

すべてがうまくまわりだす

人間関係

の

和気香子
Kyoko Waki

整理術

The Life-Changing Magic to Your Own Rule

クロスメディア・パブリッシング

「自問自答」のあり方で、人間関係の質は決まる

あまたある本のなかから、この本を手にとつてくださり、ありがとうございます。

この本を手にした方はきっと、仕事もプライベートも一生懸命にがんばってこられた方なんじゃないかと思えます。

「今は空回りしてうまくいかないことばかり。解決するために何かヒントが欲しい」

そう考えているのではないのでしょうか？ そんなみなさんに、まずは「がんばってきたこと、なかなかできることはありません。素晴らしいです！」と言いたいです。そのうえで「より肩の力を抜いて、ラクに楽しく充実した人生を、これからは送りましょう」とお伝えしたいです。

本書の「人間関係の整理術」は、縁を切ったり捨てたりするものではありません。人間関係は人や状況もさまざま、悩みの対処も違います。でも、あるルールを守るとモヤモヤが解消し、シンプルに人とつき合えるようになります。それは「自分軸」を持って生きること。当たり前なことですが、「変わる」ことってとても難しいです。

「他人と過去は変えられない」とよく言われます。でも他人がいるから悩むもの。私も20年かけて悩み、試行錯誤しました。そうして、わかったことが3つあります。

1つ目は、自分の言動が変われば、他人の反応も変わること。

2つ目は、過去の見方が変われば、自己評価も変わること。

そして、3つ目は、トレーニングをすればそれを実現できるということです。

本書では、今まで生きてきたなかで身についた自分を縛る「クセ」を見つけていきます。そして、本心をジャマしているものはどうしたら解消できるのか、その整理術をお伝えしていきます。その手助けとなるのが、**コーチング技法**です。

「やりたいこと」「居場所」が明白でない生きづらさ

「コーチング」という言葉が耳慣れない方も多いかと思いますが、その言葉をご説明する前に、私の話をさせてください。

私は、長いこと、次の生き方、人とのつき合い方でうまくやってきました。

「目的に向かって必死にがんばる」

「まわりの期待を察して動く」

「空気を読んでまわりや相手に合わせる」

自分が「良い子」「良い人」として合わせられれば、自然と人間関係に悩まされることなどありません。しかし、「良い人」では通用しない場面に直面し、八方塞がりです。苦しみました。一歩つまずいた途端にすべてがうまくいかず、まわりの人への自分の態度も含め、周囲の人たちとの関係性にモヤモヤするようになりました。

それは、私がコーチという現職に就く以前のお話です。

私は、中学生の頃から、女優に憧れていました。その夢を叶えるために東京に出たいと思っていたなか、母や学校の先生に東京大学を勧められ、猛勉強して合格。入学後、すぐに演技の勉強をし、運に恵まれ、プロの女優として活動を始めました。

夢が叶ったと言えます。でも、現実にはオーディションに落ちることのほうが多く、現場に行けば「頭が良すぎるんだよ！」と怒鳴られたりしました。現場のスピードへの違和感もあり、だんだん「自分は女優に向いてない」と考えるようになりました。そして、ある日「そうだ、女優を辞めよう！」と決めたのです。今から言えば、逃げでしたが、とにかくそう決めたのです。

でも、他にやりたいこともなく、留学しなかったことを思い出し、留学を決心。まさに勧められるままMBAをめざしました。しかし、修了する頃になっても、やっぱり「やりたいこと」が見つからない。でも、経済的に働かねばならないので、知人の助けを借りて就職し、その後、6社ほど勤めました。

「やりたいたくがとくにならない」状況は変わらず、いつも「ライフワークを探したい」と考え、転職を繰り返しました。最後に勤めた会社では7年勤め、そこで私は、人間関係の大問題に直面したのです。

「自分」がないとモヤモヤは現れる

仕事に対して一生懸命に取り組み、評価も得ていましたが、それまでの成果が認められて事業部やチームを率いることになると、話が違ってきました。

「何をやったら良いかよく分からない」

「自分の判断に自信がない」

「まわりにも期待外れだと思われるように感じる」

そんな負の状態に陥り、精神的に参ってしまいました。「やりたいこと」を自分で考えるクセがなく、さらに心身の苦痛で思考力も下がりました。なんとか脱出したい、どうにかしたいと、本やセミナーで勉強して、試行錯誤し、出合ったのがコーチング。自分でも学び、その後にはコーチとして独立しました。「悩みが少なそう」と言われる私ですが、コーチングに出合うまでは、ずっと生きづらさを感じていました。

—「勇気づけ」のコーチング—

みなさんに私と同じような長期の生きづらさを経験してほしくありません。私が生きづらさから卒業して、ラクに楽しく、成果も出しながら充実した日々を送ることができるようになったやり方を少しでもお伝えできればと考え、この本を書きました。

コーチングとは、対話を通して人の能力や才能を最大化し、発揮するためのお手伝いをするものです。私は、コーチングを受け、コーチの質問に答えていくうちに、ひ

とつずつ、自分のなかの要らないもの、奥底に押し込んで自分が見ていなかったものを見つけていくことができました。

質問に答える。たったそれだけです。人は、問いかけられると自然に自分で考え出せるようになります。悩んでいると思えば停止するもの。「私はダメ」「こんなムリ」「あの人はイヤ」の後に行動が続かず、気持ちだけが沈んでいきます。だからこそ、自分にどんな質問を投げかけるのが大切です。

でも、疲れてしまった心と頭では、どんな質問をすべきか分からないですよ。

そこで、きつかけとなる問いを各章にご用意しました。

1章では、人間関係の整理術でもっとも大切なことをお話します。

2章から4章は、「家族や恋人」「友だち」「職場」3つのシチュエーションにおける人間関係の悩みを取り上げ、それぞれ5つの事例を挙げています。実際にクライアントさんに登場していただき、短い対話をとおして、思考が回りだすきつかけとなる問い、そして、行動へ結びつけるためのコーチング技法をお伝えしていきます。スケー

リングやグラフ化など、ツールもご紹介しています。簡単に手っ取り早いものばかりなので、是非使ってみてくださいね。

そして、5章から7章までは、自分との向き合い方として「キャリア」「やる気」「自信」の悩みを取り上げました。というのも、人間関係で一番大切なのは、自分との関係だと私は思うからです。自分とうまくつき合えると、毎日が今よりも楽しいものになりますから。

5章から7章も、同様にそれぞれ5つの事例を取り上げています。「今後のキャリアが心配」「やる気がない」「自信がない」といった悩みも、実はお聞きしてみると、悩み方はさまざまです。でも、自分軸を持つ問いを自分に投げかけてみると、気持ちラクになったり、一歩先に進めるようになるのは一緒です。

ひとつでもヒントが見つかって行動する気になってもらえたら、もしくは「自分ってまんざらじゃないかも」と思ってもらえたら、嬉しいです。



第2章

【家族や恋人との関係編】プラス1だけ心がけよう

- 1 「親がいちいち口を出してきてウンザリ」…………… 35
- 2 「愛されずに育って自己評価が低い」…………… 40
- 3 「恋人とこのままつき合いつづけていいのか？」…………… 46
- 4 「婚活がうまくいかない」…………… 52
- 5 「ちゃんと人を好きになれない」…………… 57

第1章

自分軸思考で心と頭を一致させよう

- ブローグ——「自問自答」のあり方で、人間関係の質は決まる…………… 3
- 自分軸に忠実ならば、いろんなことがうまくいく…………… 16
- 自分軸に忠実であるために大切なこと…………… 20
- 「他人軸思考」の呪縛から自分を解放しよう…………… 24
- まずは、自分に問いかけてみる…………… 27
- 自分にも他人にも寛容になれる自分軸思考…………… 31



第3章 【友だちとの関係編】イメージを使って整理しよう



- 1 「親友だと思っていたのに…」……………66
- 2 「仲良しグループのなかに、ひと言余計な人がいる」……………73
- 3 「スゴすぎる友だちに引け目を感じてしまう」……………79
- 4 「友だちがあまりいないので、つい我慢してしまう」……………84
- 5 「いつも上から目線でものを言う友だちがいる」……………89

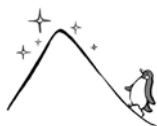
第4章 【職場の人間関係編】ジャマなものは断捨離してラクになろう



- 1 「上司と働きたくなくて、毎日がユウウツ」……………98
 - 2 「いちいちムカつく上司がいる」……………104
 - 3 「できない後輩に困っている」……………111
 - 4 「できすぎな部下がいてやりにくい」……………117
 - 5 「同僚の輪にとけこめない」……………124
- 幸福スパイラルの入り口は「自分」……………129

第5章

【キャリアの悩み】制約をはずして考えると光が見えてくる



1 「仕事にやりがいを見いだせない」

..... 133

2 「今後のキャリアをどうしたらいいか分からない」

..... 138

3 「やりたいことがあるけれど、一歩を踏み出せない」

..... 145

4 「働き方の参考になる人がいない」

..... 151

5 「将来が不安」

..... 156

第6章

【やる気とうまくつき合う】見える化して整理

1 「理由はないけど、やる気が出ない」

..... 166

2 「落ち込むと気持ちが悪く浮上せず、やる気が出ない」

..... 170

3 「やる気を出したいとも思えない」

..... 175

4 「充実していたときのようによくやる気を出したい」

..... 180

5 「やらなきゃと思いつつ、行動に移せない」

..... 186



第7章 「自信がない」PDCAを回して自信をアップしよう

- 1 「人の顔色ばかりうかがってしまふ」……………194
- 2 「優柔不断で、自分で決められない」……………200
- 3 「自分の外見に自信がない」……………206
- 4 「生真面目でおもしろみがない」……………211
- 5 「『どうせ自分なんか』と思ってしまう」……………215

エピソード——自ら幸せをつかむ、その一步を踏み出そう……………221

