



コーチング・オフィス
(盛岡市)
代表
(PHP 認定上級ビジネスコーチ)
平野 順子

「可能性を信じて」

皆さんは「コーチング」というものをご存知でしょうか？「コーチング」とは、相手の能力や可能性を引き出し、自発的な行動を促進するコミュニケーションです。私は、コーチングにより目標達成のサポートをするビジネスコーチ、そして、人材育成や人材開発関連の研修講師の仕事をしています。私がコーチングの仕事をはじめから8年以上が経ちますが、当時、地方都市のこともあり、私の周りは「コーチング」という言葉さえ聞いたことがない方ばかりでした。しかし近年では、様々な分野でコーチングを学ぶ人が増えており、注目を集めてきています。

「コーチ」「コーチング」という言葉を聞くと、スポーツの指導者がイメージされ、まだ「コー

チング」とは「指導すること」や「教えること」と捉えている方が多いようにも思います。しかし、コーチングとは、コーチの知識や経験を相手に与えることではなく、相手の内側にあるものを「引き出す」ことがその本質といえます。内側にあるものというのは、まだはつきりと明確になっていないビジョンや目標、資質や能力といった潜在的なものや、やる気やモチベーション、自発性といった心理的なものなどです。そして、最も重要なのが、相手の行動変容を引き出すことが、コーチの仕事であると私は思っています。

しかしながら、「あなたはどうなりたいですか？」と問いかければ、すぐにビジョンや目標が出てくるものではありません。また、相手の

やる気や行動を引き出すといっても、「やる気を出しなさい」と言われたからやる気が出るわけではありません。「自発的に行動しなさい」と言われて、たとえ行動したとしても、これは本当の意味での自発的な行動ではないのです。その人が本当の自分の理想的な未来に向かい、自分の内側から「やってみようかな」というやる気が出て、自ら動き出す。そのために必要なのは「自己肯定感」や「自己効力感」のような自分自身に対するプラスのエネルギーだと、私は考えています。そして、コーチの役割は、このプラスのエネルギーを引き上げることであると思っています。

私は、岩手県を中心に仕事をしており、地元

の街づくりの活動にも携わっていますが、この地域は、「自己肯定感」や「自己効力感」が低い方が多いように感じています。たとえば、「バリバリ仕事をして上を目指すような人は首都圏に出て行くのだろうけど、どうせ自分はそこまでの気力も能力もないから地元でいいや・・・」とか、「どうせ地方だから、もし何かやりたいことがあったとしても無理・・・」というような思い込みがあるのではないのでしょうか。実は、私も以前はこの「どうせ」みたいな気持ちを持っていたように思います。しかし、コーチングに出会い、自分を縛っていた思い込みが外れたとき、もしかしたら自分にも、そして地方でも何かできるかもしれないと思えるようになりました。

もしからしたら、一部の女性もこれと似たような思い込みを持っているのかもしれないと思うときがあります。「女性だから・・・でいいや」とか、「女性だから・・・は無理」というような思い込みです。逆に、その思いをバネに、男性に負けたくないという競争心のような気持ちを持って無理に頑張りが過ぎていられる方がいらっしゃるような気がします。私自身は、日頃、

あまり女性ということを強く意識して仕事をしているわけではありません。女性であることは、いくつかある私の資質や特徴の一つであると捉え、自然体のままそれを活かしていければいいと考えています。

私が人材育成の仕事をしていて、絶対的に信じられることがあります。それは、どんな人でも自分の可能性を最大限に発揮して生きていきたいと思っているはず、ということ。残念ながら、自分の可能性を自分自身では信じられず、諦めてしまっている人はいるかもしれませんが。しかし、そのような人でも、もしできるなら？と問われれば、きっと自分の可能性を最大限に発揮して生きていきたいと思うはずだと、私は思うのです。

コーチングの仕事を始めた当初、やはり地方でビジネスをする難しさも感じ、拠点を首都圏に移そうかと思った時期もありました。でも、私が地元に残ったのは、私が愛するこの地域の皆さんに、もっともっと自分の可能性を信じて生き活きと生きていだけだいたいと思つたからです。コーチングという直接的な関わりに加えて、

私が地方でこのようなビジネスを展開していくことで、この地域の皆さんに「地方でもやりたいことができる」「自分の可能性を発揮して生きていける」ということを少しでも感じていただけではないか、という思いもありました。そして、社会で働く女性の皆さんにも、もっともっと自分の女性としての可能性を大きく感じていただくきっかけになれば、さらに嬉しいことだと思えます。

私が理想とする社会は、すべての人が自分の可能性を最大限に発揮して生き、社会で必要とされる様々な役割を皆がそれぞれの個性や能力を活かしながら果たしている、そんな社会です。すべての人が社会から必要とされ、自分の存在価値を自分自身で十分に感じながら生きられたら、本当に素晴らしいことだと思えます。

そのために、首都圏に勝るとも劣らない質の高い研修を提供し続け、この地域の人材開発の一翼を担っていくことが、私の使命だと思っています。そして、コーチとして、講師として、関わる人の可能性を信じてサポートをする存在でありたいと思います。