**プロ意識を高める**

私はクリスチャンです。本来フルタイムで教会で務めたいという思いがありました。そのためにこの約10年間を過ごしてきたといっても過言ではありませんでした。今回はこの事について追及してより良く行動化していけたらなぁと期待していました。しかし今回のコーチングで自分がどんな者であるのかと言う事も分かり私の思っている考えと行動がうまく合っていない事もわかりました。今回のコーチングで得た事をいくつか感想として述べたいと思います。

**1. コーチの印象について**

本題の前にコーチの印象の感想を言いたいです。私にとってコーチは普段からとてもお世話になっている方ですがコーチングになると人が変わったようです。いつもはパワフルな発信系というかOUT PUT型で人に明るく楽しく影響を与える方ですがコーチングになると私の方が発信しているのを感じます。というより殆どは私が沢山話しているのです。実はコーチング一回目から私のしゃべりすぎで時間オーバーでした（笑）。でも正直しゃべり足りないくらいです。コーチと話すと自分の様々なことが見えてきて、時には嬉しくもあり恥ずかしさ驚きも悲しみも怒りもありますが大体毎回が驚きの連続で正直動揺することが多かったと思います。しかしコーチは冷静でそんな私の気持ちを受け止めながらしっかり支えてくれているような感覚がありました。この6回のコーチングで「コーチってすごいな・・・。」と感動を覚えるほどでした。

**2. 自分のテーマが・・・？**

コーチングでは自分でテーマを決めてそれに基づき話していきます。しかし不思議なことにテーマに基づいて話しているのですが「自分」という糸を手繰り寄せながら歩いているように話が進みます。そこにもう1つの糸が出てきてそこを手繰っていくと思いもよらない自分の本性が見えてきます。毎回のコーチングで探検するかのように自分探しをしているようでした。これは過去の自分との変化やその原因について深く考える貴重な時間となりました。すると自分のテーマがもっと客観的に見えてきて目標を設定できるようになりました。今回私の一番大きな発見は自信の無い自分が心の中を占めていたことが行動を抑える原因であることが分かった瞬間でした。自分の中の「こうしないと・・。」「ああでないと・・。」という固定観念の言葉や、「失敗したくない」「かといって自分をもう厳しい環境に置きたくは無い」という守りの姿勢がどんどん自分を退化させていたということも見えてきました。1つのテーマで話しているのにこんなにも赤裸々に自分が見えてくることは正直驚きの連続でしたが回を重ねるごとに自分の中に1つずつ内容を治め整っていくことも同時に分かりました。

**3. 最後のコーチングで**

コーチングの6回のうち5回は電話で対話しました。私は対面していないという側面から電話でのコーチングは自分の事が話しやすかったと思います。最後の6回目のコーチングは対面して話しましたがもう散々自分の事も話していたので緊張もなく話す事ができました。今回私のテーマであるプロ意識を高めるということは自分にとって「この職でちゃんと食べていけるようになる事」「人よりも長けている才能の発見する」「もっとこの事に意識を集中して余分な事は削除する」などを考えていました。しかしコーチングをしていくと最終的にプロ意識を高めるとこは私にとって「人生力」ということになりました。これを見ると大まかな言葉のように見えるかもしれません。しかしまずはどんな環境、苦境、逆境の中でも自分を信じて人生を生きるという力があると必ず一歩進むことができるのだということがわかります。過去、将来の夢、目標を持ち約10年前に上京してきた自分でしたがいつの間にか自分を信じてあげることも出来なくなり安全な道、楽な道を無意識に求めるようになってしまいました。そんな自分の習性をきっぱりとやめて登山するように歩んでいく姿をイメージする。それは私にとって楽を選び堕落していく自分に「喝！」が入り、希望が沢山溢れてくるイメージが沸いてきました。今まで無難に平坦な道を歩んでいた事が面白味も無く本当につまらない事だと分かりました。またそれは平坦どころか下り坂を歩んでいると言う恐ろしい状況も見えてきてこの道を歩みたくない！と決心することができました。自分を信じて前ではなく上を向いて歩く。時には天候に苛まれ泥にまみれる事も、人に理解を得られず孤独が押し寄せてくる時もあります。疲れ、体力の限界も感じるでしょう。しかし私は何があっても今山に向かって歩くように自分の人生をしっかり一歩ずつ歩んでいこうと決めました。不思議な事に今私の環境はまだ変化していませんが、確かに自分の視野がはっきり変わったことはわかります。目標に向かう自分の生き生き感が全く変わったということが分かります。考えも変わりマイナス的な影響を受けないようになりましたし、自分から発する言葉も豊かで積極的になりました。今をしっかり自分の意志で生きれば必ず自分の納得できる「生きるプロ」に必ずなれます！

**4.おわりに**

6回のコーチングで貴重だったのは自分について深く考える時間ができた事です。今の自分は過去の考え、習慣の集大成ですからこのような時間を通して自分を振り返る事ができ、将来に向けての方向がわかりました。また自分の根幹の意識の改革は大変大きな変化でした。正直自分でも驚きです。勿論前の習性もこれからしっかり改善しなくてはいけませんからゆっくりでもいいので必ず「一歩前へ！」という意識を持って人生向き合って生きようと思います。今回はまず3年間の目標を設定しました。目標に向かってスタートです！「人生は登山みたいです。●●さん。今回の記念に身近なところにおける登山グッズを買って忘れないようにしましょうね。」こうコーチに言われて私はグッズは未だ買えていませんが一つの聖書の御言葉をいつも心においています。

***詩篇121：1～3***

***私は山に向かって目を上げる。私の助けはどこから来るのだろうか。私の助けは、天地を造られた主から来る。主はあなたの足をよろけさせず、あなたを守る方はまどろむことない。***

この御言葉を読む時いつも登山人生を思い出します。わくわく心が躍り始めます。目に映るものが生き生きしています。コーチングができた事に心から感謝です！