

「例えば、何か辛い出来事があると人はよく【なんで、私ばかりこんな目にあわなくちゃいけないの?】と自問します。」  
「これって、自分から世の中を見ている視点の自問です。その上、これって答えが出にくい質問なんです。」  
「いつもこんなことばかり考えてると、いつまでたっても答えが出なくて、ストレスが溜まります。」  
「自分を苦しめる自虐的な質問です。自分で自分をいじめるマゾの質問です。」

5人が苦笑いを作った。

「客観性を持つている人は、同じ辛い出来事でも」

【この経験から、私は何を学べるんだろうか?】

【今から、私は何が出来るだろうか?】

【相手の立場なら、どう感じるだろうか?】のような自問が始まります。

「出来事は一つでも、物の見方・考え方次第で意味が変わります。」

「客観性を持って見れば、受け取り方という意味が変わります。」

「辛いという字に一つの見方を足せば、幸せという字になるでしょう。日本語ってよく出来てますよね。」

「うゝゝゝん。」

田中が思わずうなったのを見て、星野はニコニコしながらうなずいていた。

星野に、みんながどんどん信頼を寄せていくのが伝わる。

和美は、「この人は真から人を信じているんだ。」と思った。

## 明確性

「次はどっちにしましょうか、……」

「そうだな、どなたか差し支えなければ3年後のビジョンを教えてくださいませんか？」

「・・・・・・・・」

3年後のビジョン・・・そういったまま白紙の紙を見つめて立ちすくんでいる自分を感じる和美だった。

「なかなか、ビジョンと言われてもすぐには出てこないですか。」

星野は、そのまま続けて明確性について話し始めた。

「例えば、マラソン選手ならゴールテープを切って、肩に日の丸をかけてグラウンドを1週する。その時に応援に来てくれたお父さんの顔が目に入る。コーチとのハイタッチの感触。」

「また、未来の理想の自分の姿をありありと感じて涙ぐむ。とか」

「誰が見ても、目標が同じように描ける具体性とか。」

「目標に向かうストーリーやプランを詳細に具体的に出来る力です。」

「他に例えるならば、家を建てる時には、建て始める（行動する）前に3つの図面を書きます。」

「最初は、完成予想図です。その家で生活を営んでいる鮮明なイメージと、感動がそこには描かれます。」

「次に設計図です。どこにどんな素材や材料を使うかとか、なぜその素材がそこに使われるのかが書かれたものです。目標を構成するパーツが書かれたものです。家では材料や資材ですが、人生の目標では、知識や能力やリソース（経験や人脈などの資源）のことです。」

「最後に書く図面が、施工図というものです。これは、作る手順書のようなものです。最初に何からどのよういつまでにどこまで、どうなるが書かれたものです。これがあるから工程の管理が出来たりします。つまり人生の目標についてはゴールまでの道のりを、マネージメントする時に必要になります。この図面には通過時間の時間の概念が入ってきます。」

「この3つが、鮮明にかければ後は、行動すればいいだけです。」

「さらに、この3つの絵を描く習慣を続けると、瞬間的に頭の中でつくり出せるようになります。」

「計画を立てるとか、未来の宝地図を書くとか、理想の写真を持っているなんて言うのも、この明確性に入ります。」

「後は、人が行動を躊躇する時のブレーキになるものに、不安・恐怖・不測・不備があるとお話しましたが、これらも明確にすれば軽くなります。」

「お化け屋敷って、中がどうなっているか不明だから怖いんですよね。もし、中が全部明確になったら、どんなお化けがいつどんな風に出てくるかわかったら、不明な時より行動に移せるでしょ。明確にすることは、恐怖をやわらげる効果もあります。全部想定内にしちゃえばいいんです。起こりうる最悪なことも、最高なことも明確にしたら動けます。あと、成功のためには行動が肝ですから、行動をどれだけ具体的に細かく出来るかも明確性にはいります。コーチングでは、チャックダウンするなんていいます。」

「未来にあるビジョンや目標や目的を明確にして強化する  
ブレーキになっている、不安や恐怖を明確にして軽くする。  
未来に向かう道のりという行動を、具体的に明確にして、動きやすくする。」

「それが、明確性です。」

和美は、無防備に向けた視線が、星野に重なるのを感じた。

「岡本さん、今日が始まる前に、最高の今日の為に、 $\infty$ つの図面考えました？」

「私は、今日をどんな一日にしたいんだろうか？」

「そのために、一番重要なことはなんだろうか？」

「何から始めようか？」なんて。

「そんなこと、考えて一日を始めたことなんかなかったです。シヨック!!」  
和美は、いかに、ただ過ぎるように人生を流していたかがわかった。

## 楽観性

「では、最後に楽観性ですね」

「皆さん、ついて来てます？」

「このオリエンテーションが、コーチングの効果を大きく左右しますから、もう少し一緒に考えてください。」

「最後に楽観性です。まあ、気楽にいきましようってことです。」

「どんなことでも、楽しめるかどうかです。」

「真剣になるのはいいけど、深刻になっても何の徳にもならないと思ってください。」

「だって、あなた方が、一番成長率が高かった赤ちゃんだったとき、ネガティブ思考なんてなかったでしょ。マイナス思考とか、ネガティブ思考とか言われることは、全部後天的に身に付けてきたことで、人間本来はみんなポジティブなんですよ。」

「僕の好きな斎藤一人さんは、こう言いますって。」

「どんなことも見方を変えれば『ついで』なんです。」

「生きていることだけで、奇跡なんですからね。」

「さて、ちよつと休憩にしましょうか。」

「もう一つ皆さんにお伝えして、その後は一人ずつお話を聞かせてください。」

和美は、途中でメモを取るのを止めた。

記録に残すより、記憶に残そうと感じていた。

メモは、不安や恐れが形を変えたものでもあった。

## 成功方程式

オリエンテーションが始まって小一時間が過ぎていた。

和美は、仕事のプロジェクトチームが、上手く行っていないことをテーマにして、コーチングをしてもらおうと思っていた。

しかし、何かもつと大きな流れをつかもうとしていることに、戸惑いと期待が入り混じった感情を抱いていた。

やけに喉が渴いていた。

体が冷えるのであまり冷たいものは飲まないようにしているのに、今日はこの興奮を少し冷ましたい気持ちで、アイスコーヒーをブラクックで持っていた。

休憩室の窓際では、柳井と田中がお互いの営業目標と今のことを重ねて話していた。

苦笑いの笑顔を交換していた。

みんな何かいつもと違う感じを感じているようだった。

自分の中の自分が最高のコーチ。

幸せな人は、自分に対する問いかけが違う。

最高の絵を描いて、「今」に集中して生きる。

星野の話を、和美は繰り返していた。

「さて、ではもう一つコーチングを進めていく際に知っていて欲しいことがあります。」

「それは、成功方程式です。」

「成功方程式・・・？」

「僕がこれまでコーチングをしてきた経験で、目標に向かってそのプロセスを通じて幸せに成功していく人たちから発見したことです。」

星野は、会議室のホワイトボードに大きくその方程式を書いた。

## 幸せな成功Ⅱ目標×物の見方・考え方×行動

「ここでいう目標とは、もちろん具体的な目標や、人生の目的、夢、ビジョン、動機、理由などを指します。」

「物の見方・考え方は、信念とか、信条とか、価値観とか、アイデンティティーとかです。」

「信念とは、正しいと思う自分の考え方です。」

「信条とは、固く信じて守っていることです。」

「価値観とは、物事を評価するときや判断する時のものさしになるものです。」

「アイデンティティーとは自分はどうだと思う自己認識です。」

「行動は、そのものずばり行動することです。」

「この中には、無意識で繰り返し返す行動、つまりその人の習慣や、決断、継続、集中することなどが入ります。」

「シンプルに考えると、止めることと、変えることと、始めることです。」

「では、皆さんで一緒に計算してみましょう。」

「もし、神様が人が生まれた時に、全員に10億円分の資産をくれているとしましょう。まあ、本当にそれだけあったらすでに幸せですけどね。(笑)」

「その資源をこの方程式に当てはめてみましょう。」

「例えば、資源をどこかに極端に偏らせたらどうなります。例えばこんな式です。」

そうやって星野は、ホワイトボードに色々な数字を書いていった。

幸せな成功Ⅱ目標(0億円)×物の見方(3億円)×行動(7億円)

「岡本さん、この式だと成功は幾らになりますか？」

「え〜と、0円ですか？」

「そうなんですよ。」

「これは、例えば物の見方はプラスに考えて、どんどん行動しているのに、目標が明確でない人たちです。」  
「なんか、がんばっているのに、がむしやらなだけで、気がつく疲労感が溜まっていたり、徒労感に終わる人です。」

「次はこんなのは、どうですか？」

星野が違う数式を書いた。

幸せな成功Ⅱ目標(1億円) ×物の見方(3億円) ×行動(0円)

「これも、成功は0円になります。よく成功法則とか理論は完璧なのに、何も行動に移さない人たちです。」

「誰かが成功すると、「俺もずっと前から考えてたんだよな」とかいつて、評論する方たちです。」

「目標や、行動に入る数字は、やらないか、やるかなので、0かそれ以上なんです。」

「最悪でも入る数字は0なんです。」

「しかし、物の見方・考え方にはプラスの数字だけではなく、マイナスの数字も入るんです。」  
「自虐的な思考とか、マイナス思考とか、制約する信念とか、マイナスの思い込みとかです。」

星野が、また数式を変えた。

成功Ⅱ目標(3億円) ×物の見方(1億円) ×行動(3億円)

この成功は幾らになりますか？

吉田がすぐに答えた。

「マイナス36億円です」

「そうなんです。物の見方考え方は一番影響力が強いと僕は思うんです。」

「物の見方・考えかたにはマイナスが存在する。」

「ここがマイナスだと、どんなに高い目標を描いて、がんばって行動しても、最終的には幸せにはなれないと思います。」

「では、神様がくれた10億円分の資源を、どんな配分にしたら、一番成功が大きくなると思いますか？」

1×1×8＝8

2×2×6＝24

3×4×3＝36

「たぶん、バランスよく配分するのが、一番成功が大きくなりそうです。」

「だから私はコーチングで、皆さんそれぞれの、この方程式の3つのバランスを整えるようサポートします。」

「目標や夢や目的が明確でないなら、それを明確にしていき。」

「物の見方・考え方が偏っていたら書き換えるようにしていき。」

「行動が起こせないなら、行動を促進するようにしていきます。」

「これから、私は皆さんの5つの資質を一緒に磨き。」

「幸せな成功の方程式が最高の成果を産むようにサポートします。」

「年率3%から脱して、年率30%の幸せな成功曲線を登る本来の力を呼び覚ましましょう。」

「主役は皆さんです。」

「考えて行動するのは、僕ではなく皆さんです。」

「とことんご自身の人生の、主人公であってください。」

「自分の人生に、責任を持つと決めてください。」

「コントロールできるのは、自分だけです。」

星野の力強い要望に後押しされるように、和美は心に決意の種を植えていた。

自分で自分の人生の脚本を書くことと、自分の人生の主人公になること、改めて、自分の人生を真剣に見つめていた。

「最後に、他にも皆さんが、コーチングの効果を最大限感じて、クライアントとして成功するポイントをお伝えします。」  
そう言って星野は、クライアントとしての心構えを続けた。  
その話し方からは、多くのクライアントと人間のすばらしさを味わってきた裏づけが感じられた。  
しかし、それだけではなく、星野自身の体からも実体験してきたであろう、何か波動のようなものが伝わってきた。

- ★ありのままの自分を肯定する
- ★ありのままの自分で居ていいと、自分に許可を与える。
- ★他の誰かになろうとするのを止める
- ★結果ではなくて、原因に焦点を当てる
- ★迷ったら勇気のいるほうを選択する
- ★完全であろうとすることを手放す
- ★他者を批判する時間を、自分を観察する時間にあてる
- ★無いものねだりより、あるものを強化する
- ★すでに成功していると認め、さらに高みを望む。
- ★毎日、全ての出来事や人に感謝する
- ★やらない後悔より、やった後悔を受け入れる
- ★自分の言葉が放つ波動をいっほうに操る
- ★いつも目的にそって生きる
- ★その場にはいない人に忠誠を尽くす
- ★自分の直感を信じる
- ★幸せに成功する習慣を作り出す。
- ★分け与える。
- ★喜び、喜ばせる。

- ★自分自身を笑い飛ばす。
- ★自分の人生のマスター（主人）は自分だと決める

## メンター

「では、これからお一人ずつ、もうすこし、お話を聞かせてください。」

そうやって星野は、一人ずつ、それぞれのコーチングのテーマや、目標についてインタビューを続けた。コーチという人は、とことん人に関心を持って関わるひとである。

和美は、どれだけ周りの人に関心を寄せていたか、振り返りながらその浅さに反省の色を隠せなかった。

和美は、営業の柳井と田中が先に済ませている間、ちようどいいタイミングで遅めのランチを一人で取っていた。午前中に普段使わない思考で、脳が疲れているのを感じて、ちよつと頭を冷やしたかった。それなのに、思うことや、考えることが、どんどんとあふれてきていた。

「お待ちせしました。岡本さん、よろしくお願ひします。」

「これから、3ヶ月の間、岡本さんと一緒に岡本さんにとつての幸せな成功を手にするプロジェクトに関われるなんて、光栄です。」  
「それで、岡本さん。宿題だった自己観察のためのチェック診断してみました？」

星野から、前もって渡されていたけっこうな量の自己観察チェックリストをつけながら、和美は改めて、自分という者を客観的に知って、思い出すこともあれば、新たな発見に驚くこともあった。

星野からもらった自己観察をしてみて、改めて自分のライフバランスが大きく崩れていることに、和美は気づいていた。特にパートナーとの関係や家族のところが低い。

さらには自分の健康や楽しみのところも点数が低い。

社内の人間関係のところでも、最低では無いだけで、良好ではない。環境も燦燦たる物だ。

それに対して、星野は、笑いながら

「岡本さん、最高！ けっこうぐちやぐちやですね。アハッハ！」と言った。

星野ほど楽観的には見れないで、自分にダメな評価している自分がいた。

星野に言わせると、このようなチェックをすると、人は評価だと思ってしまう傾向が強い。チェックは評価ではなくて、客観的な観察データだという。

だから、いいとか悪いとかではなくて、それを元に一緒にテーマを絞って行けるといふ。目標に向かって幸せになるためには、本題とは別なところに原因があることが多いらしい。自己観察によって、その原因の根っこが見つかることが多々ある。だから、このオリエンテーションがすごく大事らしいのだ。

「さて、岡本さんのコーチングのテーマは何ですか？」

「どんなことでも、とりあえず話してください。」

「実は、今、社内ですべてプロジェクトを任せてもらったんです。」

「すごいじゃないですか、信頼されているんですね。それで？」

「みんないいメンバーなんですけど、最近、ちよつと計画通り進んでいないこともあって、メンバーの間でちよつとギクシヤクした空気が流れているんです。私としては初めてのプロジェクトですし、是非成功させたいんです」

「なるほど、プロジェクトの成功がテーマですね。是非、成功させましょうよ。」

それから、星野は、いつまでにどんな状態にするのが目標なのか。とか。何を持って成功と判断するのか、とか。