

リバースコーチング ～人生は螺旋階段～
別冊特別プレゼント
「あなたの背中をそっと支えるための扉」

著者 水田画生

目次

1	涙の底に思い出が溜まるP 3
2	不器用だって全然OKだと思うよP 4
3	いつだってどんなときだってあなたはあなたP 5
4	一人じゃないP 6
5	“絶対的に”自分を信じるということP 8
6	見えない手のひらに力をこめてP 10
7	失敗したっていいのさ!P 11
8	今日の涙が報われるときがくるから、、、P 12
9	この空を見つめて ~あなたはあなたの道を~P 14
10	あなたのその道のりが、、、P 16
11	たまには『弱音』を吐いたっていいP 18
12	人は『不完全』だからこそ美しいP 19
13	不恰好な「あなた」へP 21
14	だってあなたは、世界でたった一人のあなただからP 22
15	人生は螺旋階段P 23
	著者略歴P 24

~ 別冊 ~

「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」

「あなたの背中を そっと支えるための扉」

～わたしからあなたへ送る 15 のメッセージ～

1 涙の底に思い出が溜まる

年をとると、少しずつ涙脆くなる。

それはきっと、ダムの中に溜まる土砂みたいに、思い出が少しずつ、ぼくたちの涙の底に溜まっていくからなんだと思う。

ダムはいつか埋まって、やがて自然に帰るだろう。

同じように、涙をせき止めていた様々なものもいつか埋まって、やがてぼくたちは、感情の風が頬を微かにかすめるたびに涙を流すようになるのだろう。

そして、その一筋の涙は、長い旅で傷ついたあなたの心を癒すだろう。

そう、それでいいと、ぼくは思う。

だから、あなたの繊細な涙の源を大切にしてくれ。

ずっと素敵なあなたへ。

2 不器用だって全然OKだと思うよ

人生とか人間関係でちょっとくらい不器用だからって、全然OKだとぼくは思うよ。そもそも程度の差こそあれ、みんなスムーズに大人になってるわけじゃない。

「わたしは生まれたときから、ウォシュレット使ってます」みたいな取り澄ました顔をしている人もなかにはいるけれど、元々みんなオネショしてんのね。

でもね。

ぼくたちは、ついつい自分のオムツが取れると、今度はまだオムツの取れていない人々を排除しようとするんだな。あるいは、それで自分自身の“痛い”過去までもなかったことにしようとしているのかもしれない(笑)

どっちにしたって、涎掛けをしたまま大人になった赤ん坊はいないんだ。

人と歩くペースがちょっとくらい違うからって、肩身の狭い思いをする必要はないし、安心して不器用でいいんだとぼくは思うよ。そもそも人間なんて、元々が無駄の塊みたいな存在なんだ。にもかかわらず、闇雲に効率を追求したり、無駄を省こうとすると、ちょっとおかしなことになってしまう。

少くくらいデコボコしていたって、人の顔や個性がきちんと見えていたほうがいい。誰と会っても、同じようなタイミングでオムツが取れていて、同じような声で話をしていて、同じような仕草をするなんて、なんだか却って薄ら寒いと思う。

だからさ。

人より長く涎掛けをしていることで分かることもきっとあるって(笑)

不器用なあなたは大器晩成でいこう。そして、もし人より早くオムツが取れたなら、ぼくたちはより一層謙虚に相手に対する尊敬の念を忘れずにいたい。

本当の意味でオムツが取れるって、そういうことだとぼくは思うよ。

3 いつだってどんなときだってあなたはあなた

もちろん、人生は常にほんの少しだけでも上昇曲線を描いて生きていきたい。
そんな明るい方向を向こうとする人生こそが、理想的な生き方だとぼくは思います。
しかし、そうはいつでも、人はいつだってニコニコと笑ってられるわけじゃない。涙も
流すし、感情を乱すこともあるから人間だと、ぼくは強く思うのですね。

だから、そんな風に涙を流したり、楽しめずに否定的な気分になってしまう自分という
ものも、それは否定をすべき存在ではなく、紛れもない自分自身だということ。
評価を加えるのではなく、そんな自分も「ただそこにあるね」という意識。

休みたいときは、ただ休んだらいい。

ときには、たとえ消えそうな光だとしても、心のどこかに自分を、そして人生を肯定的
に生きていくための炎を燃やし続けていれば、それでいい。そうすればきっと、また立
ち上がることができる日が必ずやってくるから。

笑っても、泣いていても、あなたはあなた。

泥にまみれていても、あなたはあなた。

いつだって、どんなときだって、あなたはあなた。

ぼくは心からそう思うよ。

4 一人じゃない

どうしようもない孤独に襲われたとき、あるいはひどい挫折感に襲われたとき、あなたはどんなことを感じますか？

たとえば、物事がうまくいかないとき。

時には自分はこの地球上で、たった一人ぼっちなのではないかという気分になってしまふときってありますね。自分が正しいのかすら確信が持てず、そもそも自分は何者なのだろうという思いに囚われてしまう。

取巻いていた人々も、潮が引くように消えていき、..

しかし、それでもぼくは「あなたは絶対に一人じゃないよ」と、いいたいわけですね。

これは別に、ぼくの個人的な思いというわけではなく、..。

たとえば、ただ幸せになって欲しいと愛情を注ぎ続けてくれた両親の存在。

あるいは、そんな両親を育て、また、時には幼いあなたを見守ってきた祖父母の存在。さらには、ぼくたちは直接彼らの存在を目にはいなくても、そんな祖父母を育ててきた曾祖父と曾祖母の存在。

そして、さらに曾祖父母の、..と。

そんなぼくたちに注がれてきた思いは、いったい幾世代にまで遡ることができるのだろう。

それらはすべて自分の後に続く者たちに、ただ幸せになってほしいという思いによって築かれたもの。

ぼくたちはそんな幾世代にも渡る思いの上に生かされている。

そして、それはとても温かさに満ちた思いであるということ。

このことを時々、ぼくは強く感じます。

そんな多くの思いに守られて生きているぼくたち。

だから、ぼくたちは一人じゃない。
決して、一人にはなり得ない。
だから、あなたもどうか顔を上げてね。

それが今日のぼくのささやかな思いであったりします。

5 “絶対的に”自分を信じるということ

ところで、みなさんのなかには「これだ!」、あるいは「これでいくんだ!」とでもいうべき、自分が人生で取り組みたいことがすでにはっきりしているという人もいらっしゃるでしょうね。朝起きてから夜寝るまで、日々、そのことにだけ集中して、そのことだけしか考えないという生活。

何年も何年もそんなストイックな生活を、いや、一生涯、そんなストイックな人生を生きていく覚悟を決めたという人が。

ちょっとでもしんどかったら、すぐに弱音を吐いちゃうようなそんな甘ちゃんたちとは一線を画し、ぜったい弱音を吐かない、いや、そんな生活を楽しんですらいるあなたという存在。

いいですねえ。

そんなあなたがぼくは大好きです。

しかし、そんなあなたにも試練の日々はやってきます。

それは、いつまでも認められないという日々ですね。

芸術家のなかには、最晩年になってようやく認められたり、あるいは死後に評価されるという人々も決して少なくはありません。今日のぼくは「それはすなわちどういうことなのだろうか?」と、その意味するところをちょっと立ち止まって考えてみたいと思うのですね。

それは「認められる」までに時間がかかったということ?

う~ん、それは確かにそうかもしれない。しかし、ぼくはもうちょっと、そこに熱い“なにか”を感じるわけです。すなわちそれは彼らが、認められるか認められないかという次元ではなく、そのことを「絶対に」諦めなかったということですね。

諦めなかったからこそ、彼らは晩年になっても創作活動を続けていたわけです。
諦めなかったからこそ、彼らは世の中から発見されたわけです。
時には不本意な仕事にも従事し、時には非常な貧困のなかにあっても、彼らは楽器を手放さず、あるいは筆を折らなかったわけですね。
もし、彼が筆を折っていたなら、あるいは楽器を手放していたなら、彼は決して発見されることはなかった。

ここは本当に重要なところだとぼくは思います。

自分が「これだ！」と思ったことは、どんなことがあってもやり遂げるという覚悟を、あるいはすべての人々が自分を信じなかったとしても、自分だけは絶対的に己を信じ続けるということを、すなわち、この二つのことを胸に秘め続けた人だけが世の中から「発見」されるのですね。

どんなに不遇を囲っても、周囲の誰一人として味方になってはくれなくとも、絶対的に自分を信じ続ける。

そう、「絶対的に！」ね。

そんなあなたに、ぼくは熱いエールを送りつつ、、、

6 見えない手のひらに力をこめて

普段、ちょっと言葉の軽いぼくだからこそ、そして、いつも自分本位なぼくだからこそ、時々、心のなかにそっと言葉を託してみたいことがある。

一人奮闘するあなたに向かって、心の言葉を、、、ね。
想像のなかの見えない手のひらに力をこめて、あなたの背中を押すような。
毎日出会うあなたにも、遠くに立ってる、あなたにも。

理屈なんてどうでもいい。
それが解決すればいい。
原因なんてどうでもいい。
あなたの未来が開ければいい。

あなたが悪い人であるかどうか、今は脇に置いておこう。
ただ、ぼくはあなたが幸せであればいい。
大した力は持たないけれど、いつかぼくの見えない手のひらが、髪の毛一本のきわどいところでそんなあなたを支えるかもしれない。
そんな想いを胸に秘め、ぼくはあなたに向かって差し伸べた手のひらに声にならない言葉を託した気持ちをこめる。

どうか今日もあなたが笑顔でありますように。

7 失敗したっていいのさ！

今日は敢えて、ぼくはあなたにこんな言葉を送りましょう。

「失敗したっていいんだぜ！」

失敗しちゃいけない、、、と思うと、肩に力が入りますね。

しかし、鳥は大きく羽ばたこうとすると、翼を一杯に広げて風を受けます。肩に力が入るということは、両肘を固く閉じた、まさに守りの姿勢ですね。

確かに肩の力を抜いて、翼を広げれば、時に乱気流に巻き込まれるかもしれない。けれど、、、翼を広げるならば、きっともっと高い空から素敵な景色が見えるだろう。

乱気流に巻き込まれたって、また舞い上がればそれでいい。

上昇気流に乗り損ねたら、また新たな気流を探せばいい。

チャンスは一回だけじゃないということ。

だから、大きく大きく翼を広げて。

「失敗したっていいんだぜ」

そう、なぜならその先には、もっともっと素敵な景色が待ってるからさ、、、

8 今日の涙が報われるときがくるから、、、

たとえば、多くの人々がまた新たに活動を始める月曜日。
気分も新たに張り切って仕事にいこうという人もいれば、楽しいはずの週末に「悲しくて死にそう！」と思うような出来事に出会ってしまった人もいるかもしれません。あるいは今、いろんな問題で気分が塞いでいるという人もいらっしゃるかもしれませんね。

悲しみはそう簡単にはどこへもいかないものだけれど、この週末、もしもあなたがもう十分すぎるくらいにたくさんのたくさんの涙を流したのなら、今日、この月曜日という日だけでも、顔を上げて、胸を張って歩いてみるという人生はいかがですか？

別に「元気を出して」というつもりは、ぼくにはありません。

そんなことをしても、あなたの悲しみや淋しさが癒えることはないということをぼくは知っているからです。そして、あなたの深い悲しみや絶望を、ぼくは完全にわかってあげることができません。

けれど、あなたの淋しさがもう満タンであるならば、ほんの一瞬だけでも、ほほ笑みを浮かべて歩いてみるという『選択肢』はいかが、、、

そのほほ笑みが、かえってまた新たな涙の呼び水になるかもしれない。

確かに、それはまた一瞬で涙に変わるものかもしれない。

でも、そんなぼくたちの都合にはお構いなしに、また新しい1日という人生はぼくたちの頭の上に押し寄せてくるのですね。

もしかしたら、その一瞬のほほ笑みがいつかあなた自身を救うかもしれない。

涙を流して、

涙を流して、

いっぱい叫んで、

いっぱい叫んで、
ちょっとだけ微笑んで、、

悲しみの合間にわずかに顔を見せる、そんな結晶のようなあなたの微笑みが、それがまたあなたを、いつかきっと、素敵にしてくれる。

そう、、
たとえどんなことがあったとしても、ぼくたちはまた新しい1週間を、新しい1日を、新しい人生を歩き続けるのだから、、

あなたの今日の涙がいつか報われる日が来ますように。

9 この空を見つめて ~あなたはあなたの道を~

あなたの行きたい世界はどんな世界ですか？

あるいは、あなたの見たい空は？

それはすなわち、「あなたはあなたの道をいく」ということ。

現代社会には、たくさんの情報が溢れていますね。

同じようなことを取り上げてはいても、まったく正反対の見方があったり、いったいなにが正しいのか迷ってしまうことも多いのではないかと思います。

そんな時、あなたはどうしますか？

結論からいえば、「人はみな、それぞれ信じた道をいく」ということです。もちろんそれが正しいかどうかはわかりません。しかし、人の顔がみな違うように、人はみなそれぞれの道を歩みます。

親とも兄弟とも、そして、愛する人とも違った道を、あなたはたった一人で、、、

ひょっとすると、人生という旅路は時に孤独なのかもしれません。けれども、あなたが真の意味でその道を歩み始めたとき、あなたは他の人の辿る道をもきっと尊重することができるようになるでしょう。そして、そんなあなたの辿る道も、きっと人から尊重され、いつか開けていくはずです。

そうはいつでも、鬱蒼とした暗い道をたった一人で歩き続けるあなたはきっと不安になることもあるでしょう。しかし、あなたの身体があなたにしか与えられていないように、あなたの道に立つことを許されているのは、世界で立った一人。そう、あなただけです。

だからもし、あなたがそこに一人で立っているのなら、それはあなたがあなたの道を

歩んでいるということになる。

あなたはあなたの、そして、ぼくはぼくの道を。

それはまさにあなた自身の物語を書き上げるための旅路。

あなたの旅路に、どうか今日も明るい日の光が射しますように、、、

10 あなたのその道のりが、、、

今、厳しい状況に置かれている人、あるいは物事があまり上手くいっていらっしやらない人もいます。

失った時間

失ったお金

失った信頼

時には、その積み上げてきた経験のすべてが無駄だったように思えてしまうこともあるかもしれませんね。

しかし、それでも、、、と、ぼくは思います。

「あなたのその道のりが、無駄だったなんていうことは決してない」

そうはいつでも、今は簡単にそんなことをいってほしくないという人も、きっといらっしやるでしょうね。あるいは、とても肯定的に物事を捉えられるような気分になれないという人もいらっしやると思います。そして、ぼくはそんなあなたの気持ちを否定することはできません。長い人生、そんな瞬間は必ずあるとぼくは思います。

どんな人の笑顔だって、時には曇るときもある。

無理矢理笑おうとしたって、顔が歪んでしまうこともある。

涙を流そうとしたって、その涙すら出ないこともある。

もう一歩たりとも、踏み出せない瞬間がある。

それでも、、、と、ぼくは思います。

「ぼくのこの言葉を、あなたの心のどこかに留めておいて欲しい」

なぜなら、ぼくたちの人生はこれからも続き、あなたはいつかまたその新たな一歩を踏み出すのだから。

そのときのために、ぼくのこの言葉を、どうかあなたの心の片隅に留めておいてください。

そう、..

あなたの瞳に光が宿っている限り、あなたは、決して、敗者なんかじゃないということ。

1 1 たまには『弱音』を吐いたっていい

もし、あなたがいつも明るく気丈に振る舞っている人だとしたら、たまにはそこからフェイドアウトして弱音を吐いたっていいと、ぼくは思います。

あなたが今辛いなら、そう、、、弱音を吐いたっていい。

実際にそれを使うかどうかは別として、そんな「心の保険」を持つという人生はいいか？

なぜなら人は機械ではないのだから。

鋼鉄製の機械ですらいつか故障をするのなら、柔らかなあなたの心がいつも全力で突っ走れるわけがない。

だから、どうかその心の扉を閉じないで。スプリングがぎゅっと縮まって、より高いジャンプをするように、あなたの心も縮まって、そこからまた大きく羽ばたくはずだから。

心に揺れがあるからこそ、人はその痛みを分かち合うことができる。

そんな風には、思いませんか？

どうか今日も穏やかな光があなたの心に射しますように。

1 2 人は『不完全』だからこそ美しい

ひょっとしたら、あなたは今、自分が『駄目』であることに悩んではいませんか？ あるいは、あなたは今、相手が『駄目』であることを許すことができないでいるかもしれませんね。

今日のテーマは「人は『不完全』だからこそ美しい」としました。
これはもっといってしまえば「人は『駄目』だからこそ美しい」ということでもあります。

たとえば、赤ちゃん。
その笑顔、とても可愛らしいですね。
それは周りの人々を、たちまちのうちに優しい気持ちにしまうような笑顔です。
しかし、赤ちゃんは一人では食事を取ることもできないような存在です。
それなのに、人はそんな『不完全』な存在を尊ぶのですね。

そして、その両親は、、
そんな『不完全』な赤ちゃんから大人になった父親や母親が、完璧な存在であるわけがありません。
彼らは子供に対して、数え切れないくらいの間違いや、至らない点を残します。そのことで、決定的な断絶に繋がってしまう親子も想像以上に多いかもしれません。
しかし、人はそもそも、なぜ赤ちゃんに心惹かれるのでしょうか？ それは赤ちゃんが精一杯に生きようとしているからではないかと、ぼくは感じます。
同じように、その両親も『不完全』な存在です。しかし、両親はその赤ちゃんを精一杯の愛情で育てようとしています。

父親や母親の、数多くの至らない点。
あのとき、かけてくれなかった言葉。
あのとき、浴びせかけられた言葉。
あのとき、受けた仕打ち。

あのと、差し伸べられなかった援助。

しかし、よく目を凝らしてみれば、そこには結晶のような「精一杯」という言葉が浮かび上がります。

一緒に歩くのが恥ずかしかった、父。

いつもチンプンカンプンで的外れな言葉しかいわなかった、母。

しかし、そこには「おまえには、ただ幸せになってほしい」という、そんな『不完全』で『不器用』な両親の想いが共にあります。

そんな『不器用』さと肩を寄せ合うようにして存在する『美しさ』。

それはまさに『不完全』な場所だからこそ宿った、『美しさ』。

あなたの『美しさ』はどこにありますか？

1 3 不恰好な「あなた」へ

スーパーマーケットに向かう信号のない交差点を、一人の足の不自由な女性がベビーカーを押しながら渡っていました。

一台の車が辛抱強く、彼女が交差点を渡り切るのを待ちつつづけています。

そんな光景を見つめながら、ぼくは人はみな、ちょっとずついびつで不恰好な果物みたいな存在だと思いました。

ある子は理科が得意だけれど、走ることが苦手だし、走ることが得意な子供は、どうしても算数を理解することができない。

けれども、だからこそ、その子は授業中に先生に指名された子供の辛さを理解することができるのだろう。

だからこそ、その子は運動会を迎える子供の苦痛を知ることができるのだろう。

そして、その子たちは、なによりも生まれつき足が不自由な仲間を思いやる心を持つことができるだろう。

そして、生まれつき足が不自由な子供は、誰よりも命の偉大さを知っており、今日という空の青さを誰よりも感じる心を持つだろう。

たとえ、なにもかもが揃っていたとしても、そんな空の青さを感じることができない人生なんて、きつとなんの意味もない。

あなたは今日も生きているという、この素晴らしさを感じていますか？

そんな、いびつだからこそ素晴らしい存在である「あなた」へ。

ぼくは今日もそんなことを考えながら、一人空を眺めています。

14 だってあなたは、世界でたった一人の

あなただから

あなたは自分を大切にしていますか？

自分を愛していますか？

もしかしたら、あなたは自分を取るに足らないような存在だと思ったことはないですか？

どうかあなた自身を粗末に扱わないでください。

どうかあなた自身を愛してください。

うまくいかないように思えるときにも、期待した成果が得られなかったときでも、もしあなたが精一杯やったなら、どうか自分をねぎらってあげてください。鏡の中の自分に向かって「それでもわたしはあなたを愛しているよ」といってあげてください。もし、鏡の中の彼(彼女)がなかなかそれを受け入れてくれないようなら、何度でも何度でも。

なぜなら、あなたは世界でたった一人のあなただから。

どんなときにも、あなたと一緒にいることができるのはあなただけだから。

そして、少なくともぼくは「あなたはあなたであるということだけで素晴らしい」というそのことを知っているから。

あなたは最近、自分に「愛」を伝えましたか？

1 5 人生は螺旋階段

螺旋階段、、、

それはぐるぐると同じところを回ってばかりいるようで、でも、ちょっとずつ上に向かって進んでいる、そんなイメージかな？

実際、人生って、必ずしもうまくいくことばかりじゃないですね。

いつもパワフルに、あるいはいつも笑ってばかりじゃられない。

そんなぼく自身も、いつだって「想定外」な出来事の連続です。

今、夢に向かって進んでいる人はいらっしゃいますか？

あるいは、毎日を乗り切るだけで精一杯な人は？

それとも、自分のしたいことが分からなくて迷っている人は？

まるで、たった一人で大海原に取り残されてしまったみたいに自分はどこにも辿り着けないと思ったことは？

過去の選択に対して後悔をしたことは？

確かに、ぼくたちはまだどこにも辿り着いていないのかもしれないけれど、でも、少なくともぼくたちは「今日、ここまではきた」。

ぼくは人生という旅路の途中にいるあなたに対して、心を込めてこの言葉を送ります。

そう、自分の足元を見つめてみれば、きっとここまで踏みしめてきた階段が見えるよ。まるで螺旋階段のように。

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HP」<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 まで。