

コーチングの 効果を高める 15のコツ

発行：株式会社Co-ducation

この地球で共に暮らす。
共に過ごす。
豊かさを、分かち合う。



はじめに

初めまして。本書を手にとりいただき、誠にありがとうございます。

私たちは、コーチングによって、
誰かの未来が「いいふうに」なっていくことをサポートすることで、
世界に優しさや平和を広げていきたいという思いから、
コーチングサービスを行ってきました。

このコーチング事業の中で培われたコーチングのコツを、
さらに多くの方々へ届けたいと思いから、本書が生まれました。

コーチングに興味を持っている方、
コーチングを既に受けている方、
コーチングを学び始めた方、
すでにコーチとして活躍されている方、

全ての方にお読みいただけます。

少しでも皆さまのコーチングの効果が高まりますように、
コーチングをもっと楽しく効果的にするいくつかのコツや、
是非知っていただきたいココロの仕組みの話などを
モノガタリ形式でお届けしていく予定です。

お時間のある時に、
ゆるゆるっと笑ってお楽しみいただけましたら幸いです。

目次

第 1 話	オープンであること003
第 2 話	目的地を決める009
第 3 話	自分で歩く013
第 4 話	やれないことは悪いことじゃない018
第 5 話	目標を決めるのが怖い023
第 6 話	本当の望みに向かっていない028
第 7 話	目標とつながっていない031
第 8 話	やりたくないことが入っている036
第 9 話	自分に合わないやり方040
第 10 話	行動できているのに、できていないと思っている044
第 11 話	セルフイメージとアファメーション049
第 12 話	感情解放054
第 13 話	成長の踊り場060
第 14 話	理想の分岐点066
第 15 話	いいふうになる071

第1話 オープンであること

～ 登場人物 ～



コウキくん(25歳)

やりたいことが
みつからない



ハナちゃん(22歳)

お花屋さんを
開くという夢がある



師匠

コウキくんとハナちゃんの
近所に住む
皆に師匠と呼ばれている

～ ある日の夕方 ～



コウキくん

はあー 今日も一日が終わったなあ...星が遠い... はあー

なんじゃコウキは、人のうちに来てため息ばかりつきおって



師匠



コウキくん

はあー こんな僕には星も瞬かないのか... はあー

これみよがしじゃなあ



師匠



もっと優しくしてくださいよ...
お土産にとっておきのチーズケーキ、買ってきたじゃないですか

コウキくん

確かにうまいチーズケーキじゃった
では、今日くらいはこっちから聞いてやろう どうした？



師匠



いやね、この間、幼馴染のハナちゃんと話したんですが、
なんだかキラキラしていたんです
ハナちゃんにはお花屋さんになるっていう夢があるでしょう？
僕うらやましくて...なんだか焦ってしまっ
ただけど僕にはやりたいこともないし...

コウキくん

ほーほー まあ、
やりたいことがなきゃいけないってもんでもないと思うがのう
まーまー、ほれ、茶でも飲みなさい



師匠



うう...(ズルズル).....でも...(ズルズル)

コウキくん

煮え切らんなあ



師匠



僕、やっぱり夢が欲しいです！もっといきいきと生きたいし！
とにかくこのままじゃダメなんですよ！

コウキくん

ほうほう、なるほどのう
それで、コウキはなんで急に夢が欲しかったのか、
もう少し、詳しく教えてくれんか



師匠



コウキくん

だからこのままじゃダメなんですよ！！
もっといきいきと生きたいし！！

ほうほうほう、なるほどなるほど
それで、コウキはなんで急に夢が欲しかったのか、
もう少し、詳しく教えてくれんか



師匠



コウキくん

もう絶対このままじゃダメなんですよ！！！！
もっといきいきと生きいきいき！！！！

.....



師匠



コウキくん

.....

なるほどのう
コウキは自分の気持ちが上手につかめていないのかのう？
それとも、わしに何かを隠しておるの...かの？



師匠



コウキくん

ドドキーンツツ！！

ほほー ほーほー



師匠



コウキくん

そ、そんな！僕もハナちゃんみたくキラキラしてモテたいとか、
そ、そそそんなこと思ってないんですからね！

ほーほーほー なるほどのう



師匠



コウキくん

ああっ！焦って全部正直に言ってしまった！！

お前さんはいつも面白いのう、まあ、聞きなさい
ということは、コウキの本当の望みは「夢を持つこと」ではなく、
「キャワイイおなごにモテたい」ということになるのかの？



師匠

(お、おなご...?)



コウキくん

い、いや、モテたいのは心から本当なんですけど、
それだけじゃなくて
もっとう、自分のことを高めたい、というような、
うまく言えないけど、
ハナちゃんみたいにキラキラしたいって思ったんです

ほう！

では、コウキの望みは「夢を持つこと」よりも
「もっとキラキラしたい」ということのほうが、
より感覚に近いんじゃないか？



師匠



コウキくん

そうですね...キラキラする為に夢を持たないって思ってたけど僕がいいなって思ったのは、「キラキラすること」なのかもしれません

ほうほう！よかったよかった！



師匠



コウキくん

??

もしあのままだったら、二人して「キラキラすること」ではなく、「コウキの夢」について話しあうところじゃった
お前さんが素直な自分の気持ちを話してくれたから、目的地をしっかりとつかまえることができたな



師匠

オープンな気持ちを伝えてくれたから、こそじゃな



師匠



コウキくん

?? そうなんですか？どっちを話しても同じだったのでは？

いやいや...少しの違いのようで大違いじゃ

しかし続きは、次回に続くのじゃ！



師匠

いいふうになるコーチング 【1】 オープンであること

コーチはあなたの味方であり、伴走者です。
あなたの行きたい方向に、一緒に走って行ってくれます。
その為にはあなたの気持ちや体調、行きたい方向を
オープンに伝えることが大切です。

分からないことは分からないと言って大丈夫。
コーチはあなたの味方で、
悩みを分かち合ってくれる存在なのですから。

第2話 目的地を決める

～ 登場人物 ～



コウキくん(25歳)

やりたいことが
みつからない



ハナちゃん(22歳)

お花屋さんを
開くという夢がある



師匠

コウキくんとハナちゃんの
近所に住む
皆に師匠と呼ばれている

前回までのあらすじ

幼馴染のハナちゃんみたいに夢を持ちたいと思ったコウキくん。

師匠に相談したら、コウキの目的は「夢を持つこと」ではなく
「キラキラすること」だと言われたけれど、それってどういうことなのでしょう？



コウキくん

それで師匠、
「夢を持つこと」と「もっとキラキラしたい」はどう違うんですか？
大して変わらないように思いますけど

いやいや、コウキだって旅行に行く時、
きちんと目的地を決めて行くじゃろう？
なんとなく白いものが見たくて、
やみくもに北の雪原に向かったりはしないじゃろう



師匠



コウキくん

なんだかそんな旅行も楽しそうだなあ
大人ってかんじですよ！

まあ、それもそうじゃな



師匠



コウキくん

そうですね！ 男の気ままな一人旅...！ しびれるウ？！
って、あれ？ 「目的地」の話でしたよね？
なんだかよく分からないなあ

そう話を急ぐでない（お主が自由すぎるのじゃ...）



師匠

人生をどちらに進めようか決める時、
「なんとなく好きなこと」や「行ってみたい方向」を頼りに
進路を決めるのも一つの方法じゃ

じゃが、もし本当に見たかったものが真っ白な雪ではなく、
真っ白な入道雲だったとしたら？

それを、一面に白しか見えない雪原の真ん中まで行って見て、
初めて気がついたとしたら？



師匠



コウキくん

うーん、それも思い出の1ページかもしれませんが
ちょっと後悔しそうですね なんてったって、寒そうです
しかも見たいものじゃなかったなんて...、
僕だったら泣いてしまうかもしれません

お前さんの言う通りじゃ、真っ白な雪原に立ったことだって、
きっといい思い出になるじゃろう

けれど、自分の本当の希望を叶えたことにはならない
だから季節と方向を再設定して、
もう一度、入道雲を見に出かけることになるじゃろう

「夢を持つこと」と「もっとキラキラしたい」の違いも、
それと似たようなことじゃ



師匠



コウキくん

うーん、なんとなくわかったような、わからないような...？

例えばコウキが夢を持つために、
今すぐにできることはなんじゃ？
テキストで良いから答えてみなさい



師匠



コウキくん

うーん、カッコいい職業について調べてみるとか？
なんとなく憧れちゃう仕事ってあるし...
なりたいものを探してみるっていうか...

では「キラキラする自分になる」ために
今すぐにできることはなんじゃ？
これもテキストで良いから答えてみなさい



師匠



コウキくん

うーん、ハナちゃんみたいにキラキラするためには
やっぱり自分の好きなことをやるのがいいと思うんです

あ！でもなにを始めたらいいか、ていうのは、
まだ分かってないんですけどお？？

ほーほー なるほどのう
ほれ、コウキ、わしの質問へのお前さんの答え、
なんだかちょっと違ったじゃろ？



師匠



コウキくん

あーっ！！！！
本当ですね！ 師匠、僕、なんだか分かったような気がします！

僕は夢を持ちたいんじゃなくて、キラキラしたいんだから...
僕、スゴイ人になりたいんじゃないんだ！
好きなことを始めればいいんだ！！

ほっほっ、そうかもしれんのか



師匠



コウキくん

おー！なるほど！！よーし！やるぞー！

いいふうになるコーチング 【2】 目的地を決める

コーチングの時に設定する目的地は、旅行に行く時の地図と同じです。

オープンに自分のことを見つめて、間違いのない目的地を設定できると、カクジツに目標へ近づけるアクションを設定することができます。

ただし、コウキくんや師匠が言っているように、目的地を間違えても大丈夫。

もう一度目的地を変更すればいいですし、経験は自分の味方になってくれます。

第3話 自分で歩く

～ 登場人物 ～



コウキくん(25歳)

やりたいことを
探し始めた



ハナちゃん(22歳)

お花屋さんを
開くという夢がある



師匠

コウキくんとハナちゃんの
近所に住む
皆に師匠と呼ばれている

前回までのあらすじ

「自分はキラキラしたいんだ！」と、はっきりとわかったコウキくん。
早速キラキラするために自分の好きなことを探し始めました。



コウキくん

僕の好きなこと...好きなこと...
とりあえず仕事の合間に少しずつ始められることだといいいよな...
一体なにから手を付けたらいいんだろうなあ

まあ、なんでもいいんじゃないかのう
ズズ...ズズ... うーむ。。。茶がうまい！



師匠



コウキくん

うーん、うーん.....うーん.....

ズズ...ズズズ...ここで河内庵の栗羊羹を...
うむむ...うまいのう



師匠



コウキくん

ちょっと師匠、お茶と栗羊羹を楽しんでないで、
手伝ってくださいよ！ そして僕にも栗羊羹をください！

なんじゃコウキ、めざとい奴だのう.....ほれ
まあ、「手伝う」んでよければ、ちっとは協力してやろうかの



師匠



コウキくん

ありがとうございます！いただきます！

でも、あくまでワシはお手伝いじゃぞ
目的地を知っているのはコウキだけ
コウキが自分で頑張らねばならんのじゃ



師匠



コウキくん

まあまあそういわずに...ごくん！
それで師匠、僕にはなにが向いてると思いますか？
なにをやってみたらいいと思いますか？
僕、とりあえずそれをやってみることにしますから！

知らん



師匠



コウキくん

ええ？！
そんなあ...もうかれこれ1週間も悩んでいて...はあ.....
栗羊羹の甘さでは、僕の憂いを晴らすことはできないのだな...
もぐもぐ.....うまいけど...

ほっほっ、お前さん、ちよいちよいポエムを挟んでくるのお

コウキは今悩んでおるが、それはいいことじゃ
今自分で頑張れば、
その分未来の自分を助けることができるのじゃぞ
自分で歩けば、それは自分の自信になるのじゃ



師匠



コウキくん

え！？ どういうことですか？

そうじゃのう、例えばわしが、
コウキがなにをしたいか、適当に決めてやるとする

奇跡的にお前さんに合うものだったらいいが、
合わないものだったら？
きっとお前さんは途中で頑張るのをやめてしまうじゃろ？



師匠



コウキくん

う？ ん...よく考えてみるとそうかもしれませんね...

でも自分で考えて納得して決めたものならば、
どうして「それをやろう！」思ったのか、
その想いが自分を支えてくれるのじゃ



師匠



コウキくん

.....。

これからのことだってそうじゃ
「誰かにやらされている」のではなく、「自分で選んでやった」
ことの全てがお前さんの力になってくれるはずじゃ
これまでだって、きっとそうだったはずじゃぞ



師匠



コウキくん

.....。

コウキは今新たに「自分の好きなこと」を
始めてみようと思ったのじゃろ？
難しく考えすぎないで、ぼんとやってみたらよかる？
好きなことなんだからきっと楽しいはずじゃし、
「違う」と思ったらやめたらええ



師匠



コウキくん

..... ねえ、師匠？

なんじゃ？



師匠



コウキくん

とくに格好良くなかったって、ぜんぜん誰かの役に立たなかったって
やってみてもいいと思いますか？
特に努力をしないようなことでも、
自分が好きなことならやってみたらいいと思いますか？

もちろんじゃとも
コウキは、「自分の好きなこと」を新しく始めるのが目標じゃろ？



師匠



コウキくん

それじゃ師匠....、僕、本当に好きでやってみたかったこと、
思いついてしまいました！
僕....、僕、早速始めてみたいと思います！

いいふうになるコーチング 【3】 自分の足で歩く

コーチはあなたの伴走者ですが、
あなたの代わりに走ることはできません。

当たり前のようにですが、実は見落としがちなことです。

あなた自身に「自分で歩く」という気持ちがあるだけで、
コーチングの効果は素晴らしく高まります。

そして、あなたの経験は大きな力となり、いつかあなたは
同じことで悩む誰かの力になることができるようになっていきます。

第4話 やれないことは悪いことじゃない

～ 登場人物 ～



コウキくん(25歳)

やりたいことを見つけて、キラキラした自分になれるように奮闘中



ハナちゃん(22歳)

お花屋さんを開くという夢がある



師匠

コウキくんとハナちゃんの近所に住む
皆に師匠と呼ばれている

前回までのあらすじ

特にかっこよくなくても、すごくなくても、自分の好きなことを始めてみようと思ったコウキくん。

でも思ったより行動できなかったようで、今日は少し落ち込んでいます。



コウキくん

ししょ???!! 僕、やっぱりしょうもない奴だったんです！
ダメダメなんです!! 話を聞いてください???!!

おお、コウキ、おはようさん
午前中から遊びに来るとはめずらしいのう



師匠



コウキくん

おはようございます！話を聞いてください！
こうしてかぼちゃ羊羹も持参しました！

落ち込んでそうな割には勢いがあるのう
まあ、茶でも入れるからゆっくり話してみなさい



師匠



コウキくん

師匠と色々話して、
僕、好きなことを始めてみようと思ったんです
それで家に帰ったら色々浮かんできて...
一回やるって決めたら意外とたくさんやりたいことが出てきて
すごく楽しくて、僕、すごくやる気だったんです

おお！よかったじゃないかコウキ！



師匠



コウキくん

全然よくありませんよ！
色々やりたいことが浮かんできたのに、自分の好きなことなのに、
僕、やりたいって思ってたことの1割もできてないんです！
なんだか自分がかっかりしてしまいました！
こんな僕には、キラキラすることなんて無理なんじゃないかって
...思ってきて...

ストップじゃ、コウキ
ほれ、とっておきのほうじ茶を入れたから飲みなさい、ほれほれ



師匠



コウキくん

...はい...ズズ...ズズ...美味しいです...

ズズ...ズズ...ふう

それはそうとコウキ？
コウキが何を始めようとしてるかは、教えてくれんのかの？
楽しみにまっとうんじゃがなあ



師匠



コウキくん

いやあ... すごいことでも何でもないんですよ？
師匠にはお世話になってるし、相談にも乗ってもらってるし、
興味を持っていただけるならお教えしますけど...

えーと、僕は大好きなチーズケーキを
たくさん食べてみようって思ったんです
前々から気になっていたお店ってたくさんあるし、
お気に入りのお店もあるし、それをまとめたいなあって



コウキくん

そしたら、個人的にまとめるだけじゃなくってインターネットで
公開したら、誰かの役にたつかもしれないなあ、とか、
自分でも色々なケーキを作ってみたいなとか、
それをお世話になってる人にプレゼントしたいから...
ラッピングも少し勉強してみたいなとか
色々思いついてはいるのですが...

ほうほう、楽しそうじゃのう、わしもチーズケーキは大好きじゃ
手作りケーキも食べてみたいのう、楽しみじゃのう



師匠



コウキくん

でも、ぜんぜん進んでないんです
本当はラッピングの勉強について調べたり
レシピを調べたり、ブログを開設したり、色々したかったのに、
僕ときたらこの近辺のお気に入りの店を少しまとめたぐらいで...

コウキ、焦らなくても大丈夫じゃ
もともと、新しいことなんぞ、できなくて当然なんじゃ

せっかく「キラキラ」の種を見つけてワクワクしてるのに、
自分を責めてちゃつまらないと思わんか？
わくわくしているコウキは、
「キラキラしたいって悩んでいた時のコウキ」より
少し前に進んでると、わしはそう思うがの



師匠



うーん、そう言われると少し慰められますが...
でもやっぱり僕には行動力がないような気がして、
落ち込んでしまいます

自分で自分を応援してやることじゃよ、コウキ
今までの毎日、コウキはチーズケーキに特別な時間を
費やさずに24時間を使ってきたじゃろう

そこに新しいことをプラスするんじゃ、これはすごく難しくくて
大変なことじゃ..... やれないことは普通、やれたら素晴らしい

減点方式はやめて、少しでも行動できた自分を、
自分でしっかりほめてやることじゃ



自分を責めても行動には結びつかないもんじゃ
それよりも自分を認めてやって、
自分を応援したほうがいいと、わしはそう思うんじゃ

コウキはやりたいことを思いついたじゃないか
具体的な行動も考えたじゃろ

それにいくつかの店についてまとめたんじゃろ？
わしは素晴らしいと思うぞ



師匠...ありがとうございます
そうですね、焦らず、少しずつやっています！

ほっほっ、その意気じゃ、コウキ



はい！

そうじゃな...

実は、他にも「みんながおちいってしまう行動できない罫」がいくつかあるんじゃ

かぼちゃ羊羹のお礼にちいっと教えてやろうかのう



師匠



コウキくん

ぜひお願いします！

しかし今日は長くなったから、次回からシリーズでお送りするぞい！



師匠

いいふうになるコーチング 【4】 やれないことは悪いことじゃない

新しいことを毎日の生活に取り入れることは、本当に大変なことです。

アクションを達成できないとついつい自分を責めてしまいが、
「やれないことは普通のこと」なのです。

そこで言い訳を言い始めたり自分を責めたりすると、
もっと目標から遠ざかってしまいます。

目標を達成できなかったとしても過度に自分を責めずに、
やれたことに目を向けて、
「少しずつ頑張っている自分」をほめてあげましょう！！

第5話 目標を決めるのが怖い

～ 登場人物 ～



コウキくん(25歳)

やりたいことを見つけて、キラキラした自分になれるように奮闘中



ハナちゃん(22歳)

お花屋さんを開くという夢がある



師匠

コウキくんとハナちゃんの近所に住む
皆に師匠と呼ばれている

前回までのあらすじ

特にわくわくがふくらんできたものの思ったように行動できなくて落ち込んでしまったコウキ君。師匠に励まされ、少し落ち着いたようです。

頑張っているコウキくんのために、「皆が陥りやすいワナ」を師匠が話してくれることになりました。そこに、新たなお客さんが来たようですよ...?



ハナちゃん

師匠！ おはようございます！



コウキくん

あれ？ ハナちゃん！？

おー、ハナ、久しぶりじゃな 今日にはぎやかになりそうじゃの



師匠



ハナちゃん

えへへ、コウキくんも師匠とお話しにきたの？
わたしもたまに師匠にお話し聞いてもらってるんだあ

ちょうどよかった
これからコウキに「行動できないワナ」について
話すところなんじゃが、ハナも一緒に聞いていかんか？



師匠



ハナちゃん

わあ！ 是非聞きたいです！！



コウキくん

(女の子がいると華やくなあ)

コウキ、顔に「女の子がいると華やくなあ」ってかいてあるぞい



師匠



コウキくん

(ちょっ... バラさないで師匠！！)

じゃあ、早速話すとするかの
行動できない理由その1は、
「まずはそもそも、目標を決めるのは怖い」ということじゃな



師匠



ハナちゃん

うーん.....どうということだろう？

もともと人は変化を恐れるものじゃから、
生活が変わったり、人生が変わったりすることに消極的なんじゃ
それがプラスの変化でも大きなストレスになる



師匠



コウキくん

確かに...
新しいことを始めるのには大きなエネルギーが必要なことを
身に染みて感じています

だからそもそも、「どうなりたいか、どうしたいか考えること」を
怖がってしまうんじゃな
もしくはなんとなく未来が描けても、結局どうなりたいかを
曖昧にしてしまうからモチベーションが続かないこともある



師匠



コウキくん

確かに...僕はとりあえずやってみようってだけで、
どうなりたいとか考えてなかったなあ
ずっとこのままも嫌だけど新しい生活も
なかなか思い描けないってこと、あると思う

コウキの場合、それが悪いってことでもないから
注意することじゃ

今はとりあえずやってみたいことを試している段階なのじゃから、
いきなり未来を描こうとしてもすぐ見えるもんでもなかる



師匠

ただ大きな目標に向かっている人のような
強いモチベーションは持ちづらいかもしれん

じゃから最初からそういう人と
自分を比べて落ち込んだりせんように、
それだけ覚えていればお一けーじゃ



師匠



コウキくん

.....はい

目標を決めると「失敗」が怖くなってくる

じゃから失敗を恐れるあまり、
目標を決めたくないと思っているパターンもある のう
これはもちろん無意識に起こってしまっていることじゃが



師匠



ハナちゃん

なんだか分かる気がするなあ
わたしも、たまに弱気になって動けなくなることがあるから...

まあでも二人ともいまのところこの部分については
大丈夫そうじゃな
コウキもハナも、目標にわくわくしておるようじゃからな



師匠



コウキくん

でも勉強になりました！



ハナちゃん

わたしも。小さなことでワナにハマッてること
があるかもって思った！

次回ももう少し目標について話していくからの



師匠

いいふうになるコーチング 【5】 目標を決めるのが怖い

無意識に失敗を恐れてしまったり、変化を恐れたり。

最初の目標を決める段階で既に目標から目をそらし始めている自分がいます。

本当にそれが自分の叶えたい夢なのか？
実は分かっていないことも多いのです。

ですが第2でもお伝えしたように、
夢や目標は地図を手に入れるのと同じこと。

大切なあなたの源となる夢と目標について、
もう少しお話していきます。

第6話 本当の望みに向かっていない

～ 登場人物 ～



コウキくん(25歳)

やりたいことを見つけて、キラキラした自分になれるように奮闘中



ハナちゃん(22歳)

お花屋さんを開くという夢がある



師匠

コウキくんとハナちゃんの近所に住む
皆に師匠と呼ばれている

前回までのあらすじ

「行動できないワナその1」が「そもそも目標を決めるのが怖い」ということを学んだコウキくんとハナちゃん。

今回も「行動ができないワナ」のお話の続きです。

前回の続きじゃが、2つ目のワナも目標についてじゃな



師匠

すんなり目標が決まっても何故か動けない場合、決めた目標が「本当にやりたいことに向かっていないから」ということもある
自分の心をごまかした状態で進むのは
えらくエネルギーを使ってしまうものじゃからのう



師匠



コウキくん

??? ちょっと待ってください師匠！
目標を決めたのに「本当にやりたいことに向かっていない」って
どういうことですか？
だってやりたいことの為に目標を立てるんですよね？



ハナちゃん

うんうん、師匠、どういうこと？

例えばじゃが

ボクシングチャンピオンになるという大きな目標のために日々練習を頑張っているボクサーが、なんだか試験や試合の為の行動にはあまり前向きになれなかったとする



師匠

よくよく心の中を見てみると、実は「昔自分を馬鹿にしたクラスメイトに負けないように強くなりたい！」ということが本当の望みだったり...ということじゃな



師匠



コウキくん

えーと、だから練習は頑張れるけど...？



ハナちゃん

心の中の本当の望みとつながっていないから減量とか、試合の為の辛いことにはエネルギーが湧いてこないってことかな??

この話はあくまでたとえ話じゃが、そういうことじゃなだから「目標を決める」のはとても大切なんじゃ

自分の心をごまかしたまま、もしくは気づかないまま目標を決めても、行動する時にうまく動けなくて悩むはめになる



師匠



コウキくん

そうか
「自分の心をオープンにする」ことが大切なんでしたよね

その通りじゃ

だから「なぜかどうしてもやる気が起きない、行動できない」という時には一度目標が本当に自分のやりたいことなのか考えてみてもいいかもしれんな



師匠



コウキくん

目標を決めて行動を始めてもいつでも自分の気持ちを確かめることが大切なんです

確かに... 考えてみたらより自分を幸せにするために目標を立てたのであって、自分は目標のケライではないですもんね



ハナちゃん

なんだかお話を聞きながら、わたしが花屋さんになりたいと思ったのはそもそも花を守りたい、お花の素晴らしさを伝えたいと思ったのがきっかけだったことを思い出したな

前回と今回話したのは、そもそもの目標にまつわるワナじゃな

でも本当に望んでいることであっても、行動できないワナは潜んでおる、次回からはその辺をはなしていくぞい



師匠

いいふうになるコーチング 【6】 本当の望みに向かっていない

前回、目標を立てる段階で怖がってしまう自分がいるかもしれないこととお話しました。

ですが目標を立てても、「自分の心にオープン」にならずに進めてしまうと、結局力が湧いてこずに行動できないこともあります。

それでも持ち前の頑張りで行動を起こせる人もいますが、いつか疲れ果ててしまうかもしれません。

自分の気持ちにゆっくり向き合う時間を取ることが大切です。

第7話 目標とつながっていない

～ 登場人物 ～



コウキくん(25歳)

やりたいことを見つけて、
キラキラした自分に
なれるように奮闘中



ハナちゃん(22歳)

お花屋さんを
開くという夢がある



師匠

コウキくんとハナちゃんの
近所に住む
皆に師匠と呼ばれている

前回までのあらすじ

2回にわたって、最初に決める目標にまつわるワナについて師匠に
教えてもらったコウキくんとハナちゃん。

でも心をオープンにして本当の望みに沿って目標とアクションを決めても
行動できなくなってしまうこともあります。
今回は目標とアクションの関係について師匠が話してくれるようです。

ずずー...



師匠



コウキくん

むしゃむしゃ...



ハナちゃん

このかぼちゃ羊羹美味しいね！

ちいーと休憩もしたしそろそろ続きを話すかのう



師匠



コウキくん

よろしくお願いします！



ハナちゃん

よろしくお願いします！

ちゃんと心をオープンにして目標を設定したのに
なかなか行動が起こせない時、一番多いのは
「設定したアクションが目標につながっていない」ということじゃ



師匠



コウキくん

またまたあ
だから、目標の為にアクションを設定してるのに、目標と
つながっていないなんてことあるわけじゃないじゃないですかあ

コウキは本当に予想通りの反応を返してくれるので
やりやすいのう.....ある意味才能じゃの



師匠



コウキくん

な、なんだか激しくシツレイなことを言われている気がする...！



ハナちゃん

あはは、コウキくん相変わらず面白いねっ
実は、わたしも最近うまく行動できなくなって
今日師匠のところに来たの.....
ちゃんとお花屋さんになる為の行動を
設定していると思うんだけど...

ほう、そうじゃったか

心をオープンにしたのに見つけた目標とのつながりが
感じられない時、その理由はこんなことが考えられるんじゃ

- ・目標があなたにとって大きすぎる
- ・目標がふわっとしている



師匠

「目標が大きすぎる」というのは、例えば、
「世界を平和にする」とか、そういうことじゃな



師匠



コウキくん

た、確かに大きい...！なんか立派でかっこいいけども！！



ハナちゃん

うーん、どうい世界がその人の理想なのかなあ？
素敵だし、なんとなくイメージできるけど、
はっきりとはイメージできない目標だね？

まさにそこじゃな

もちろん、大きな目標が悪いというわけではない
じゃがイメージできないことは問題じゃ

こういった場合は自分の思う「平和な世界」がどんなものか、
より細かく想像していくと腑に落ちて、もっとしっかりとした
「自分の目標」になるんじゃ



師匠



ハナちゃん

なんだか想像したら楽しくなりそうだね！
皆が笑顔とか...そしたら笑顔のためにできることを考えると、
たくさん思い浮かべることができそう！

すぐできるアクションを設定できたら、
エネルギーもたくさん湧いてくる気がするね♪♪

「目標がふわっとしている」というのも似たようなことで、
例えば、「なにか楽しいことをやる」では、目標として弱いんじゃ

より具体的に自分のやりたいことを見つけるのが良い

「なんか楽しいとこ行きたい！」

→「楽しいとこってどこ？」→「遊園地！」

というような感じで、より具体的に考えることが必要じゃな



師匠

そういえばわたし、「お花を守りたい」気持ちが
最初のきっかけだったの

だから、みんなにお花の素晴らしさを教えたいって思ったんだ

子供だったし、短絡的に「お花屋さんになる！」って思ったけど、
もしかしたら少し目標が大きすぎたのかな？

ちょっと気持ちと目標がかみ合っていないのかも

まだきちんとイメージできていないところがあるのかな



ハナちゃん

決めたアクションが目標とつながってないと往々にして
やる気が出ない

もっと言えば「自分自身がつながっていると思えるかどうか」
が、とても大切なんじゃ



師匠

うーん、今日来てよかったな

わたしが、お花が大好きってことを改めて思い出した気がする

最初のきっかけや自分の気持ち、
もう一回時間を取って考えてみることにするね！



ハナちゃん



コウキくん

(そっか、ハナちゃんも色々悩んだりするんだなあ...
僕だけじゃないんだ)

ほっほっ

自分の気持ちを確認することは自分を大切に扱うことじゃ
是非やってみなさい



師匠

それじゃあ、次回はそれぞれの悩みについて話してみるとするかの



いいふうになるコーチング 【7】 目標とつながっていない

目標が大きすぎたりあまりに具体性に欠けていたりすると、アクションとのつながりが弱くなってしまいます。

そうするとエネルギー不足でなかなか行動ができないということが起こってきます。

また、設定したアクション以外の日々の様々なことも、「目標につながっている」と自分で思うことができると、自然とやる気がでてきます。

その為には自分自身がしっかりと目標と向かい合い、夢や目標とつながることが大切です。

第8話 やりたくないことが入っている

～ 登場人物 ～



コウキくん(25歳)

やりたいことを見つけて、キラキラした自分になれるように奮闘中



ハナちゃん(22歳)

お花屋さんを開くという夢がある



師匠

コウキくんとハナちゃんの近所に住む
皆に師匠と呼ばれている

前回までのあらすじ

そもそも目標を決めるのが怖かったり、決めた目標とオープンにつながっていないとなかなか行動できなかつたりすることを知った、コウキくんとハナちゃん。

今回はコウキくんの悩みについて皆で考えてみるようです。

コウキ、お前さんずいぶん落ち込んでウチに来たが、具体的にはなにができてなくて、自分のことをダメだなんて思ったんじゃ？



師匠



コウキくん

そうですね...実は僕、チーズケーキはたくさん食べたんですよ
そこに迷いはないです

あと、調べものはわりと得意なんです
だからいいって言われているブログサービスを調べただけで、
今だったらいっそワードプレスで作るのがいいのかなって



ハナちゃん

おー！ コウキくんすごいね？、ちゃんと進んでるんだね！



コウキくん

そうかなあ...うーん、でもありがとう
だけども、はっきり言って僕はデザインとかセンスとか、
からっきしなんだ

試しにテンプレートを見に行ってみたけど
色の洪水でなにがなにやら...めまいがしてきて、
なんか気分が悪くなってきたから見るのをやめちゃったんだ



ハナちゃん

そっかあ.....それは大変だったね



コウキくん

でもまずはテンプレートのアテをつけないと...
本当は、できればカスタマイズしてチーズケーキが
映えるような専用のデザインにしたいんだけど、
僕がいじるとセンスがなくなりそうだし...

なるほどのう.....コウキ、よく聞くんじゃ

目標とはっきりとつながっていたとしても、
たとえ高い理想があっても、
「今、目の前に」やりたくないことが見えていたら、
誰だって行動するのは難しいぞ



師匠



コウキくん

え、そうなんですか？

もちろんじゃ、目標を持てば苦手が得意になるわけでもなし
目標は魔法じゃないからの



師匠



コウキくん

そうなんだ...でも、じゃあ僕はどうしたらいいんだ...？
やっぱり僕は、
ダメダメのままダメダメ人生を送るしかないのか...



ハナちゃん

コ、コウキくん、どうしたの！？ 落ち着いて！！

コウキ、必要なことならばやるしかないのじゃ
目標を達成するまでには、自分からやる気にならないことや
 苦手なものでもやらなくてはならない時がある



師匠

その上で、目標と真につながっていれば、
 「少しかだけ頑張って」みることができる
やる気が出なくても当たり前だと知っていれば、
 少なくともやる気が出ない自分を責めることはない



師匠



コウキくん

そうか...「自分を責めないで、少しかだけ頑張る」ということを
 やっていくんですね

そう、繰り返しな。ちょっとずつでもええんじゃ
 もしくは、周りに助けを求める方法もあるぞ
 世の中には自分では100の労力がかかることを10以下で
 できる人がいるからのう、周りの人に聞いてみるのも手じゃ



師匠

作業を代わってもらう以外にも、
 アクションの時間になったら声をかけてもらう、
 勉強の必要があるのならば詳しい人に教えてもらう、
 それからシンプルに応援してもらうだけでも、
 物事が急に進みだすこともあるぞい



師匠



ハナちゃん

コウキくん、もしよかったら、テンプレート私と一緒に選ぼうか？
 さっきの話聞いてたら、私はすごく楽しそうって思ったから！



コウキくん

え！？ 本当？ ハナちゃん！！ いいの？



ハナちゃん

もちろん！ 楽しそうだもん！

おお、コウキ、よかったのう



師匠

いいふうになるコーチング 【8】 やりたくないことが入っている

人によって得意なことや苦手なことは異なります。

そして目標までの道のりにはどうしても気が乗らない、やる気が出ないことに向かい合う時が来ます。

そんな時効果的なのは「少しだけやってみる」ことです。

5分だけでも(例え1分でも)向かい合うことを続けていると、少しずつ行動できるようになっていきます。

周りの人の力を借りることも有効です。

どうしても苦手なことを自分でこなさなければならない時には親しい人やコーチに頼ってみましょう。

応援してくれる存在がいるだけでも行動の壁は乗り越えやすくなります。

第9話 自分に合わないやり方

～ 登場人物 ～



コウキくん(25歳)

やりたいことを見つけて、
キラキラした自分に
なれるように奮闘中



ハナちゃん(22歳)

お花屋さんを
開くという夢がある



師匠

コウキくんとハナちゃんの
近所に住む
皆に師匠と呼ばれている

前回までのあらすじ

目標設定、目標とつながること、それでも苦手なことはなくなる...
「行動できない」に潜む様々なワナを師匠に聞いてきたコウキくんとハナちゃん。

コウキくんに続き、今回はハナちゃんが抱えている悩みについて
皆で考えてみるようです。

それでハナ？ お前さんが行動できないと悩むのは珍しいの
お前さんは、自分のやりたいことに
すっとなんでいくタイプだったじゃろ？



師匠

うん、師匠...

確かに今まで、アレンジを習いに行ったりお花の種類を覚えたり、
お花のことはなにも苦にならなかったの

あと私ね、将来お花屋さんになる為に、
今もバイトしてるけど、学校を卒業したらまずは
お花屋さんで働いてみようと思っているの



ハナちゃん



ハナちゃん

だけど学校の友達にそのことを話したら、
「お花屋さんは忙しいからきつと働き出したら何もできなくなる、
時間のある今のうちに経営のこととか手続きのこととか
いろいろ調べておいたほうがいいんじゃない？」
って言われて、確かにそうかもなって思ったの



ハナちゃん

だけど、なんだか進まないんだあ
WEBで検索してみたけどなんだか頭に入ってこないし...
インターネットは嫌いじゃないし、勉強も嫌いじゃないし、
なんでかなって、それで師匠のところに来てみたの

ほうほう、なるほどのう



師匠



ハナちゃん

今日のお話を聞いてて、自分の目標について、
少し時間を取って考えてみようとは思ってるの
けどね、なんだか調べ物が全然楽しくないの
だからできる気がしないっていうか...



コウキくん

確かに珍しいね
小学校の時、ハナちゃんが夏休みに工作で折り紙で花束を
作ってたの、覚えてるよ、ずっと笑いながら作ってさ、
いつも、なんでも楽しそうにやってたよね



ハナちゃん

うん！手と体を動かすことが好きなんだあ！！

ほっほっ、そうじゃなあ
ハナの言うとおりに、自分の目標とつながるために時間を
とってみるのもよい

じゃが、「自分に合わないやり方を取り入れようと
していないか？」を考えてみる必要もあるな



師匠



ハナちゃん

自分に合わないやり方？

例えば英語を学びたいと思った場合、
色々な学習方法があるじゃろ？

耳を使ってよく聞くのがいいのか、たくさんの英文を読むのが
いいのか、まずはひたすら単語を覚えるのがいいのか、
いろいろな方法が「この方法が一番いい」と謳っておる



師匠

もちろんこれら全てに効果があるとしても、人によって個性が
あるのじゃから、なにがその人にとって効率が良いか、無理を
しなくても続けられるかは、人によって変わってくるわけじゃな



師匠



コウキくん

確かにそうですね

それでいったら僕は暗記が苦手なので、単語帳に向かい合う
よりは、簡単な本をたくさん読むほうがやる気が出そうです

ハナは自分で「これが必要だ」「これがやりたい」と
思ったことに関しては悩むことが少ない

だとしたら

「いつか必要そうなことを、先に準備しておく」という方法自体が、
そもそもハナにとっては効率の悪いことなのかもしれん



師匠

もちろん、先々のことまで準備しておくのはいいことじゃ
じゃが見方を変えれば「必要かもしれない」という
不確定なものに時間を使っているとも言える

不安を減らしておいたほうが気持ちよく動けるタイプもおるし、
その時々で必要なことを必要なだけするタイプもおる
ということじゃな



師匠



ハナちゃん

そっかあ.....そもそもわたしにはあまり合わないやり方かもしれないってことか...

アドバイスや方法はどれもみんないいものに見えてしまうけど、自分にとって必要かそうじゃないかは、自分で選んでいいんだね！



コウキくん

ハナちゃん、もしよかったらテンプレート選びのお礼に僕が少し調べておくよ

ハナちゃんが実際にお店を開くのはもう少し後だろうから、もしかしたら制度とか法律とか変わるかもしれないし必要になった時に参考になるリストだけ持っておけば、今は十分なのかもしれないよ



ハナちゃん

本当！？ コウキくんありがとう！！
師匠、ありがとうございます！



コウキくん

うん！ 二人で協力して頑張ろう！！
師匠も、色々教えてくれていつもありがとう。

早速ハナちゃんとテンプレートを選んで、ブログの開設を進めてみるよ！ なんだかまた僕はやる気だぞーっ！

いいふうになるコーチング 【9】 自分に合わないやり方

夢や目標を実現するためには本当に様々な方法があります。

そして実は「王道の方法」なんてないのです。

たくさんの人たちが実践した方法があるだけで、その方法だけが正解というではありません。

大切なのは自分にあった方法を見つけ、選ぶこと。

その為にもやはり、自分をオープンに見つめて自分と仲良くなることがとても大切です。

第10話 行動できているのに、 できていないと思っている

～ 登場人物 ～



コウキくん(25歳)

キラキラするために
行動をはじめた



ハナちゃん(22歳)

お花屋さんを
開くという夢がある



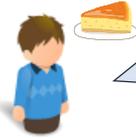
師匠

コウキくんとハナちゃんの
近所に住む
皆に師匠と呼ばれている

前回までのあらすじ

前回は「行動できない」ことに悩んで師匠のところに来たコウキくんとハナちゃん。

師匠に陥りやすいワナを教えてもらい、やる気をもらって意気揚々と帰って
いきました。それから二週間。また2人が師匠のところ遊びに来たようです。



コウキくん

師匠、こんにちは！ 遊びに来ましたよ
今日はオススメのお店のチーズケーキを持ってきました！



ハナちゃん

師匠！ 玄関用のお花持って来たよ！
すぐ花瓶に活けちゃうね！

おー、二人とも、よく来たな
ちょうどお茶の時間じゃし、お茶にしようかの



師匠

それでふたりとも、その後はうまくいったのかのう？



師匠

はい！

わたしはコウキくんがすぐに必要そうな資料を
まとめてくれて、なんだか気がすんだよ
今は前から続けているお花のアレンジの勉強を続けてるんだ
けど実はまだ... 自分に向き合う時間はとれてないの



ハナちゃん

僕はあの後ハナちゃんと一緒にテンプレートを選びました！
あとあと困らないように、お店の情報をまとめていますが、
まだ記事は書けていません
あと、デザインも少し変えたいところがあるのですが、
まだできてません



コウキくん

おお、ふたりとも順調そうじゃの
少しずつ進んでいるみたいじゃないか



師匠

うーん、わたしは前からやっていたこと続けてるだけだしなあ
進んでいると言ったらそうだけど、
もっと頑張れたんじゃないかなって、ちょっと思う
もちろん、それで自分を責めないようには気を付けているけど...



ハナちゃん

僕も、時間はあったと思うのに全然できてないように感じるなあ
ほぼハナちゃんに頼ってしまって
あんまり自分は頑張っていない気がするっていうか



コウキくん

ほっほっ、ふたりとも真面目じゃのう



師匠



コウキくん

いや師匠、真面目じゃないからアクションが達成できてないんだと思うんですが...

なにを言うんじゃ、二人ともきちんと進んでおるじゃないか
コウキはブログが作れたし、お店をまとめることもできた
ハナは自分が決めたことを着々とこなしているじゃろ



師匠



ハナちゃん

だけど師匠、なんとなく「もっとやれたかな」って思うの

ふむ、二人とも「行動してるのに、してないと思ってしまう」
畏にかかっておるようじゃな



師匠



コウキくん

行動してるのに、してないと思ってしまう畏？

前に「行動できたことをきちんと認めてやる」ことを話したじゃろ
初めてやる行動は大変であることも話したな？
もちろん、継続することだって、とても難しくて素晴らしいことじゃ
自分に期待をかけてやることはいいことじゃな

しかし、結果は見込みとは変わってくる
それは当たり前のことじゃ



師匠

見込みほど結果が出なかったとしても、
その時の自分にはそれが精いっぱいだったんじゃ
だからしょうがない、結局結果が全て

それよりも大切なことは
「今これからなにをするのか」、ということじゃ



師匠



コウキくん

お、おおう...
なんだか突き刺さる言い方ですね

コウキ、もちろんこれは、責めているのではない
「結局結果が全て」ということを自分を責めることに
使ってはいかん



師匠

わし達は自分のことは自分が一番よく知っていると思っ
ても思い描いたことと結果が違うなら、
それは単に自分を知らなかっただけ、
計画がそもそも無理なものだった、
と考えてみる、ということじゃな



師匠

実際、時間や労力に対して見込みは甘くなりがちじゃ
だからこそ、「もっとなにかができたはず」と考えるより、
実際に行動できた時間、できなかった時間のことを考えて
これからの行動に反映させていくことが大切、ということじゃな



師匠



ハナちゃん

そっか...
行動できなかった自分を責めないってことが、
前よりももっと、よくわかった気がする！
たんに気力を減らさないということだけじゃなく、
これからの自分の力にするための材料
を集めるってことでもあるんだ

うむ、そういうことじゃな



師匠

ほっほっ、それにしても二人ともよく頑張っておるな

今日は行動を始めたあとに役に立つ考え方やツールを
いくつか教えてやろうかの

早くコウキの手作りケーキも食べたいしのう



師匠

いいふうになるコーチング

【10】 行動できているのに、できていないと思っている

どうしても私たちは「できなかった」とこに目を向けてしまいがちです。
その結果、行動できたアクションを忘れ、前に進んでいないように感じてしまうことがあります。

そうではなく、できたこととできなかったことをフラットな目で認め、
実現したい未来に向かって
「今から」一歩一歩前に進めることこそが、一番大切なのです。

第11話 セルフィメージとアフメーション

～ 登場人物 ～



コウキくん(25歳)

キラキラするために
行動をはじめた



ハナちゃん(22歳)

お花屋さんを
開くという夢がある



師匠

コウキくんとハナちゃんの
近所に住む
皆に師匠と呼ばれている

前回までのあらすじ

みんなが陥ってしまう「行動できているのにできていないと思ってしまう罠」に気づくことができたコウキくんとハナちゃん。

今回は師匠がアクションの助けになるツールをいくつか教えてくれるようです。



コウキくん

それで師匠、役に立つツールってなんですか？
まさか、未来の秘密道具かなにかが出てくるのでは...!!!
(ドキドキ)

そんなわけなかる、道具は基本的にいらんよ
しいて言うならば落ち着ける場所と紙と鉛筆があれば、
それでおーけーじゃ



師匠



ハナちゃん

なんだかワクワクしてきたなあ！



コウキくん

そうだねハナちゃん！！
師匠、もったいぶらずに早く教えてくださいっ！

ほっほっ。そう焦るな
まず、最初に教えるのはアファメーションじゃ
これはセルフイメージを高めるのを助けてくれるぞい



師匠



ハナちゃん

あふあ...？

アファメーション、宣言のことじゃな

やり方はいたって簡単じゃ、なりたい自分を想像して、
それを言い切る形で毎日自分に言い聞かせる
例えば「わしは毎日はずらつと過ごしています」とか
そんなかんじじゃな、必ず肯定文で作るのがコツじゃ



師匠

毎日毎日アファメーションを繰り返しているとだんだんと
言葉が自分に馴染んできて、セルフイメージが高くなってくる
自分自身が「自分はやれる！」と信じていれば、
やる気が出るし結果も出やすくなる



師匠



コウキくん

もし、心の底から「僕はできる！」って信じられるなら、
きっとやる気が出るだろうっていうのは想像できます！
なんとなく！

ただ、自分がそういう状態になることは、全く想像できません！！

まあまあ、最初はみんなそんなもんじゃ
まずは気楽に、
なりたい自分を想像して宣言文を作ってみなさい



師匠



ハナちゃん

うーん、「わたしはお花屋さんです！」かな？



コウキくん

僕は「つまらない毎日を卒業する！」かな？

そうじゃのう、ハナはどうしてお花屋さんになりたいんじゃ？
もっと自分がワクワクするような言葉を含めるともっと良いのう

コウキは言い方に問題ありじゃ、アファメーションは「～したい、なりたいこと」を宣言文に入れるのがコツじゃぞ



師匠



ハナちゃん

えーと、じゃあ...

「わたしはお花の魅力を力いっぱい伝えるお花屋さんです！」
ってかんじかなあ



コウキくん

そうですねえ...

「僕は毎日キラキラワクワク過ごします！」
みたいな感じでしょうか？

うむうむ。二人ともいい感じじゃ

宣言文を考える時にはゆっくり時間を取って

- ・一番じっくりくる
- ・一番ワクワクする

と感じるものを作ると効果が高くなるぞ



師匠



ハナちゃん

これが私の宣言文かー！

なんだか恥ずかしいかんじがする、なんでだろ？



コウキくん

うーん、僕もなんだかむずむずするなあ

今とは違う状態を言い聞かすのじゃから、
慣れない最初のうちは違和感があったり、
しっかりこななかったりするもんじゃよ

その場合は「わたしは～しつつあります」と
現在進行形で言うとすんなり受け入れられることもあるぞい



師匠



ハナちゃん

ねえ師匠、アフメーションはいくつ作ってもいいの？

基本的には何個でもいいが、
100個もあつたら毎日言えないじゃろ
まずは1個～3個くらいから始めて、変化を感じ始めたてきたら
少しずつ数を増やすのがいいと思うぞい



師匠



ハナちゃん

分かった！ 早速やってみよっと！



コウキくん

うーん「僕は毎日キラキラわくわく過ごしつつあります...？」
うーんうーん...師匠、い、違和感がすごいです...！

ほっほっ、コウキ、焦るな焦るな

次回はみんなで実際に
アフメーションを言ってみようじゃないか
コウキが感じている違和感についても取り扱うぞい！



師匠

アフアメーションはセルフィメージ
(自分自身をどのように思っているか)を望む方向へ改善し、
より良い方向へ高めていく効果があります。

アフアメーションのコツは

- ・前向きになる言葉を選ぶ
- ・言い切りで言う
(どうしてもしっくりこない場合は現在形で作ってみる)
- ・否定形を使わない(朝寝坊しない自分になる、ではなく、
早起きできる自分になる、とする)
- ・日々唱える
(声に出したほうが効果が高いが、心の中で唱えてもOK)

簡単に実践できて効果が高いので、
すぐに自分オリジナルのアフアメーションを作ってみましょう。

第12話 セルフィメージとアフメーション

～ 登場人物 ～



コウキくん(25歳)

キラキラするために
行動をはじめた



ハナちゃん(22歳)

お花屋さんを
開くという夢がある



師匠

コウキくんとハナちゃんの
近所に住む
皆に師匠と呼ばれている

前回までのあらすじ

前回アフメーションを作ってみたコウキくんとハナちゃん。

自分にぴったりくるアフメーションを作ったはずなのに、
コウキくんは違和感にとまどっているようです。



コウキくん

「僕は毎日キラキラわくわく過ごします！」

「僕は毎日キラキラわくわく過ごしつつあります！」

うーん、なんか「僕なんか全然キラキラしてない！」
という声が内側から強く聞こえてきます...

コウキ今、自分のセルフィメージに出会ったところじゃな

まずはおめでとう、お前さんは今変化の入り口に立っておる
これからどんどん変わっていくことができるぞ！



師匠



コウキくん

そそそ、そうなんですか！？

ま、ちょっとしんどい時もあるかもしれないがな



師匠



コウキくん

ええっ！！

アファメーションを唱えた時に出てくる否定的な気持ちは、そのまま自分が持っている自分へのイメージだったり、ずっと前から抱えている感情じゃ



師匠

出てきた感情はきちんと受け止めることで昇華したり、変化したり、時には自分に大切なことを教えてくれたりするんじゃ



師匠



ハナちゃん

なんだかすごいねえ！



コウキくん

感情を受け止める...今まであまり考えたことがありません
どうなふうにするのか、全然分からないや

そうじゃな、あまり教えてもらわないことじゃからなあ
基本的に、感情は批判もせず、理解もせずそのままの状態です
ずっと感じ続けていると、だんだん消えてなくなるもんじゃ

なーんもいらん

コツとしては体のどこに感情があるのかを探って
それをずっと感じ続けることじゃな



師匠

しかし「感情をただただ感じ続ける」というのはなかなか難しい
ぼーっとしていると色々考え事を始めてしまうもんじゃろう？

そこでオススメなのは、
感じていることをとにかく紙に書くことじゃ
きれいに書く必要はない、ぼーっと感じていることを書いていく



師匠



コウキくん

えーと...今だったら...
「自分はキラキラしてない」「僕はダメだ」「なんにもできてない...」とか浮かんでくるんですが、なんだかへこんでいきそうですね

ほれほれ、紙を貸してやるからとにかく書いてみなさい
わしにもハナにも見せる必要はないよ
言葉じゃなくても、ペンの走るままにうじゃうじゃ線を
描くのもいいぞい、まずはどんどん書いてみなさい



師匠



ハナちゃん

コウキくん、頑張って！



コウキくん

うん...やってみるよ
カキカキカキカキカキカキカキカキカキ

コウキ、そろそろ終わったかの？ 気分はどうじゃ？



師匠



コウキくん

はい、師匠！不思議なんですけど、なんだか少しスッキリしました
ずっと「自分はダメだ」という思いに向き合ってたら
どこからか「ちょっとはやれてる自分もいる」とって
思っている自分も見つかって...

ほうほう



師匠



コウキくん

世界が変わった！ というようなすごい変化じゃないけど、
「自分のことを認めていた僕」も
ずっと自分の中にいたんだなって発見したっていうか

ほう！ アファメーションを言ってみい、どんなかんじじゃ？



師匠



コウキくん

「僕は毎日キラキラわくわく過ごしつつあります！」
あ、なんとなくさっきより受け入れやすい気がする...！！
不思議だなあ！

アファメーションをやっていくうえで、
もし今みたいに否定的な気持ちが出てきたら
その気持ちを無視したらだめじゃぞ



師匠

アファメーションの言葉が未来を連れてくるのではなく、
その時感じている感情こそが大切なのじゃ
未来を連れてくるのは、今、自分が感じている感情
言葉はそのための鍵にすぎん



師匠



ハナちゃん

そっか、言葉にとらわれちゃダメなんだね

感情解放はアファメーションの時だけじゃなく、
日々の生活の中で気になる感情を見つけた時には、
いつでもやっていくといいぞい



師匠



コウキくん

今まで、やりきれない気持ちの時には大声で歌ってたけど紙に書いたほうがいいのか？

いや、そんなことはない

紙に書いたり、信頼のおける誰かに話したり、歌ったり、感情を紛らわすのではなく、きちんと向きあった上で表現すればそれは解放に役立つんじゃない



師匠



コウキくん

なんていうか、すごく自分を大切にしている感じがします！

その通りじゃ！

目標達成までの道のりを歩いてくれるのは自分自身！きちんと理解してやって、大切にやらんと！



師匠



コウキくん

はい！ 少しずつ自分に向かい合ってみますね！



ハナちゃん

今回教えてもらったことをうまく使って、わたしたちぐんぐん進んでいけそうな気がするね！

いいふうになるコーチング 【12】感情解放

アファメーションを行う上で否定的な感情が出てきたら
見て見ぬふりをせず、感情の開放を行いましょう。

嫌な気持ちのままアファメーションを繰り返しても、実現するのは
「どうせできるわけないよ」「やっても無駄」と思っている
“心の中の声”のほうなのです。

時には辛いこともあるかもしれませんが、
感情はいつしか過ぎ去っていきます。

また、とても強い感情と向き合う時には
コーチの力を借りるのもオススメです。

第13話 成長の踊り場

～ 登場人物 ～



コウキくん(25歳)

キラキラするために
頑張っている



ハナちゃん(22歳)

お花屋さんを
開くという夢がある



師匠

コウキくんとハナちゃんの
近所に住む
皆に師匠と呼ばれている

前回までのあらすじ

前回アフメーションと感情解放について学んだコウキくんとハナちゃん。
その後二人は着々と行動を起こして頑張っているようです。

前回のお話から3か月後、またまたコウキくんが師匠のところに行ってきました。



コウキくん

師匠、こんにちは！

おお、コウキ、ブログ楽しみに見ておるぞ！



師匠



コウキくん

し、師匠！ ありがとうございます！
だんだんと更新するリズムがついてきました！

ただ.....

なんじゃコウキ、浮かない顔だのう、どうしたんじゃ？



師匠



コウキくん

はい...実はだんだん更新は苦じゃなくなってきましたし...
師匠に色々教えてもらった
アフターメンションや感情解放もやってるんですが...



コウキくん

なんていうのかなあ、なんか最近、
「これでいいのかな？」って思ってしまうんです
このまま続けて、それでいいのかなっていうか...



コウキくん

最初は行動ができないことに悩んでたけど、
やっと最近、行動することには抵抗がなくなってきました
コツコツブログを続けていたら少しずつアクセスもあがって、
たまにコメントをもらったりSNSで話しかけてくれる人がいたりで、
すごく楽しくなってきました

いいかんじじゃのう



師匠



コウキくん

でも、最近はそれほどアクセスも伸びなくなってきて...
それに加えてなんだか自分自身のモチベーションも
保てなくなってきてるんです

サーバがトラブルを起こしたり、
イタズラのコメントがついてその処理に追われたりして、
まるでなにかに邪魔をされているようなそんな気持ちになって、
なんとなく師匠のところに来てしまいました

ほう、なんとなくわしのところに来たんじゃな



師匠



コウキくん

はい、なんとなく師匠のところに来ました

なるほどのう、どうやらコウキは
今「成長の踊り場」にたどり着いた、というわけじゃな



師匠



コウキくん

踊り場...？
師匠知ってるでしょ、僕はリズム感がないんですよ
ダンスはあまり乗り気になれません

成長というのは毎日毎月一定量上がっていくもんじゃない

最初うまくいっていたものがある段階で
急にうまくいけなくなったり、なにかに邪魔されているように
進まなくなったりということはよくある んじゃ

それを階段の踊り場に例えて
「成長の踊り場」と呼んでいるわけじゃな



師匠



コウキくん

(そして僕の小ボケはまるっと無視されたワケだな)

踊り場にたどり着いた時、それは実はコウキが感じている通り
「本当にこのままでいいのか」を考えるチャンスでもある
なんせ、どんどん動いている時は
なかなか自分に向き合う余裕もないからのう



師匠

改めて、なぜ自分がこの道を選んだのか、
ゆっくり考えてみると見えてくるいい機会でもあるんじゃ



師匠



コウキくん

見えてくるもの...ですか。

そうじゃ、最初と同じように自分に向き合ってみる
最初「キラキラしたい」と悩んだコウキと、
今実際にその行動を起こしたコウキの両方で
「この道は自分にとって大切かどうか」を考えてみるわけじゃな



師匠



コウキくん

両方で考えてみる...うーん？ どういうことだろう??

そのためにも今ここで「この道は自分にとって大切かどうか」を
きちんと考えてみる必要があるじゃ



師匠



コウキくん

そうか...一生懸命頑張れる時はががーっと進んじゃうから、
ちょっと立ち止まって、最初の時のように、
なおかつ今の自分で、自分に向き合ってみろってことですね？

そういうことじゃな
このまま続けるにせよ、違う道を選ぶにせよ、自分にきちんと
向き合えていれば、自分が己の味方になってくれる
それはもうコウキも知っていることじゃろう？



師匠



コウキくん

そうですね.....うーん、僕、ブログは好きみたいなんですよねえ
ていうか、人に何かを伝えることが、
すごく好きだったみたいなんです

今ブログを更新している自分は嫌じゃないんじゃな？



師匠



はい、むしろ好きです

ただなんていうか「止まっちゃった感」に戸惑ったっていうかんじなんですよね
いままでは「進んでる」って感触があって楽しかったから...

なるほどの

さっき言った通り「成長の踊り場」は誰にでもやってくる
それを知っておくことに意味があるとわしは思うぞい



師匠

コウキはちょうど今、踊り場まで来た

少し自分を振り返ってみて、今の自分が好きじゃった
じゃあの、「もう少し続けるという選択」を選んでみるといいじゃろ



師匠



「もう少し続ける」...ですか？

そう、今までやってきたリズムをそのまま、
結果を求めないでしばらく続けてみる

今は踊り場にいる、じゃからもう少し続けたら、新しい階につく
そしたらきっと、今までとはまた違う景色が見える.....じゃろ？



師匠



!!!

その時にまた、悩むチャンスも喜びのチャンスもあるじゃろう、
と思うがな



師匠



コウキくん

そうですね...師匠！

今回少し気持ちがへこんでしまったけど...

誰でもそうなんだ、と思えば、今はそういう時期なんだと思ってもう少し続けられそうです！！

うむ

じゃあしばらく、次の景色が見えるまで坦々と続けてみい
わしも楽しみにしておるぞ！



師匠

いいふうになるコーチング 【13】 成長の踊り場

コーチングの結果人生が動きだし、どんどん進んでいくと、
なにかに邪魔されているように動かなくなったり、問題が起こったり、
まるで自分に向かって逆風が吹いているような時が訪れます。

ここで一番大切なのは「そういう時は必ず来る」と知っておくことで
す。

そんな時は一度フラットな気持ちで自分を見直すチャンスです。

その上で「もう少し続けてみる」という選択をしてみましよう。

坦々と粛々と行動を続けていると、
そのうち今まで知らなかった新しいフロア、
新しい世界にたどり着くことができます。

第14話 理想の分岐点

～ 登場人物 ～



コウキくん(25歳)

キラキラするために
頑張っている



ハナちゃん(22歳)

お花屋さんを
開くという夢がある



師匠

コウキくんとハナちゃんの
近所に住む
皆に師匠と呼ばれている

前回までのあらすじ

行動を始めて3ヶ月。また少し落ち込んでしまったコウキくんでしたが、成長の踊り場の話聞いて落ち着きを取り戻したようです。

笑顔を見せて帰っていったコウキくんと入れ替わるように今度はハナちゃんがやってきました。

やれやれコウキのやつ元気になって帰っていったのう
よかったよかった、それじゃ改めて茶でも入れるかの



師匠



ハナちゃん

師匠?! お花代えがてら遊びに来たよー!
入ってもいい? ちょっと相談に乗ってもらいたいんだあ

おおーハナ、ちょうど茶をいれ直すところじゃ
あがんなさい



師匠



ハナちゃん

わ！ ありがとう！！ あれ？ 誰か来てたの？

おお、さっきまでコウキがおっての
「成長の踊り場」の話をしていたんじゃよ

師匠



ハナちゃん

「成長の踊り場」?? それってなあに??

⋮

.....ということじゃな



師匠



ハナちゃん

なるほど.....師匠、わたしもその「成長の踊り場」なのかな？
実はね、最近うまくいかないんだあ

ほう？



師匠



ハナちゃん

アルバイトしてるお花屋さんで立て続けにミスしちゃって...
実は前よりバイトも楽しくないの
「わたしがなりたかったのって本当にお花屋さんだったっけ？」
なんて考えてしまっ、今まであんなに楽しかったのに...
なんだか少し落ち込んで、それで師匠のところに来たんだほっほっそうじゃな、ハナは今
「成長の踊り場」もしくは「理想の分岐点」にたどりついたんじゃ
よーく悩んだらええじゃろ

師匠



ハナちゃん

うん...? エート...理想の分岐点っていうのはなあに?

そうじゃなあ

ハナは小さい頃からお花屋さんになるのが夢じゃったの
お花について色々勉強しておるし、学校もお花関係、
バイトもお花さんにいっておるんじゃな?



師匠



ハナちゃん

うん...どれだけお花に詳しくてもお花屋さんのことは
お花屋さんでないと経験をつめないから
少しでも貯金しながら経験を積んでいこうと思って

そう、ずーっと努力して上だけ向いて努力してきた

色々経験をして今やっと6合目まで
山を登ってきたと考えてごらん?

ハナの目に映る景色はふもとにいた頃と一緒にではないはずじゃ



師匠



ハナちゃん

うん...そうかも

お花屋さんになったらもっともったくさんの人
にお花のこと知ってもらえると思ってた

でも現実には忙しくてお客様とお花のことを話す余裕もないし、
お客様のほうもみんな急いでいて、お話する時間なんてなさそう

そうか...



師匠



ハナちゃん

自分のお店を持ったら、いろいろうまくいったら、もっとゆっくりと
お花を知ってもらえるなにかができるかもしれない

でもこのままお花屋さんを開くのに精いっぱいな私じゃ、
なんだかどこにもいけないような気がするんだ...

その悩みは、ふもとにいた時のハナには見えない悩みじゃな
ハナは 努力して、新しい景色が見えるところまで来た んじゃ
今まで見えなかったものが見えるから、新しい悩みが生まれた



師匠

「行くか戻るか」だけではない、
もっと大きな視野で悩むことじゃな
今まで一本道だったのに
6合目まで来たから新しい分岐路が見えた

でもそれは分岐路に行けということでもない
もちろん今の道をそのまま進めということでもない
二つとも、ただの可能性にすぎない



師匠



ハナちゃん

可能性...?

ハナは今までお花屋さんになる為に頑張ってきた
でももしかしたらハナの夢は
お花屋さんになることじゃないのかもしれない
いやいや、やっぱりお花屋さんになることが夢で、自分の理想の
お花さんの形を真剣に考える時なのかもしれない



師匠

どっちに進むのもハナの自由じゃ
大切なのはきちんと自分で考えること
自分で決めて、また歩き出すこと じゃな



師匠



ハナちゃん

そっか...漠然とレールに乗るんじゃなくて、
本当に自分が手に入れたい未来を考えるってことだね

うん...ありがとう師匠！わたしちゃんと自分に向き合ってみる

ほっほっ、なにかあったらいつでも遊びに来なさい



師匠



ハナちゃん

うん！

いいふうになるコーチング 【14】 理想の分岐点

どんどん成果を出し、物事が進んでいくと
自分の成長に伴って見えてくる景色が変わります。

ずっと目標にしていたことが叶った時や、
実際に叶う前でも成功への道のりが見えてきた時に、
喜びだけではなく、とまどってしまうことがあるのです。

それは理想の分岐点に差し掛かったということ。

新しい可能性が見えた時、「今までの道のりはなんだったのか」と
いう気持ちになってしまうこともあります

が、それはここまで歩いてこなければ
決して見つけられなかった可能性なのです。

今までの道に執着することでもなく、
新しい可能性に飛びつくことでもなく、
やはり大切なのは自分に真摯に向き合うことです。

第15話 いいふうになる

～ 登場人物 ～



コウキくん(25歳)

キラキラするために
頑張っている



ハナちゃん(22歳)

お花屋さんを
開くという夢がある



師匠

コウキくんとハナちゃんの
近所に住む
皆に師匠と呼ばれている

前回までのあらすじ

色々なことを教えてもらいながら一步一步自分の目標に向かって行動を続けてきたコウキくんとハナちゃん。

師匠の家への道で、珍しく二人が一緒になったようです。



コウキくん

あれ？ おーい、ハナちゃーん！！



ハナちゃん

あ、コウキくん！ コウキくんも師匠のどこに行くの？



コウキくん

うん、行く途中にハナちゃんと会うの、珍しいね



ハナちゃん

そうだね？ 師匠の近くではよく会うのに
ねえ、それはそうと、コウキくんのブログ最近ますます面白いね



コウキくん

うん、ありがとう！最近感想をくれる人もますます増えて、この前は紹介したチーズケーキ屋さんから「ありがとうございます」ってコメントをもらったんだ

すごく嬉しかったよ



ハナちゃん

わたしも楽しみに読んでるよ
コウキくんのブログ読むと楽しい気持ちになるよ？
わたしもコウキくんみたいに書けたらなって思ってる！



コウキくん

そうだ、ハナちゃんもSNSでお花の情報の発信を始めたんだよね？僕も毎日楽しみに見てるよ！
お花の写真がいつもキレイで素敵だよ！



ハナちゃん

ありがとう！前に師匠と話して私の気持ちと向き合ったらね、私はやっぱりお花が好きで、「お花の素敵なお花を色々な人に届けたい！」ってことが分かったの



コウキくん

おお、さすがハナちゃん！根っからの花好き！



ハナちゃん

えへへ、だから、自分のできることからと思ってSNSを始めたんだ
そしたら店長がお店のブログを作って一緒に書いてみない？
って言うてくれて
店長もほんとはお花にもっと興味を持ってもらえるように、なにかしたかったんだって！



コウキくん

えー！すごいじゃん！
ハナちゃんの想いがお店を動かしたんだね！



コウキくん

実は僕も、最近仕事が楽しいんだ
自分の好きなことを始めてから毎日が楽しいし、
師匠に教えてもらったことを仕事する時にも
取り入れるようにしたら、仕事がどんどん楽しくなってきた
...今、毎日が充実してるって感じる



ハナちゃん

私も！ 少し悩んでいたけど、今すごく楽しいんだ
それになんていうか...安心感があるの
これで大丈夫って感じるっていうか...



コウキくん

うん、その気持ち、僕も分かるよ
多分、これからも悩んだり落ち込んだりすることは
たくさんあると思うんだ
でも、その度に 自分の気持ちに立ち返って、
目標を立てて、少しずつでも達成していけば、
きっと少しずつでも良くなっていける っていうんだ



ハナちゃん

うん！ そういうかんじ
今までも悩んだり迷ったり、苦しい日もあったけど、
前より少しだけいいかんじだって感じる
上がったたり下がったりしながらちよとずつでも
いい方向にいけたらいいなあ



コウキくん

なんか、「いいふうになる」ってかんじだね
すごいインパクトとかないけど、確かな感じがする
少しずつ進んでいける自分を確かなものって思える



ハナちゃん

「いいふうになる」かあ...なんだかその表現いいね
確かに少し、自分が変わったって感じる
少し強くなって、少し幸せになってるなって思う



コウキくん

師匠のところに行って自分に向き合っているうちに、
自分のことを客観的に知ることができたのも大きいと思う
こういう時は行動できないとか、
こういう時はすんなり行動できるとか...
やみくもに自分を責めなくなったのが、
僕にとっては大きな収穫だよ



ハナちゃん

そっかあ
わたしにとっての収穫は、やっぱり自分を見つめ直したことかな
夢に振り回されないで、
夢を力にしていけるようになれたって感じる
でも、コウキくんがそんなに自分を責めていたなんて
ちょっと意外だな



コウキくん

実は僕、半年前はハナちゃんのことをすごく羨んでいたんだ
自分にはなんにもなくて、でもハナちゃんは夢に向かって
キラキラしていて、すごくまぶしく見えてた
自分はなんてダメなんだろうって考えてたんだ



ハナちゃん

え！ そうだったの！？
わたしはいつもきちんと仕事をしていて、
疲れてる日もあると思うのに
みんなに優しく楽しく接するコウキくんのこと、
すごいなってずっと憧れていたよ



コウキくん

え...え！？



ハナちゃん

あれ？ あそこにいるのは師匠？



コウキくん

あ...う、うん、師匠だ！ 玄関の掃除してるみたいだね！
ししょ——！チーズケーキ焼いたので持ってきましたよ——！



ハナちゃん

師匠！ わたしも玄関に飾るお花持ってきたよ！

おー！二人ともよくきたな！
じゃあコウキのチーズケーキを食べながら、
3人でお茶にするぞい！



師匠

いいふうになるコーチング 【15】 いいふうになる

自分に向き合い、コーチングを受けて少しずつ行動を起こしていると、自分に対する信頼感が上がってきます。

また、自分の強みや弱点を知ることにより更に行動しやすくなり、目標の達成に近づいていきます。

そしてある日、ふと、初めてコーチングを受けた日から随分と前進している自分に気づく日がきます。

コーチングを始めて、少しずつ効果は見えていますか？
もし見えていなかったとしても大丈夫です。

コウキくんとハナちゃんのように、「いいふうになる」日は、行動を続けていれば必ず訪れます。

さいごに

そんな風に出来事の捉え方が変わっていくと
どんなことがあっても糧にでき、自分の人生をより
いい方向へ変化させていけるのでは？と私たちは考えています。

またその感覚が高まると、そもそも落ち込むという時間も減るかもしれません。

失敗したとしても、ああ、またこれは糧になるんだなあ。
誰かのためにもきつとなるんだなー。
と、すぐに「じゃあ、どうしよう？」「私はどうしたい？」と
心が立ち直りやすくなるかもしれません。

そして、この「いいふうになる」ということは
本書を手にとってくださったすべての人へ当てはまります。

本書をきっかけに、それぞれの方の人生が
いいふうになったとしたらそれほど嬉しいことはありません。

そして、世界中の人の人生がいいふうになっていったとしたら
それは平和な世界そのものと言えるかもしれません。

少しでもこの物語があなたが「いいふうになる」
サポートになっていたとしたらなによりです。

また今回の物語は、私たちの取り組みを
応援してくださっている文筆家の方が、仕事ではなく、
無償で物語を創ってくださいました。

制作は丁寧に時間をかけて何度も直しながら
1年ほど費やしてくださいました。

よければその方へ感想をお返ししたく思っておりますので
下記より感想をいただけましたら幸いです。

→ <https://goo.gl/tUsgwk>

運営会社概要・お問合せ先

会社概要

社名	株式会社コーデューケーション
代表取締役	石川 英明
所在地	〒150-0002 東京都渋谷区渋谷3-6-2 エクラート渋谷ビル4F
連絡先	TEL :03-6869-9788 Mail :info@co-ducation.com
主な事業内容	法人向け ・ 組織コンサルティング、エグゼクティブコーチング、企業研修 パーソナルコーチング、顧問契約、経営者向け講座 等 個人向け ・ リトリートツアー、個人セッション、主権者コミュニティ運営 等
設立	創業 :2004年11月1日 株式会社設立 :2013年1月4日

コーチングの効果を高める15のコツ

平成30年1月5日 初版発行

原案者 茶野 ゆかり
編集者 本田 萌子、石丸 弘
発行所 株式会社コーデュケーション

〒150-0002 東京都渋谷区渋谷3-6-2 エクラート渋谷ビル4F
電話 03-6869-9788

本書の一部あるいは全部を無断で複写することは、
法律で認められた場合を除き、著作権の侵害となります。

株式会社コーデュケーションホームページアドレス <http://co-ducation.com/>
この本に関するご意見・ご感想をメールでお寄せいただく場合は、
info@co-ducation.comまで。