

とにかく、話を聞くと行くことから始めていること。
和美は真也に話しながら、星野が研修で言っていたことを思い出していた。

人は、人に話すときに一番学習する。
人を育てたいなら、話を聞かせるより、相手に話させるほうがいい。

和美の中で、星野から入ってきた情報が、人に話すことによって消化されて自分のものになっていくのを実感していた。

星野がいつていた。

聞くという行為は、相手を尊重する行為だと。

さらに、聞くことは、相手を受容するということ。

会話は、話し手より受け手がその関係性のカギを握っている。

誰との関係であっても、その関係を良くしたいのであれば、自分が良き聞き手になることを選択すること。
コーチの仕事は、9割は聞き手になることだと。

評価や強制やコントロールが存在しない場所があれば、人は自分の弱みさえ吐き出すことが出来る。

プラスの感情もマイナスの感情も、無謀な考えも、子どものような無邪気な夢も、聞き手次第であふれてくる。

優れた聞き手によって、自分の中にある何かが出せたなら、それが何かがわかる。

人は、自分の中にあるものは、外に出して初めて客観的に見ることが出来る。
そうすれば、あとは自分との対話が始まる。

最後に星野が面白いことを言っていた。

「受け手のいない会話をなんて言うか知ってます？」

「雪合戦「ミニニケーション」って言ってます。」

「これ、僕が命名したんですけどね。」

「お互い雪球を作るか、投げてあてることしか考えてないでしょ。誰も受け手がいないんです。結構身の回りにこの会話、ありま

せんか？家庭とか、友達とか、会議とか・・・。」

研修会場に、自分の事は棚に上げたうなずきがあふれた。

和美は、最近の真也との会話を思い出し出していた。

「私は、今まで何を聞いてきたの？」

「私に、一番聞いて欲しいのは誰？」

「私が、今私の手からこぼれ落ちたら、悲しくなるのはどんなこと？」

「私が、今できる事はどんなこと？」

和美の自分との対話は、どんどんとその純度を変えていった。

会社は、今回の研修に参加した中から希望者に、星野によるパーソナルコーチングを用意した。
〇ヶ月間、個人的にコーチとしてサポートしてもらえるものだった。

和美は、今までの和美にはないぐらい早い決断をした。
躊躇なく立候補に手を上げた。

この勇気と決断が、後々の和美の人生を大きく変えることになるとは、まだ知らなかった。
人は、いつでも選択して道を選んでいる。

それを、意識して自分の選択に責任をもつようになったとき、大きなシフトが起きる。
和美が望んだように、少しずつ仕事のチームも、家族も変わろうとされていたが、誰かのサポートが欲しかった。
自分にコーチがついている。

和美は人生を駆け上るアスリートになろうとされていた。

起動

星野のコーチング研修から、1ヶ月が過ぎていた。季節はセミの声が聞こえだしたことで、夏の始まりを告げていた。パーソナルコーチングのオリエンテーションのために、星野が会社に来ていた。

「おはようございます。」

和美は、自分から元気に声をかけた。朝に似合いの笑顔を浴えていた。

「おはようございます。」

「岡本さん元気ですね。こつちまでテンション上がってきますね。何かいい事ありました？」

なんでわかっちゃうのか不思議だった。

この1ヶ月の出来事を、星野に話したいと昨日から思っている和美だった。

「それでは皆さん、前回コーチングを学んでから今日までに、あなたが行動に移したこと、そして、それによって何か変わったことをひとりずつ話してください。どんなことでも結構です。大きな成果は本当に小さな行動からつくりあげられます。」と星野が促した。

ここに来た全員が一人ずつ、誰かに対して接し方を変えた事、新しく始めたこと、今までの何かを止めたこと、そして、それによって新たに生まれたことを話した。

ある人は自慢げに、ある人は照れくさそうに話した。

いつもは殺伐とした会議室からは、歓声と賞賛の声が上がった。

和美は、自分の番を待ちわびながら、鼓動の高鳴りと一緒に思い出していた。会社での朝の挨拶をちよつと変えたことで、チームの空気が少しずつ変わってきたこと。少しずつメンバーとの何気ない会話の量を増やしてきたこと。

同じように真也の話を聞いたこと。そして、子どもに承認の気持ちと言葉をかけたこと、誠との朝の握手のこと。気づくと、一人の持ち時間を超えて話していた。

星野からも握手を求められた。

他の参加者からも、賞賛のシャワーを浴びせられた。

無条件にコミュニケーションの量が増え、質を変えることで、人はこんなに気持ちが高揚したと感じていた。学んだことがすぐに出来るわけではなかった。

葛藤もしたし忍耐も求められた。

でも、それ以上の何かを手に来ると確信していた。

これからも、自分に出来ることから続けてみよう、そう新たに誓った和美だった。

成功曲線

「さて、きょうは皆さんのコーチになるために、準備というかセットアップをしたいと思っております。」

「最初は、僕から伝えることが多いですが、ちよつと我慢して聞いてください。」

「後ほど、一人ずつ個別にお話を伺っていきます。」

パーソナルコーチングを希望した5人が車座に座った前に立って、星野は全員の顔を見ながら話し出した。

「コーチングでは、お互いがコーチと主役、あつ、主役は皆さんですが、それぞれの役割をちゃんと認識している必要があります。」

「何を手にしたいのか、どこへ向かいたいのか、目標や目的を決めるのは皆さんで、僕ではありません。」

「また、そこへ向かうために考えたり、行動するのも皆さんです。」

「そして、その成果や結果に責任を持っていくのも皆さんです。」

「僕は、会話を通じてその道のりを、コーチとして最善を尽くしてサポートします。」

「私がサポートするのは、大きくは5つのことです。」

「一つは、皆さんが物事を客観的に見ることが出来るように問いかけます。」

「二つ目は、皆さんが持っていたり、抱えていることで曖昧なことを、具体的に明確にしていきます。」

「三つ目は、行動するためにエネルギーが分散しているなら、それを集中できるようにします。」

「次に、一番大きなエネルギーが要る決断という行動を促します。」

「最後に、あまり深刻にならないように、肩の力を抜くことをサポートします。楽観性です。」

「この件は、後ほど詳しくお話しますね。」

「コーチングでは、人は人と関わることで、本来持っている可能性を開花させることが出来るといっています。その前提として、人の可能性を信じている必要があります。」

「そんなわけ無いよ。と潜在能力を否定していたら、これは鼻から無理な話です。」

「では、岡本さん、私たち人間ってすごい潜在能力もっているんですが、どれくらい眠っていると思います。つまり今、岡本さんは何%くらいの力で生きてると思いますか？」

聞いているだけだと安心していった和美に、いきなり星野コーチが子どものような好奇心丸出しの笑顔で訊いてきた。

「え〜〜〜・・・50%くらいですか・・・。」

星野につられるように、無邪気に答えた。

「ブ〜〜〜!!」

「じゃ、柳井さんは？」

柳井もパーソナルコーチに手を上げた一人だった。若手だけど、実績を残してきた営業課長の一人だ。

「60%くらいですか」

「ブ~~~~~!!」

星野は、本当に楽しそうに人と関わってくる。

「例えば、人間の遺伝子が解明されてきたけど、その遺伝子で見ても、全遺伝子の95%以上は未使用なんだって。つまり5%の遺伝子がONになって、今、生命を維持しているんだって。」

「脳科学的に見ても、人間は脳の全能力の5%も使っていないらしい。」

「と考えると、まあ、僕の持論だけど、人間の可能性は95%以上残っていると思うんですよ。」
「たった5%の力しか發揮して無いのに、人間はこれだけのことを成し遂げてきた。同じことをロボットやコンピューターにさせることは不可能だよ。」

「これって、なにげにすごいでしょ。」

星野は、体中で「すご~~~~い」を表現する。

「だから、最初に皆さんは、自分にはまだ95%以上の伸びしろがある。」

「使い方次第では、どんなことも叶うと信じて欲しいんです。」

「自分の可能性に、ワクワクして欲しいんです。」

「これが信じられないと、コーチングはスタートできません。」

「もちろん、あなたの周りの人たちも同様です。部下や子どもやパートナーなど、あなたと関わる人についても、その人のもつ無限の可能性を信じてください。」

「人の成功や幸せは、人間関係の中から生まれます。」

「あなたが、周り人の可能性を信じれば、人と人がほぼ、無限大の掛け算をしていくことになります。」

「まずは、自分の可能性を信じ、人の可能性を信じ、それを開発していくプロセスをワクワクしながら楽しむ。です。」
続けて星野は、参加者に考えることを求めた。

「もうちょっと、人の成長について一緒に考えて行きましょう」

「じゃ、岡本さん、私たち成人の成長率って、年率何%くらいだと思います？」

「つまり、一般的には1年でどれくらい成長するかでことですけど？」

「ああ！これって体重や身長のことじゃないですかからね！」

「例えば能力とか知識とか、市場価値なんかです」

「わかりやすい物差しは、給料ですよ。給料ってその人の市場価値を表すものさしとしても考えられますからね」

「え〜〜〜、30%くらいですか？」

「岡本さん、いい勘してますね。でも残念、0が多いの。」

「だいたい一般的には、3%ぐらいなんですって」

「年率、3%って20年で約2倍になる計算なんですよ」

「例えば、会社勤めのサラリーマンの給料でみると、22歳の時の初任給350万としまししょうか、その20年後で2倍ですから、42歳の時700万円ということ。それで、さらに20年後で2倍ですから、62歳の時、1400万円ということ。」

「これが、一般的な成長率だそうです」

「で、幸せに成功する人、つまり人生のアスリートは、この成長率が違うんですね」

「人が持つ本来の力を解放すれば、人は年率20%〜30%の成長は簡単に出来るんです。」

「年率25%は、3年で約2倍になる成長です。」

「幸せな成功者って、3%を抜けて、この20%〜30%の領域に入る勇気と行動を始めた人なんですよ」

「本来、人は生まれた時は、この成長率だったともいえますよ。」

「赤ちゃんってそうだと思うんです。」

「きつと、1年で成長する割合って30%どころじゃないでしょ。」

「人は、みんな赤ちゃんだった時があるのだから、一度はその成長を経験してきたということですよ。」

「コーチングでは、出来ないことをやるのではなく、すでにあるものを最大限活かして、できる事をやるのです。あなたも知らない95%の眠れる資源を呼び起こすのが、僕の役目です。」

人間はできる事しか、出来ないから、できる事をやればいいのです。ただ、自分ができる事を侮っているだけなんです。」

「人は誰でも、年率30%の成長経験がすでにある。そして今からでもそれが再現出来ると信じ、勇気をもって今の道から1歩を踏み出す。」

「ここにいる皆さんは、何らかの形で自ら1歩を踏み出した方達です。」

星野は、全員に握手を求めてきた。ようこそと言った微笑と一緒に。

ライフバランス

星野は、さらに、ホワイトボードに幸せに成功する人の成長曲線を書いていった。(図1参照)
そして、右肩上がりの成功曲線の上を駆け上がるタイヤの中に人の絵を描いた。
そのライフバランスホイールはいくつかの領域で構成されていた。

家族・家庭

お金・収入

仕事・生きがい

リフレッシュ・チャージ

人間関係 環境や持ち物

特に星野は、このライフバランスを大切にしている。

仕事がテーマの目標に向かうにも、例えば、家族やパートナーとのバランスが崩れると、それがブレーキになって、アクセルとブレーキを一緒に踏んでいる状態になるという。

ブレーキを踏みながらアクセル全開なのだから、ガソリンは一気になくなる。

この状態だと、すぐガス欠になって途中でリタイアするどころか、目標そのものが苦痛になってくることもある。

また、時として目標が義務化して自分を苦しめることになることもある。また、時として目標が義務化して自分を苦しめることになることもある。また、時として目標が義務化して自分を苦しめることになることもある。また、時として目標が義務化して自分を苦しめることになることもある。

休息は成功への投資と考える。
星野ははっきりと話す。目標達成は、幸せになる為の手段であって、目的では無いと。

ガソリン

次に、星野はホワイトボードに描かれた主役のタイヤの右上に、ハイオク・ガソリンと書いて矢印を描いた。

「次は、目的という成長の坂を上るためのガソリンです。」

「どんなに、性能の優れた車体を持っていても、動くにはエネルギーが必要です。」

「では、みなさん、私たち人間が、がんばって前進するために必要なガソリンになるものって何だと思えますか？」

「この絵で見ると、未来に見えるもの感じるものと、現在感じるものです。」

そうやって、星野は矢印の先に大きな星を描いた。

「例えば、夢とかですか！！」

柳井が乗ってきた。

「柳井さん、いいですね。」

「ところで柳井さん、それを思い描くだけで、もたえるほど惹かれる夢ありますか？」

「そうですね・・・」

「僕は車が大好きなんですよ。だから、いつかフェラーリを持ちたいな！！」

「そうそう、そう言うことです。」

「他には、ないですか？」

星野は、すぐに情報を出さない、いつも一緒に作り出すように関わってくる。

「だったら、目標とか、ビジョンですか・・・」

吉田が答えた。

吉田は、一つのきっかけで物事を展開していく力を持っている。

和美は、吉田のうわさは聞いていた。海外部の主任で、優秀な学校を出て入ってきたエリートだ。人のうわさからイメージしたり、案外人間的な感じがする。友達の恵子が教えてくれた時は、サイボーグのような形容詞だった。

柳井がリードして、吉田が広げて展開していく。

客観性が磨かれてきた和美は、知らず知らずのうちに、人の強みを見つける観察の目を持つようになってきた。

「そうそう！会社とかだと、社員が賛同するビジョンが必要ですよね」

「目標もそうです。」

「旅行で例えると、目的地がビジョンで、途中の道のりでの通過点が目標です。」

「行先の風景や聞こえる音や、味わいがありありと想像して、その道すがら触れ合う人達や、発見や、エピソードを楽しむ。つまり、目的地と道のりでの体験を通じて味わう感情が、自分を引き上げてくれる牽引力というエネルギーになります。」

「だから、未来にあるものをありありと鮮明に描き、5感で味わうことが、ガソリンになります。」

「拒むことが耐え難い未来図です。」

「自分でありありと描き、5感で味わい、動きたくて仕方がなくなる感情を伴った夢。

ビジョン。

目標。

価値にそった使命（ミッション）。

そして、その目的と動機です。

なぜ、そこへ向かいたいのか、向かおうとしているのか、はっきりしている明確な目的です。」

星野は、牽引力と書いて、夢やビジョン、ミッション、価値、目的、動機、理由と加えていった。

そして、何度も何度も大きな丸で囲んだ。