜。長かった。やっと手放せた。そんな気持ちだった。お 花のことをしていてもコーチングが気になっていた。仕事にしないことを決めるとお花に集中出来るようになった。

手放してすぐに、以前のクライアントさんにバッタリ出合った。単発でセッションを依頼された。「いいですよ」と軽く引き受ける自分がいた。以前より余裕を持って相手のことがよく見えた。相手にも満足をして頂けたようだった。

ありのままの自分、本当にやりたいこと。

「お花をやること」が決まったが、なんとなく確認したいことがあった。「ありのままの自分」についてだ。

堀口さんは、昔から変わりはないという。子供のころから、どの人にも変わらぬ態度で接する性分だったらしい。社会人になってからは、業種は違えど、ずっと人の可能性を引き出すことが、テーマであることは変わっていないようだ。

私と言えば、自然の中が大好きで、植物に触れ育った。春にはスミレやレンゲなど野の花を摘んで遊んでいたし、秋には土手の真っ赤な彼岸花を手折って帰ったりしていた。小さい頃から身近にお花があった。

大人になると、その頃勤めていた会社の隣にお花の先生のお宅があり、お花やってみない？とある日声をかけてもらい、通うようになった。自然な流れでここまできたことに気付いた。そうだ、私の好きなことはお花だった。もっともっと自分のことをやっていこう、深めていきたい！

「『思いついたことは全部やる！』で、行動力もついたから、 その行動力を今度は自分のために使ったらどうでしょうか」
そうか！

浮かんだのはブログだった。2 年前に新聞で一日一鉄というブログの記事が目にとまった。1 日に 1 枚鉄道写真を撮りアップしている。そこの場所に行かないと撮れない訳だから、その行動力と継続力に心が動いた。

私もしようかな～。だが、パソコン遅いし、花が毎日揃わないわ、などと自分でやらない理由を集めて結局何もしないまま終わっていた。でもどこかで気になっていた。よし、毎日一作品お花をいけてブログにアップしよう。今回はセッションで話したから、気持ちも高まった。やるだけだ。

ところが、パソコンがあほみたいに遅かった。待てど暮らせど、立ち上がらず、画像もなかなかアップ出来ない。時間がかかっても上手くいけばいいのだが、失敗に終わることもあった。とうと うお正月にはあまりの遅さにギブアップ。

新しいパソコンを買い替えることにした。最初の頃は、家にある観葉植物や鉢植えの花などを切っていけたりしていたが、そうそう続くものでなく、すぐに花材切れとなってしまった。見かね た旦那が、雪の降る中、庭の植木を切ってくれたりもした。

目的を見失いそうになったとき、堀口さんと播磨コーチが主催する 2015 年 1 月のコミコレに参加した。テーマは「努力」。私にとって、年末からやり始めていたことを確認する場となった。「取り敢えず一年間、毎日一作お花をいけていこうと思います」なんだか気持ちが楽なところで、努力

の矛先を決意することができた。

朝、散歩していると、道端の草花に自然と目がいく。おや？ 四葉のクローバー？！ 他にもないかな？ 小さい頃、こうして探し歩いたのを思い出した。

少し行くと、放置された田んぼの雑草に朝露が光っているのが 見えた。朝日があたり一面が薄緑色に輝いていて、幻想的な感じだ。思わず足がとまる。静かに深呼吸をする。体中に新鮮な空気がいきわたるようだ。

竹林の横を通ると春の筍が、掘り起こされずにそのまま成長し たのだろう、緑色の竹の節のところに、飴色になった皮が剥がれてぶら下がっているのが見えた。この竹の皮におにぎりを包んだらどうだろう？ 土鍋で炊いたご飯が一層美味しくなりそうだ。

想像したらワクワクしてきた。竹の皮を

握りしめ、再び歩き出す。見上げると、山の緑と澄んだ空がどこまでも広がっているのが見えた。

散歩から帰るとすぐにお湯を沸かす。お湯が沸く間、花の水替えをする。お気に入りのカップを食器棚から出し珈琲を淹れる。珈琲を飲みながら、今日の一作は何にしよう～と考える。庭を見渡すと楓、シャガ、ギボウシ、山吹の葉、紫色の朱蘭の花が咲いていた。昨日登った山の景色を水盤の中に表現してみたらどうだろう。ハサミを持って庭にでる。静かに、一枚の葉や花の表情を捉え、いけていく。いけ終わった花の写真を何枚か撮り、ブログを書く。

ここ 2、3 日考えていることがあった。なにか生徒さんと一緒に出来ることはないだろうか、と。

どこかにみんなでお花を飾る？ そうだ！　友人のカフェを飾ろう！ カフェがお花でいっぱいになったら、友人もお客様も喜んで下さるに違いない。楽しくなってきた。

友人に「カフェで花展をやってみたい！」と伝えた。

「やりましょう！」二つ返事で賛同してくれた。

場所の設定、花器選び、生徒さんと一緒に時間をかけて作り上げていった。その他にも、絵を書いてくれた人、看板を作ってくれた人、水やりに毎日来てくれた人、沢山の方が協力してくれた。友人も花展に合わせて特別メニューを考え、お花見ランチや沢山のスイーツを朝早くから遅くまでか

けて作ってくれた。

素敵な空間が出来上がった「やっぱりお花はいいね～ 癒されたわ～」と言って下さった方、「日々の暮らしに花を飾るヒントをいただきました。お花をいけてみようと思いました」と言って下さった方沢山のお客様の感想に、こういう場を提供出来て良かったなあ、と思った。

花展期間中、カフェ史上最高の売上も達成でき、オーナーさん 達からも次回も是非にと言っていただいた。

生徒さんも、自分の作品を人に見ていただく、という事を経験したことで、お稽古に対する姿勢が変わられたようにも感じた。小学校の卒業、入学式のお花をいけるのを頼まれたり、お花屋さんが生徒さんを紹介して下さったりした。お花をいけに行った

り、教えることが私の本当にやりたいことだ。やっていて楽しい。遠回りだったけど、遠回りしないとみえなかった。

不思議なことにあれだけ朝、昼、晩と友人から電話がかかってきていたのに、殆どかからなくなった。かと言って、お互い知ら　ん顔しているわけでもなく、お店に行けば普通に話もするし、時間が合えばご飯も食べに行ったりもしている。その時にはスタッフさんの話もでる。でも、明らかに以前とは違う。

いろいろあるかもしれないけれど起こったことは、きっと彼女 が解決するだろう、と思っている。
今は行きたいから行く。一緒に居たいから一緒にいる。今は一 緒にいてすごく楽しい。

　キーボードを打っていると、タクゾウが机の上に飛び上がり、 私の手の上に乗ってきた。

「重いよ、たくぞう、打てないじゃない。降りて頂戴」そう言ってもデンと座って動こうとしない。重みで入力された文字が並んでいく。床に降ろすと、早く終わらせなさいよとでもいいたげ に、ニャーと鳴き私の顔を見上げる。あ、もうこんな時間か。随 分と長い時間パソコンに向かっていたようだ。

　入れ替わりに旦那もやってきた。「何を書いているの？ 頑張っているね」そう言いながら、パソコンの画面をちらっと覗いて、

「へえ～なんだか小説家みたいだね」と呟く。

あはは、小説家か～。縦書きの文字を見て、ただそう思ったに すぎないだろうが、なんだか悪い気がしなかった。

　うーん、題名はどうするかな？ や は り あのキーワードははずせないのか？今朝も玄関先にいたアレに愛着は出てきたが…。

　暫くすると、「じゃ、僕たちは先に寝るから」そう言い残して旦那が通り過ぎていった。

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、1997 年、日本マクドナルドに入社。 5 年間の店舗マネジメントを経験し、'02 年アパレル業界に転職。2004 年 RESTIR 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、劇的な売上アップに貢献。

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。2012 年 7 月メンタルケアスペシャリスト認定。2015 年、セッション総時間 4000 時間を超える。

WEBSITE: https://www.pearl-plus.com/