

斎藤日登美のコーチング魂

発行元: Quality Time Corporation 2011年11月号



突然ですが、左足首を剥離骨折しました・・・！現在、「骨折ライフ」を満喫中です(笑)

こんにちは。エグゼクティブコーチの斎藤日登美です。
靭帯損傷と剥離骨折という、なんだか大きな聞こえの割に、全く痛くないので、ありがたいです。
ものっすごい腫れでお医者様もあきれられるくらいですが。。
骨折のいきさつなどは、ブログをご覧くださいとして～・・・ <http://ameblo.jp/qtc-hitomi/>

しかし、ブログにも書いたのですが、やはりちょっと忙しすぎました。
よく神様が、少しゆっくり休みなさいな、ということで病気にしたりすると言う人がいますが、私の場合もまさにそうかもしれないと思います。
忙しすぎて、休もう、休もう、と思っていました。今週です、ようやく、ちょっとアポイントを控えめにできたな、と思ったら、数日前、ガキッと、やっちゃいましたから・・・。ちょっとアクションが遅すぎたんでしょうね。神様も「もう待ってられん！」としびれを切らしたのでしょうか。
どっちにしても、ギブスをはめられていますから、とにかく歩くのに時間がかかるんですよ。歩けるのは歩けるのです、ひよこひよこ、あまりかっこよくはないですが、ゆっくり、普段の3倍くらい、かかります。でも・・・なんでしょうね。
今はいらだちよりも、新鮮さのほうが大きいのです。「スローライフ」の新鮮さです。

普段ものっすごいせっかちで、相当早歩きなんです。エスカレーターの左側に突っ立っている人の気持ちなど全然わからず、最近ではエスカレーターの右側を上るのもやめて、運動も兼ねて階段をもつぱらがしがし上っていました。もう、視野なんか、狭い、狭い(笑)。前しか見てませんから！誰かが私を銀座で目撃したけれど、声をかけようと思ったときには私は目の前を風のように通り過ぎ、黒い小さな点になっていた、と言われたこともありましたからね・・・(笑)ひどい話。

でもまあ、物理的に、ゆっくりしか歩けませんから、いろんなことに目がいくわけです。
歩道橋って空近いのな～とか、昨日も今日も雲ひとつないぞーとか、赤い実だ～とか、なんでここまでしかエレベーターないんだよー？とか、え？老人ってノンステップバスに横向きで乗るんだ、今の私と同じだぞー！とか・・・。
強制的なスローライフ突入で、いろいろ見えてくるものがありそうなんです。あつためて、東京って障がい者やお年寄りには厳しい街だな、ともつくづく感じますし。
「身に降りかかることの自分の人生に対する肯定的な意味はなにか？」
良くも悪しくも、そう考える癖がついているので、気楽にスローライフが楽しめているようです。
体の不自由やそこにかかわるもどかしさや理不尽さを抱える中で、どこか精神的には高みを目指せるような、そんな気もしている今日この頃。
・・・ゆうても早く治らないかな～(本音！)

一分で行動が変わる！？ 今月の“ワンポイントコーチング”

「本当は自分はどんな人間なんだろう？」そんな風にとときどき思うことはありませんか？

そんなとき、私はこんな質問を投げかけることがあります。

「あなたは子供の時、どんな子供でしたか？何をするのが好きでしたか？」

自分探しや自分を知りたいという方に、しばし子供の時の、子供らしかった時代の自分に戻ってもらい、時間を忘れて楽しく熱中したことを思い出してもらおう。そして自分はどんな子供だと言われていたのでしょうか？そんなことを少し思い出してもらおうのです。

私たちは、いっばしの大人になってしまうと、「制約条件」をはずさないで考えることができなくなっています。
たとえば、「なんの制約もなかったとして、どんなことをしたい？」そんな聞き方をすることもありますが、なかなか難しいケースがあります。

子供の時というのは、多くの場合、様々な制約条件なしに生きています。
比較的今の性質の本質が見え隠れしているケースが多いと私は思います。

私はつい最近思い出したのですが、人前で本を読むのが大好きな子供でした。
クラスで当てられて、間違えるまで皆の前で読む、なんていうのは大得意で、本当に長時間、間違わずに、しかも感情をこめて読んで、得意顔でした。
同居の盲目の祖母にもよく読み聞かせをしてあげていました。あの頃から、言葉を使いこなすことは比較的好きで、得意だったようです。
あの頃から学級委員をやり、活発で男まさり。今と全然変わっていません・・・。

「人のふり見て、我がふりを最適化！」 今月のコーチング・ショット

「コーチングを受けて、変わった気がしません」

ちょっと水を向けたら、あるサービス業の企業様の中間管理職の男性職員、河合さんが唾を飲み込みながら、おっしゃった。言いにくいことを言うから、緊張しているのだ。

確かに、彼は成果が出ていない。私もそろそろテコ入れが必要かな、と思っていた、まさにそのタイミングであった。

「なぜ変わった気がしない、と思うんですか？」私が質問する。

「えっと・・・周りに変わったって言われないから・・・」と彼。目を上に向け、必死に考えながら。

斎藤:「ねえ、河合さん、どうして周りに変わったって、言われないんでしょうねえ？」

河合さん:「えっとえっと・・・。・・・。なぜ周りに変わったと言われないか？・・・それは・・・えっと・・・自分が変わってないから？」

斎藤:「そう、河合さん、ピンポンです。おっしゃる通り、河合さんが、変わってないからなんです。でもほんとに変わってないんですか？
心の中も？意識も？」

河合さん:「いや、そんなことは・・・。・・・」

斎藤:「コーチングを受けてね、心は変わってきている気がする。そうじゃないでしょうか？河合さん。だけでも、周りに変わったって言われない。そういうことではないでしょうか？」

河合さん:「そうです。そういうことです」

斎藤:「心は変わっているのに、周りに変わったって気付いてはもらえない。それはなぜか？」

河合さんがじっと私を見ている。私は河合さんの顔色をみながら、駆け引きをする。コーチングにもカウンセリングにも、クライアントに「挑む」というフェーズが必ずやってくる。今がその時だ。

斎藤:「答えを言いましょう、河合さん。なぜあなたが変わったと感ずることができないか。それは・・・あなたの行動が変わっていないからです」

河合さん:「行動が変わっていないから・・・あ、そうです」

彼の喉をまた唾液が通って行く。ごくん、と音がしたような気がする。

斎藤:「そろそろ、行動を変えましょうよ。いいですか、河合さん。私はこのセッションを通じて、あなたの思いを強めたり、行動へ駆り立てたりすることはできる。どれだけ駆り立てられようとも、実際に手足を動かして行動を変えることができるのは、コーチの私ではなく、あなたなんです。 “変わる”、そう今“きめて”ください。今、決めて、やるのです」

彼のまなざしがいつもより、強く、真剣になった。きっとこの間から悩んでいたのだろう。

その後私たちはいつもにもまして明確で確固とした行動プランを立てた。コミュニケーションが苦手だという彼の口数がいつもより多い。

最後に、「きめたって言うてください。やるって決めたって」私がコミットメントを高めると、

彼が、またごくと唾を飲み込んで、「やります。きめました」と私の目を見て言った。

人には学ぶタイミングというのがある。つくづくそう思う。わかっている、やれないという先延ばしや甘えを、あるタイミングで乗り切れる時がある。コーチングはそういうタイミングを逃さない。時にクライアントに勝負を挑みながら。

私たちは心の中が変わったところで人にはわからない。

人から評価を得たかったら、行動を変えるしかないのだ。ルールはものすごくシンプルなのだ。

さあ今週の報告が楽しみですぞ！

※守秘義務契約に基づき、一部情報を改変してお届けしています。

60分間 5000円の “お試しコーチング実施中”

時間管理の問題、組織の問題でお悩みの方は、お気軽に斎藤日登美の“お試しコーチング”をご利用ください。

ちょっとしたポイントに気付き、改善するだけで、今まで延々悩み続けていた問題がウソのように解決することも良くあることです。

お申し込みは下記お電話番号にご連絡をいただくか、ホームページよりお申し込みください。

お申込み&お問い合わせは、080-1353-0791（斎藤）まで

発行元: Quality Time Corporation
〒156-0054 東京都世田谷区桜丘1-2-20-311

“時間”と“組織”のプロフェッショナル。斎藤日登美のホームページ

<http://www.qt-corp.jp/>