

# 斎藤日登美のコーチング魂

発行元: Quality Time Corporation 2011年8月号



紫陽花が色あせ、梅雨が明け、そして土用の丑を過ぎ、こうして日々が去っていく。本当に早いなあと感じます。たしか先月のニューズレターでも同じようなことを書いたけれど、本当に早い！！・・・あれもすればよかった、これができなくてとちょっとした後悔も去来します。こうした歳月の流れは、「変えられないもの」であり、私たちが受け入れるべきものです。止めようと躍起になっても無駄で、また、過ぎてしまった時を悔やむことも同様に無駄で。私たちがどうにかできるものではないのですよね。しかし、これからどう過ごすか、それを決めるのは自分です。選択肢があります。さあ悔いのない未来を作りましょ。

私の大好きな言葉なのですが、あるアメリカの牧師さんがおっしゃいました。

「神さま、どうぞ私たちにお与えください。  
変えられないものを受け入れる平静さを、  
変えられるものを変える勇気を  
そしてその2つを見極める叡智を」

世の中には「変えられない」ものは確かにあります。例えば今回の津波。起こってしまったことは、「なぜ」も「どうして」もなく、起こってしまったことであり、私たちはそれを受け入れなければならないことなのでしょう。しかし・・・では何が「変えられないもの」で、何が「変えられるもの」なのか。その聡明な線引きこそが幸せと不幸せの分かれ道だと思うのです。「津波という悲惨な出来事が起きてしまった。」それは多くの人から多くのものを奪ってしまったかもしれません。しかし、各人が何を奪われたと感じるか、その後も悲惨な人生を選ぶのか、別の人生を選ぶのか、それはその本人次第なのです。

ある自己啓発家は言いました。

「私たちは自分の脳の中にあるものだけはコントロールできる」と。

そう、私たちの脳の中にあるものは私たち自身で変えられるのです。たとえ外界で起こってしまった出来ごと・事象は変えられなくても、どうその物事を解釈するかは私たちが自分で選択できる。事実は解釈で変えられる。悲惨な出来事が起こったからといって、その後の人生が悲惨かどうかは本来関係ないこと。だって未来は変えられるのだ。これは私たちが私たち自身を幸せに導くために、とてもとても大切な認識だと思うのです。

## 一分で行動が変わる！？ 今月の“ワンポイントコーチング”

姿勢と目の動きを調整するだけ。たった3分で後ろ向きな気分から抜け出せる！

落ち込んだ時、鬱々と悩んでいる自分の姿を思い出してください。いえ、実際やってみていただいてもいいと思います。体は前かがみ。背は丸まって、腕なども組んでいますか？そうして目線は下向き。おそらく左下に向けている方が多いと思います。左下の目線は、内省のときの目線の位置だからです。そんな状態の自分に気付いて、気分を変えたいな！そう思ったら、以下の方法を試してください。

1. 姿勢を正し、胸を張ります。
2. 顔は上を向きます。
3. そして目線を右上に向けます。
4. その姿勢、目線の位置を保つこと3分。

今までよくよしていたこと、考えられました？たぶん、考えようとしても難しいはずですが。というのも、科学的に証明されていることですが、一般的には右上に目線を向けると、人は未来のことを考えるものなのです。だから、上記1~4のことをやりながら、後ろ向きな過去のことを考え続けること自体がとても難しいので、自然と気持ちが変わるのです。頭でわかっているのに鬱々とした感情から抜け出せないとき、どうぞ試してみてください！

# 「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

「コーチとして、私に何かほかに、できることはありませんか？」

私はたまに、コーチングの最後に、こうお訊ねすることがあります。

特にクライアントさんが普段より厳しい状況に置かれている状態のとき、コーチングの最後にはたいがいこの質問をします。  
コーチとして、厳しい状況にあるクライアントさんに対して、もっとしてあげられることを知りたいけれど、多くのクライアントさんがこうおっしゃいます。

「いえ、十分です。特にありません」

ありがたい言葉ではあります。しかしさて、それは本当なのでしょうか？

皆さんも、ありませんか？本当にフィードバックが欲しい、相手の本心を知りたいのに、「特にありません」と言われてしまうこと。または相手の言葉に確信がもてないこと。  
そんなとき、私はたいがい次の2つの言い回しを使います。

斎藤:「コーチとして、私に何かほかにできることはありませんか？」

クライアント:「いえ、十分です。特にありません」

斎藤: ①「ありがとうございます。嬉しいです。そこで、もっとこんなことしてくれたらなおいいな一つと思われるころはありますか？」  
②「ありがとうございます。ではずうずうしく満足して下さっているという前提でお尋ねしますが、あえて言えば、というのはありませんか？あえてでいいのです」

私のやっていること。それは、①②共通して、まず相手のおっしゃってくださることをまず肯定しています。そのうえで、①の場合は、まだ改善の余地があることを示すことで、相手から自然に本音のコメントを引き出します。②の場合は、「あえて言えば」という形をとってもらうことで、軽く思っていることでも、言いやすくします。

「本当に？」「絶対ですか？」などと言って追及してしまつては相手は自分の意見に固執してしまいます。

自分が相手から本音を聞き出したかったら、まずは相手の言い分を肯定しましょう。

人は自分の考えに一貫性を求めるものです。

だからこそ相手の一貫性の上に自分の期待を示し、その期待に上手にこたえてもらうのです。

※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づき、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。

お申し込み&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/>