

リバースコーチング ～人生は螺旋階段～  
あなたの人生がもっとも輝くための3つの扉と24の鍵

1つ目の扉 「自分についての扉を開ける」編

著者 水田画生

～はじめに～

このたびはこの小冊子を手にしていただき、まことにありがとうございます。

私はコーチをしています。コーチとは、とても簡単にいえば、あなたがより充実した人生を送るために、目標や夢への行動をサポートする専門家のことです。この小冊子は、もともとそんなコーチとしての視点から書かれた私自身のブログ（日記的な Web サイトのこと）に掲載されていた記事のいくつかを選び、加筆修正したものです。

ただ、多くの場合、私の書く文章は「こうすればいいよ」という方法論や答えを提示したものではありません。それはあなたやそして私自身の行動や考え方にちょっと影響を与えるようなヒントやエッセンスといったようなものです。

コーチングとはあなたの未知の可能性を引き出すためのものであり、極端な言い方をすると何もないところから思ってもみなかったものが出現するということにその本質的な性質があると私は考えています。すべての文章はそのような意図から構成されています。

従って、時にはちょっと物足りなく思えるときもあるかもしれませんが、授けられた方法論や思考では、その授けられたところまでしかたどり着くことはできません。未知の領域に進むための「鍵」を手にすることができる可能性は、常に私たち一人ひとりの手にゆだねられています。読む人が100人いたら、100通りの解釈と、100通りの行動があつていい。この小冊子が、そんなあなたにとってのささやかな可能性の種になれば幸いです。そして、もしあなたの中に引き起こされた気づきや人生におけるヒントをもう少し深めてみたくなったときは、ぜひ、コーチングを受けてみてください。きっと豊かな収穫を手にすることができると思います。

尚、この小冊子は3つの扉と24の鍵として、すべてのファイルを合わせると、合計60のお話から構成されており、二ヶ月間毎日読み続けながら、行動を習慣化することもできます。一話ずつ抜き出してもいいでしょうし、さまざまな使い方、さまざまな場所で、利用していただけたらこれほど嬉しいことはありません。では、さっそく一緒に、あなたがもっと素敵なあなた自身を手にするための旅へと出かけて参りましょう。

最後となりましたが、この小冊子のダウンロードは無料です。また、プリントアウトしてお知り合いに配られても構いません。必要とされる人に必要なだけ受け渡していただけたら幸いです。

2007年6月

目次

1つ目の扉 「自分についての扉を開ける」編

- 1 あなた自身をもっとよく知るための鍵 ..... P 4  
アリンコの視点 きみは何色? “自分探し”の旅に出る前に
- 2 あなた自身をもっと好きになるための鍵 ..... P 13  
“魔法の言葉”を握り締める あなたはとても素晴らしい
- 3 あなたがもっと軽やかな人生を送るための鍵 ..... P 19  
もう完璧は目指さない ダイヤの硬さ 自分でやることは多くない 自分自身を許すという  
こと
- 4 幸せを見つけるための鍵 ..... P 27  
目に見えないものを見ている

著者略歴 ..... P 28

~ 別冊 ~

2つ目の扉 「より良い他者との関係を作る扉を開ける」編

3つ目の扉 「目標・夢へと向かう扉を開ける」編

特別プレゼント 「あなたの背中をそっと支えるための扉」15編

## 1つ目の扉

# 「自分についての扉を開ける」

## 1 あなた自身をもっとよく知るための鍵

### アリンコの視点

さて。

たとえば、ぼくはアリンコから見て、人間っていったいどんな風に見えるのかな、、、なんてことを思うのですね。

一匹のアリンコは、突然頭の上に降ってくる人間の足の裏を見て、「人間とは、宇宙から飛来する巨大な隕石だ」というかもしれない。

あるいは、公園のベンチに腰掛けている人間によじ登った経験のある別のアリンコは、「いや、人間は山だぜ」というかもしれない。

そんなある日、アリンコのなかの偉い学者が、「よし、それなら私が人間というものを調べてみよう」といいだすわけだ。調査隊を連れた彼は人間の足の甲に乗り、足の詳細なサイズを測って、そのデータを巣穴に持ち帰る。

データを解析すると、今まで巨大すぎて全貌が掴めなかった人間の足の形が、ついに詳細な姿となって浮かび上がるわけですね。

う～ん。

大きな進歩だ。

しかし、、、

データを持ち帰った彼は、得意げにその足型をみなの前に掲げていうんだな。

「これこそが人間の姿だ」と。

、、、え？

そうなの？

それでいいの?? (笑)

いや、もちろん、アリンコの間でも異論が出てね。その学者の発言に異議を唱えた別のアリンコは、こんなことをいうわけです。

「あなたは間違っている。人間とは足ではなく、手だ」

。。。。。。。

要するに、彼は足ではなくて、手のサイズを測っていたというわけね。

う～ん、いったい今日のぼくはなにがいいたいのかというと、すなわち、ぼくたちは誰でも、自分を越えた存在を完全に理解することはできないということなのですね。

このことを忘れてしまったとき、ぼくたちはしばしば、ようやく辿り着いた人間の足の甲を指差して「人間って、足の甲なんだぜ」といっちゃうアリンコのようなことをしてしまう可能性がある。

今、ぼくたちが理解していると思っている、あるいは見えていると思っている部分は、実はほんの一部分にしか過ぎないかもしれないということ。このことをぼくたちは常に心に留めていたいと思うのですね。

対人関係においても、その他の状況においても、その視点が欠けると、人はバランスを欠いてしまうのではないかな？

そんなことをぼくは思います。

アリンコのような人生を、ぼくたちはもう送らない。まずはそんな決意から始めてみたいのですね。

## きみは何色？

ちょっと突然ですが、あなたの好きな色はなんですか？

よく映画や本などでは、上司にゴマをするステレオタイプなサラリーマンが登場しますが、これは典型的な玉虫色ってやつですね。

色を決めたいな、、、と、思うのです。

以前、知人が数年に渡りお付き合いをした恋人と別れたとき、相手の女性からこんなことをいわれたそうです。

「ほんとはあんなとこいきたくなかったし、、、」

「映画はあれじゃなくてこれが見たかったし、、、」

「音楽の趣味だって全然合わないし、、、」

知人は大変なショックを受けておりました。

「俺のこの数年間はいつたい、、、」

まあ、確かにそれはそうだろうなとは思いますが。

しかし、これはなんというか、よくある別れのパターンでもありますね。自分の色ばかりを押し付けてしまったり、逆に自分の色を上手に表現する努力をしてこなかったりすると、ある日突然ブツンとブチ切れたり、バケの皮(?)が剥がれてしまったりする。どうやら対人関係においては、自分の色をきちんと表現していくことが重要なことなのかもしれないという予感もしてくるわけです。

しかし、一方で「色を決めちゃったら、却って相手の色とのバランスが崩れて上手くいかないんじゃないの?」とか、「やっぱりオトナは臨機応変なほうがいいのではないかしら?」なんてことを思う人もいらっしゃるかもしれませんね。

うむむ。

なるほど。

では、たとえば、どんなときだって、あなたの色は「赤」だとしますね。そこで、あなたは相手の「緑」の横に、自分の「赤」を置くとする。すると、あら、不思議。お互いの色がもっと引き立ったりしますね。それは「赤」と「緑」がお互いを引き立てる補色の関係にあるからです。

あるいは相手が落ち着いた色彩であったとしたら、あなたの「赤」の分量を微妙に調整することでビビットなアクセントを効かせることができるかもしれない。同じように華やかな色であれば、あなたの「赤」との相乗効果で、まるで南国の楽園のような色彩が生まれるかもしれません。**お互いの色を重ね、補い合うことから生まれるハーモニー**。これはまさに色が決まっていればこそできることなのですね。

「赤、、、じゃないな。

やっぱり青、、、でもなくて。

黄色、、、」

なんてやっているうちに、相手の色と混ざって、なんだかぐちゃぐちゃな色になってしまうかもしれない。そこで行き着く先は「あんなとこ、ほんとはいきたくなかった、、、」などというセリフでございますね。色が決まってこそ、相手と自分のスタンスが決まる。だからこそ「やっぱり大切だよな。自分の色はさ」と、思うわけです。

まさにそれは、ぼくらしさを、そして、あなたらしさを見失わないということ。さらには、自分という存在を心から認めるからこそ、相手の色をも認めることができるということでもありますね。

自分の「色 = 自分自身」を知ること、相手にただ埋没してしまうのではなく、

お互いの関係性のなかでより一層輝くことができるんだという視点を持ちこんでみるということ。

それは決して、交じり合ってしまうのではなく、自分自身の色を相手の色とのバランスのなかでポンと置いていく感覚、、、そこから相手を知り、相手を尊重するという視点が生まれるわけです。

素晴らしい絵画が常にそうであるように、相手のなかに自分の色を置くことで、相手も輝き、そして、自分自身もそのなかでより一層輝くことができるのですね。それはまさに対人関係の重要な鍵。「色彩 = 個性」のハーモニーです。

しかし、そうはいつでも、肝心の「自分の色 = 自分自身」がわからない、、、という人もいらっしゃるかもしれません。

基本的にぼくは、「自分自身 = 色」を探る冒険というものは、自分の視点と相手からの視点というフィードバックの繰り返しだと考えています。つまり、自分ではしっかり締めているつもりでも、第三者からはいともたやすく「あれ？（ズボンの）チャック開いてるよ」とか、いわれてしまう。

特に、密かに思いを寄せる女性からこれを指摘された場合、今後数年間は立ち直ることができないほどの衝撃ではございますが、やはり人生において、これは必要なフィードバックでもあるわけです。

チャックを閉め、しかし、時には相手から「開いているよ」(！？)と指摘され、それもただ指摘されて終わるだけではなく、きちんと自分自身の目で確認をするということ。(たまに下を向いた途端、「うそぴょーん」とかいわれることもある、、、)

うん。

同じですね。

というと、なんだか半分怒った「なにが？」というあなたの声が聞こえてきそ

うではございますが(笑)、つまり自分自身を知るということも、自分の視点を立て、相手からのフィードバックを求め、さらにそのフィードバックを検証する。そして、時には自分以外の周囲の人々を観察する。この過程を何度も辿ることで、徐々に掴めていくものだからですね。

「自分は絶対に閉めたぜ」という態度でも、あるいは、「ねえ、ちゃんと閉まってる？」と、相手の目ばかりを気にする態度でも、これはうまくいきそうにはありません。

たとえば、最初に質問をした「自分の好きな色」をあなたが知った過程にしても、きっとそうだったのではないのでしょうか？ 最初から、バ～ンと直感的に「わたしはこの色よ！」と思った人もいれば、なんとなくその色に「縁」があり、徐々にそれが重要な色になっていった人、あるいは他の色が好きだと思っていたのに、他人から「なんだかこの色が好きに見えるよ」とか、「こんな色はどう？」などと指摘され、実際に試してみることで、改めてそのことに気づいたという人もいらっしゃるでしょう。

このように自分の好きな色を知った過程一つを考えてみても、自分自身を知ることや自分自身の考え方の傾向を知るための手がかりになることがわかりますね。まさにすべてのことは、ぼくたち自身の色合いをよりいっそう輝かせるためにある、、

自分や周囲に対して、耳を澄ませば、目を凝らせば、今日もそんなぼくたち自身でいるためのヒントがたくさん転がっていきそうです。大切なことは、そのためのアンテナを「常に立てておく」ということですね。

ぼくたちは、少しずつぼくたち自身の色を作っていければいい。

相手の色も少しずつ、尊重できるようになればいい。

今日からあなたも、そんな自分自身という色を知るための冒険へと出かけませんか？

少なくともぼくは、そんなあなたという素敵な色をぜひとも見たいと思います。

## “自分探し”の旅に出る前に、、、

たとえば、自己啓発であったり、コーチングに興味があるという人のなかには、もしかしたら“自分探し”というテーマにも熱心な人がいるかもしれないと思います。

でね。

ぼくは個人的に、この“自分探し”ということはどう思っているかという、「まあ、悪くはないけれど、、、」というくらいの感覚ですね。

だって、まあ、なんていうの??

「自分探し」といったって、**元々自分は、もうそこにある**わけだしね。

しかし、「どうしても俺は旅に出るぜ」というあなたには、その大きな荷物を背負って出かける前に、ちょっとこんな質問をしてみたいと思います。

「あなたはお父さんやお母さんのことを知っている？」

答えは、「Yes」?

まあ、それはそうですね。ずっと一緒に暮らしている両親のことを、ぼくたちは知らないわけではない。

ただね。

今回の質問はもう少し違う角度から、すなわち、あなたの親という視点ではなくて、一人の人間としての両親という存在にスポットを当ててみたいと思うのです。今まであなたは、そんな風に両親のことを見たことがありますか？

彼らはどんな風に生きてきて、どんなことが好きで、どんなことが得意で、どんなことを大事に思っていて、どんな夢を持っているのか。

そんなことを知っている？

それが終わったら、そうだな、、、

今度は、あなたのおじいちゃんやおばあちゃんのこと。

彼らのしてきた仕事や、大切にしている信念、大切にしている言葉、どんな勉強をしてきたのか、どんな風に恋したのか、、、

こうして彼ら一人ひとりのことが、これまでのようになんとかではなくて、はっきりとした輪郭を伴った一人の人間として、あるいは歴史として、あなたの目の前に浮かび上がってくる頃には、たぶん、あなた自身のこともこれまでになく、ひょっとしたら、ちょっとびっくりするくらいにくっきりと浮かび上がっていると思うよ。

もしかしたら、あなたのなかに確固たる軸のようなものも生まれているかもしれない。自分探しの旅に出るのは、その後からでも遅くはないと、ぼくは思うな。

## 2 あなた自身をもっと好きになるための鍵

### “魔法の言葉”を握り締める

人は誰かと関わらなければ生きていけない存在ではありますが、しかしそんな人間関係において、人は時に信じられないような傷つき方をするのですね。もうまさにすべての関係を絶って「砂漠へいきたい」。そんな気分にするわけですね。

う～ん、、、困りましたね。

では仮に、ぼくたちが「どんなときにも、わたしはわたしでいいんだ！」という視点を持つことができたら、どんなことが起きるでしょう。まず、ここではいったん、この「わたしはわたしでいいんだ」という言葉の位置づけを決めておきたいと思うのですが、それは自分だけが「正しい」というような独りよがりな態度ではなく、いかなれば、前向きな「肯定感」とでもいうべきものですね。

たとえばお花畑に、一匹のちょうちよが飛んでいるとします。彼女は思うのですね。「わたしはちょうちよであるだけで素晴らしい。そう、わたしはとっても素敵なちょうちよ。だから、このお花畑のお花はわたしだけが蜜を吸う権利があるのだわ」言葉は似ていますが、これはどちらかというと独りよがりな態度ですね。もっとも、こんな女王様チックな態度は、別の意味でマニアの心をくすぐりそうではございますが、、、これではちょっと今日のたとえ話の題材としては使えないわけです。仕方がないので、もうちょっと違うシーンを見てみましょうか。今度はもう少し、マニアではなく、青少年のためになるシーンを期待いたしましょうね(笑)

さて、このちょうちよの傍らを、一匹の蜂が素晴らしいスピードで飛んでいくのですね。ちょうちよは思います。

「蜂君はブンブンと素晴らしい速さで飛んでいくわ。わたしはそんな風には飛べないけれど、わたしはわたしでとっても素敵な羽を持っている。だから、わたしはこのお花の蜜を蜂君と一緒に吸いましょう」

いかがでしょうか？

蜂のように早く飛べなくても、あるいはカブトムシのように強い力を持たなくても、自分にはとても綺麗な羽がある。それは誰のものでもない、自分だけの個性なんだ、、、という態度。まさにこれこそ「わたしはわたしでいいんだ！」という、自己肯定感に溢れた態度ですね。

共有していただけたでしょうか？

それはすなわちオンリーワンである自分を認め、相手のオンリーワンをも認めること。だからこそ、今日もぼくはこんな風に「自分が自分である」ということに胸を張って生きていきたいなと思うわけです。

それはまさに“ちょうちょ”なわたしという視点ですね。特に人間関係において、自分自身を受け入れ、こんな風に「わたしはわたしでいいんだ」というイメージをしっかりと作っておくことができれば、相手から与えられるダメージから身を守ることができます。それは「**大きな盾**」としての言葉ですね。そう、目には見えないけれど、イメージはそれだけでぼくたちの身を守ってくれる力があります。だから、どうかあなたも、この言葉をしっかりと握り締めていて欲しい。そんな風にぼくは思うわけです。

さて、ここまでは主に自分を受け入れるというテーマを「周囲のダメージから身を守る」という視点でお話を進めてきたのですが、実はこの言葉には、もう1つの魔法が隠されています。それはすなわち、この視点があると、自分自身を許すことができると同時に、相手のことも許すことができる可能性が広がるということですね。これは、自分を受け入れることで手にする、思わぬプレゼントだとぼくは思います。

許せない。

許したくない。

ひょっとしたら、今のあなたはこんな気持ちかもしれません。そして、それはそれでそんな時間があっていい、、、と、ぼくは思います。ただ、長年に渡って、誰かを憎み続けるということは、想像以上にぼくたちの人生の質や生命力を消耗させてしまうのですね。ぼくたちの人生はこれで終わってしまったわけではないし、なによりも人生というものは、自分自身を生きるものです。

子供時代の出来事であれ、大人になってからの出来事であれ、あるいは近しい人から傷つけられたことであれ、見知らぬ誰かから傷つけられたことであれ、「相手を許せない」ということは、半分、相手の人生を生きているということかもしれませんね。

自分自身のためにも、いつか相手を「許す」ことができれば、、、そして、そのための「鍵」の1つをぼくたちが常に握り締めていることができれば。

だからどうかあなたには、ぼくからのメッセージを受け取ってほしい。

「わたしがわたしであるように、あなたはあなたであるというだけで素晴らしい」

ぼくは今日、まさにこの言葉を心の底からあなたに送るよ。

あなたが本当に砂漠に旅立ってしまうその前にさ。

## あなたはとても素晴らしい

仮に子供に「おまえは悪い子だ」といって育てていると、本当に悪い子として育っていきます。それは、彼が意識してそうなるようにするのではなく、自分でも無意識のうちに、そのようなイメージが刷り込まれてしまうからです。

同様に、あなたが自分自身に対して持っているイメージによって、あなたがどういう人生を送るかということも決まってくると思います。

特に多いイメージは「自分は罪深い存在だ」という、つまり「罪悪感」ですね。また、そこから派生して「自分なんか取るに足らない」というイメージを持っている人もとても多いように思います。

たとえば、ぼく自身も、自分に対してそのようなあまり良くないイメージを持っているところがあります。ぼくの場合は、それがどこで身に付いたのかということに対して身に覚えがあるわけですが、みなさんはいかがでしょう？

このようなイメージを持っていることにより、ぼくたちは「成功」や「喜び」ではなくて、自分自身を処罰してしまう、つまり「失敗」や「不幸」という方向に知らず知らずのうちに自分を導いてしまうことがあるわけですね。そういう人は「幸せ」や「成功」という言葉にすら、無意識にアレルギーを持っているように思えます。傍から見れば、もうまさに「不幸」になろうと努力しているようにしか見えないのです。このことについては、ぼくだけではなく、きっと他にも思い当たる人がいらっしゃるのではないかと思います。

自分で自分を「処罰する」という人生に対して、それだけ真面目に取り組んでいるあなたという存在。裏を返せば、ある意味、人はそれだけ期待に応えようとする動物なのですね。

さて、、、

ぼくはそんなあなたに対して、心からこう思うのです。

あなたはもう自分自身を裁かなくたっていいんだ、、、と。

なぜなら、あなたは他の人たちと同じように、この世に存在するというだけでとても素晴らしいからですね。

そろそろこの辺りで、自分という存在を裁き続け、すっかり傷ついたあなた自身を振り返ってあげて欲しいなと思います。そして、そんなあなた自身を振り返ることができたなら、「自分はとても素晴らしい存在なんだ」という新しいイメージを与えてあげて欲しい。

そして、これから毎日、幼い子供に言い聞かせるようにその言葉をあなた自身に与え続けてはみませんか？ そうすれば必ず、幼い頃、自分を罰する習慣を手に入れたときと同じように、あなたはまったく逆の人生を手に入れることができるはずですよ。仮にあなたがそのような言葉をかけてもらえない環境で育ったことを呪ったとしても、それは無意味なことですね。なぜなら、あなたはすでに、その言葉をかけてあげることのできる『あなた自身』という存在と共にいるからです。そう、『あなた自身』はどんなときもあなたと共にいる。『あなた自身』はあなたを決して裏切らない。つまり、あなたはあなたを取り巻く環境をいつでも自分自身の手で変えることができる存在なのですよ。

あなたはとても素晴らしい。なぜなら、あなたは本来、愛に満ち、喜びに満ち溢れた、とても素晴らしい存在だから。

自分を処罰する人生は、そろそろ卒業しませんか、、、

さて、今回はそんなあなたやぼくが「自分を処罰する人生」から卒業することを決意したところで、もう少しだけ、視点を深めてみたいと思います。たとえば、ぼくたちは自分自身に対して「おまえはとても素晴らしいんだよ」という言葉をかけることが、「自分を褒める」ことだと受け取ってしまうことがあるのですよ。

ここで一つ振り返ってみましょう。

「人が二本足で歩く」ということ。健康な大人が「二本足で歩いた」からといって、その人を褒める人はいませんね。それは当たり前のことだからです。

では、なぜ自分が「素晴らしい存在」だと思うことが、「自分を褒める」ということに繋

がってしまうのか？ それは、その人にとってそのことが「当たり前のこと」ではないからですね。

すなわち、それが『罪悪感』を前提としたセルフイメージです。

もし、ぼくたちが自分自身を「素晴らしい存在」だと当然のことのように感じるができるようになったとしたら、世界はどう変わるでしょうか？ おそらく、ぼくたちにとっては、ぼくたちを取り巻くすべての人も同じように「素晴らしい存在」となるはずですね。「あなたはとても素晴らしい人間なのよ」と、普段から母親にいわれ続けて育った子供は、自分が「素晴らしい人間」であるということを信じて疑いません。なぜなら、それはその子供にとって『普通』のことであるからです。こんな風に、ぼくたちの高まったイメージの力は周りの人をも巻き込んでいきます。

真っ暗な宇宙の片隅で、奇跡のように存在しているあなた自身という存在の「素晴らしさ」を、今、感じることはできますか？

もし、ちょっとでも腑に落ちそうに感じたなら、これからの人生で、そのことを普通のこととして受け入れることができるまで、念仏のように唱え続けてみるというのも1つの選択肢かもしれません。まさに、**あなた自身の人生をバージョンアップするために、あなた自身の新しいスタンダードを手に入れる**ということ。

それは、そんな『素晴らしい』あなた自身を「ただ認める」という人生なのですね。

### 3 あなたがもっと軽やかな人生を

## 送るための鍵

### もう完璧は目指さない

「ぼくはもう完璧は目指さない」

な～んていうと、またいきなりなんだろうと思うわけですが、、

たとえば、「ではなくて、しよう」という言葉の使い方は、なんとなく言外に「今、でない」という自分自身を責めてしまっているニュアンスがあるわけですね。

「じゃあ、自分を責めない言葉って、なんだろう？」

今日のぼくは、そんなことを考えてみたわけです。

すると、過去未来、そして現在を通して、少くく水漏れがあっても構わないよね、、と、なんだかそういう結論になってくる。

完璧を目指すからこそ、自分を責めてしまうということ。

ならば、ぼくはもう完璧は目指さない。

そう、どこかに雲があるからといって、ぼくたちがその青い空を楽しめないわけではないということと同じように、**ほんのちょっと隙があるそんな自分が好き。**

今ある自分でOK。

ぼくたちはそこを踏まえた上で、また先を目指せばいいのだと思います。そうすれば、その先にはもっともっと“OK”な自分が待っているはずですよ。

## ダイヤの硬さ

「ダイヤモンドは永遠の輝き」

なんていうと、なんだか冒頭から、テレビコマーシャルのコピーを読んでいるかのような展開ではございますが、、、みなさん、ダイヤモンドは好きですか？

……。

(みなさんの声に耳を澄ませているところね)

うん、よいお返事です。

やっぱりみなさん大好きですね。

ん？ 心なしか男性陣からの声が聞こえないような気がしますが、、、きっとそれは気のせいでしょうか？(笑)

では、なぜぼくたちはダイヤが大好きなのでしょう。それはダイヤが単に貴重なだけでなく、すべての鉱物のなかで一番硬いという性質があるからのようにも思います。そこから限られた命を持つぼくたちは、その硬さに対して無限性、すなわち「ダイヤ＝永遠」というイメージを重ね合わせるのですね。

こうして見ていくと「硬い」ということは、なんだかよいことのような気がします。しかし、ダイヤにはもう一つ別の側面があるのですね。たとえば、ダイヤを鉄の塊ではさんで金槌でたたくと、砕けてしまうそうです。すなわち、硬いということと脆いということは別なのです。

このことはガラスをイメージしてみると、よりわかりやすくなるように思います。「硬い」ガラスを金槌で叩くと、、、いや、考えただけで恐ろしいな。この実験は中断しておきましょう(笑)

一方で、ゴムはどうでしょうか？「柔らかい」ゴムは、しかし、気軽に叩くことができますね。ゴムは柔らかいという性質を持つ一方で、砕けにくいものでもあります。

いかがでしょうか？

もう少し例をあげてみましょうか？

大相撲の力士はどうでしょう？

彼らはとても体が柔らかいのですね。それはたとえ筋肉隆々でマッチョな体を誇ったとしても、体が硬いとすぐ怪我に繋がってしまうからです。

実生活でも、どうもぼくたちは堅牢であることを追い求めてしまいがちのようです。完全な理論武装であり、スキルの習得であり、、、直感や五感という「柔らかさ」よりも、理論やスキルは堅牢で、なんだか一見、とても説得力に富んだものに見えますね。しかし、それはたとえるならばダイヤの「硬さ」と同じものです。

もちろんそれは決して悪いものではありません。しかし、理論やスキルは別の角度から叩くと、あっけなく割れてしまいます。それは砕けやすいということ、ぼくたちはもう少し心に留める必要がありそうに思うのですね。

そう。

**あんまり頭でっかちになりすぎると割れてしまう**ということ。

特に女の子を口説く時とかに、そのことをほんの少しだけでも思い出しておきたいとぼくは思うのだな、、、(笑)

## 自分でやることは多くない

ところで、今日のあなたはどんな一日を過ごしていらっしゃいますか？

もしかして、色んな荷物を抱え込んで身動きが取れなくなっていたりとか？

それとも、まさか予定に終われ、一日の日程を消化することもできず、その完成度も高くないなんてことは？？

あるいは、やっと手に入ったものも、自分の真に望んだものとは違うものを妥協して持っているとか？？？

コーチングをしていると、必然的にクライアントの職場や家庭での出来事に耳を傾けることが多くなります。

「売上げが上がらないんです」

そんなことをいわれたとしますね。

そのとき「うーん、どうしたら売上げが上がるだろうか？」とコーチが考えてしまったらセッションは先へ進みません。その仕事に関しては、相手がプロフェッショナルなのです。ここでコーチの行うことは、問題を整理したり、相手の可能性やリソースを引き出すことです。極端に言えば、あとは放っておいても、相手が勝手にその材料を組み立てて問題解決用のマシンに仕立ててしまうのですね。

簡単にいうと、コーチングとはそういうことです。コーチが勝手に「考えない」こと。これはコーチングではとても重要なことなのです。コーチがクライアントの問題を抱え込んでしまえば、そのコーチはきっと一日で潰れてしまいます。

「なんだ当たり前じゃないか」

そう思いますか？

では、たとえば、こんな営業マンがいます。

「この商品を気に入るのは、こんなユーザーに違いない」

仕事を手に一杯抱えたマネジャーはこんなことをしていました。

「心配で部下の仕事に手を出さずにはられない」

あるいは、こんな母親の一言は？

「あの子はまだまだ自分で判断なんてできないから、わたしがしっかりしていなくちゃ」

ぼくたちの人生には、様々な枠が存在しています。

そして、「抱え込むということ」。

これも一種の枠なのですね。

この商品を気に入るかどうかが決めるのは誰？

実際に仕事をするのは誰？

人生を決めるのは誰？

もうおわかりですよ。それをするのはすべて自分以外の誰かです。今日は「自分でやることは多くない」というテーマでお話を進めていますが、これは「人はたとえ背負おうとしても、その背負えるものは多くない」ということでもあるのです。ぼくたちが背負っている、あるいは背負っていると思っているもの、**それはたいてい他人の領域、あるいは神の領域のもので**す。

ぼくたちがしなければいけないことは、自分はどう振舞うのかという「軸」を持つこと。そして「ヴィジョン」を描くこと。さらに人間としての「質」を磨くことです。そうすれば自ずと必要なことが見え、必要なことが手に入ります。そして、きっとあなたの周りの人々も自然とそれを手に入れていくようになるでしょう。

実はそのような事柄はすべて、「自分を主語にしている事柄」であることが分かります。それに対して先ほどの事例では「ユーザーは」「部下は」「子供は」とすべて他人を主語にしているのです。この「自分を主語にする」ことを常に心がけるといことは、楽しく幸せな人生を送る上では不可欠なことなのではないかとぼくは考えています。

最近、人生がなんだか重たいなと思ったら、「自分の行動や思考に枠があるとしたらそれはどこか？」と問いかけてみてはいかがでしょうか？ あるいは「自分で決める領域と、他人の決める領域はどこか？」と。本来は他人の領域であること。それをぼ

くたちは、自分の手で勝手に決めてしまうことが多過ぎるのかもしれない。

売れない製品。

働かない部下。

意欲のない子供。

それらをぼくたちは、他ならぬぼくたち自身の手で引き寄せてしまっているのかもしれないね。

あなたが今日もいっぱい荷物を背負っていることをぼくは知っています。そして、それはあなたにとって、そう簡単には下ろせない荷物だということも。けれども、今日はその背負った荷物をいったん下ろして、ほんの少しだけ周りの景色を見つめてみてはいかがでしょう？

腰を伸ばして眺めたそんな風景は、いつもよりほんの少し違って見えてくるのではないかと思います。

## 自分自身を許すということ

人の悪口はいわないほうがいいし、弱音は吐かないほうがいい。  
あるいは、親切にすることは素晴らしいし、人を許すことができる人は素晴らしい。

人生には、理論的にこうしたほうがいいということは多い。そして、ぼくたちは皆、そのことを頭ではわかっている。でも、一方で、それらはみんな「それができたら苦労しないよな、、、」なんていうことでもあるわけですね。

そのギャップに、きっとぼくたちは苦しむのだと思います。

実際にコーチングセッションをしていると、人生というものはもっと生々しいもので、生々しいからこそ、人は傷つきやすいものでもあり、そして、たいていの人は、もう十分すぎるくらいにまで傷ついている存在なんだということに気づく。

それでも、一生懸命に前を向いて生きているのが人間なんだよね。

「それでも、前を向いて生きているということ、、、」

それだけでもう人間は、無条件で素晴らしいとぼくは思う。

ぼくはいつも人々の話を聞かせていただいているという立場に過ぎない。心のなかにある大切な事柄を、今日も取り出して見せていただいているということに、ただ、襟を正しながら、話に耳を傾けている。

そして、ぼくは思うのだけど。

相手を許すということは、口でいう以上に難易度が高い。人は、その難易度の前に却って傷ついてしまうのだよね。だから、ぼくは、まずはそんな「許せない自分」という姿を認めるということ。そして、その姿を認めたなら、今度はそんな自分を「許す」ということ。まずはそこからはじめてみたらどうかと思うのです。

そもそも、**あなたはたいていの場合、もう十分すぎるくらいに優しいし、十分すぎるくらいに人を許しているんだ**ということ。

今のままで、あなたは十分に価値があるし、愛に満ち溢れた存在なんだということ。

だからね。

もう、自分を責めることはやめよう。

もうそのことで苦しむことをやめよう。

ただ、相手を許せないという、そんな自分自身を、許すことから始めよう、、、  
難しいことなんて、考えなくていい。

「幸せになる」

ただ、そのことだけを決めて今日も歩いていけばいいのさ。

## 4 幸せを見つけるための鍵

### 目に見えないものを見ている

ぼくたちは目に見えないものを見ている。

時には、高価な宝石よりも、道端のタンポポに激しく心を揺さぶられ、時には、どこの誰がかけてくれたのかもわからないような、ほんの些細な言葉だけを握り締めて、人生の荒波を乗り越えるときもある。

時には、舞い落ちる桜の花びらに人生を重ね合わせ、時には、人生経験を積んだ大人が、まだ幼い子供の笑顔に救いを見出すこともある。

空の青さに、また今日という日を踏み出す勇気を貰い、大切な人が浮かべた笑顔の裏に、とめどなく流れる涙を見るときもある。

そう、..

たいていの場合、ぼくたちは、目には見えないものを見ている。

そして、どんな時でも、ぼくたちは、そのことを握り締めていたいと思うよ。

著者：水田画生（みずた かくたか）

1971年生まれ。

2003年にコーチとしてのトレーニングを本格的に開始して以来、パーソナルコーチングを中心としたコーチングセッションを展開。コーチトレーニングプログラム(CTP)にて定められた36課程を終了。  
(財)生涯学習開発財団認定コーチ。

論理的な思考と直感的なフィードバックが違和感なく同居するコーチングが最大の持ち味。人生の根本にある価値観を扱いながら、ビジネスやプライベートに関わらず人生におけるあらゆるシチュエーションに軸を据えていくコーチングをもっとも得意としている。クライアントの人生の本質を扱う独特のコーチングが、コーチやクライアントの間でいつしか「再生のコーチング ( Rebirth Coaching ) 」と呼ばれるようになる。

HP：「水田画生のリバースコーチング」<http://www.rebirth-coach.com/>

ブログ：「リバースコーチング！～Rebirth Coaching！人生は螺旋階段～」

<http://rebirthcoach.blog40.fc2.com/>

ご意見やご感想、コーチングについてのお問い合わせは、[mizuta@rebirth-coach.com](mailto:mizuta@rebirth-coach.com) まで。