

一日じやなくて、ちよつとずつのコミュニケーション

ンがお互いの信頼関係を作る。

語り手 岡村（旧姓 長田） 怜子（高校三期生） コーチング・コンサル
テイニング） 聞き手 鷺田遥賀

「怜子だよね」から始まったキャプテン

―（陸上部で）キャプテンをされていたそうですが、どういう経緯でな
られたのでしょうか。

多分、自分が「なりたい」というより、同級生や同年のみんなか
ら「怜子だよね」と感じて、自然と任せてもらった、みたいな。

―どのように部員とコミュニケーションを取っていましたか？

陸上にはいろんな競技があるけど、基本は個人ですよ。個人の
競技だから、自分との戦いなんです。自分が越えないといけない壁、
「もっと早くになりたい、強くなりたい」を乗り越えるかどうかは、本人
次第。そうになると、「どうしよう……」ってなることがやっぱり多く

て。私自身も小学校から陸上をやってきて、そういう気持ちをよく分か
っていたからこそ、高校から陸上を始めた後輩も多かったけれど、まず
は「陸上は楽しい」というところに紐づけて欲しかった。「走るこ
とて楽しい」に繋げたい。走ることが嫌で終わるのは、悲しいなってい
うところもあって。だから、できることとして、「楽しい部活」にした
かったんだろうなって。当時は、こんな風に考えてなかったけど、今
思うと、あの時は私なりにすごい考えて動いていたっていうのはあり
ます。

―後輩の悩みを聞くとき、何を意識していましたか。

まずは、「悩みを解決する」のを目的にするのではなく、「いろんなこ
とを聞く」とってことが大事。「もっと上手になりたい」と言っても、
人それぞれ背景が違うし、その人の話を聞くことで、本人の中でも整理
されていくことが多かったのかなって。今思うと、いっぱい話聞いてた
なって思います。

*

高校での経験が活きた大学生

―大学生活でも陸上を続けられていたんですか。

全然違うスポーツなんですよ。ウインドサーフィンという。

―すごい。そこではキャプテンとかやられてたんですか。

やってましたね。

―大学生活でも、高校生活のキャプテンの経験は活きましたか。

活きましたね。高校の時も、陸上が楽しいって思ってもらいたいわ
いと思いつつながら部長をやってたけど、ウインドサーフィンは、初
めて大学から始める人がほとんどのスポーツで、めっちゃ過酷なんす
よ。自然相手のスポーツなので、しんどいし、キラキラしたものじゃな
くて、なんか汗くさくて、ハードな部活だった。楽しいって思ってもら
えないと、そもそも部活続けられない子が多くなっちゃうので、その時
も本当に一人一人にめっちゃ話聞いてましたね。結構きついから、やめ
る、みたいな人も多かったんですね。上下関係とかも厳しくて。高校の
時とは全く違う厳しさというか、社会人に出る前の厳しさというか、そ
んな雰囲気でしたね。

―先輩に話しかけるのも、恐れ多い、みたいな感じだったんですか。

—そういう空気感の中で、後輩に喋りかけに行っていた感じですか。

—具体的に、境界線を引かないためにはどうされてたんですか。

*

―お仕事でも、高校での体験が活かされたという話を聞きました。具体的なエピソードあれば教えていただきたいです。

の当時、みんな失敗することを恐れてたんですよ。せつかくいい会社で、面白い仕事なのに、もったいないって思ってた。

「最近、仕事どう」ってよりかは、高校の時と同じ感じで、「最近、どう？」から始まって、その人が今抱えてる悩みなんかを、聞いて聞いて。それが、高校の時のことが、そのまんま生かされてることだなんて思いますね。

最初は、会社に言われてやったってわけじゃなく、一社員として、みんなが少しでも楽しくなったらいなって思って、勝手にやってた。でも、働く年数が重なるにつれて、「もつともつとこのチームを良くしていきたい」って思いが強くなった時に、人事というか、人材育成の部署をやってみないか、っていうオファーを貰った。これはチャンスだと思って。施設にいる社員やスタッフの皆さんの育成、モチベーションを高める部署に就かせてもらってからは、めっちゃ好き勝手にやっただですよ。本当に。でも、コロナも重なって、「これやりたいです」って上司に言っても、やっぱりそれが通らないこともあったんですよ。

めちやくちやシンブルなんですけど、人と話す時間を、強制的に作らないといけない状況だったんです。なんだか楽しくないとか、愚痴ばかり言ってる子たちとか見てると、強制的に時間を作って話をしてないと

いけないって思ってた。そこで、上司に「話す時間」を強制的に確保する提案をしたけれど、上司からは「そんなに時間かけられん」って言われて。結果的に、新入社員に絞って実施、みたいな感じになったけど、そんなことを提案してましたね。

—今のお話聞いて、一人一人と話すのにも結構時間がかかると思いました。高校生の時も、忙しくて、練習終わったらすぐ下校時間が迫る中、話す時間もあんまりなかったと思うんですけど、その時は、どのようにされてたんですか。

高校の時はね、本当にハルカちゃんの言う通りで、みんな忙しいんですよ。勉強もあるし。なんか、ほんの一瞬なんです。一分、二分とか、そのぐらいの時間で気にかけてるっていう感じ。「なんか元気なさそうだけど、今日調子大丈夫？」って声を掛けるだけ。そんなことを毎日して、種まいていったって感じですね。しっかり一時間話す時間貰うよりかは、日々のちよつとしたやりとり。挨拶一つにしても、その一分、十秒を積み重ねていったなって思いますね。一日じゃなくて、ちよつとずつのコミュニケーションが、お互いの信頼関係を作るってことです。

*

人生の転機となる出会い

—コーチングをされたとおっしゃっていましたが、それはどういう経緯でされたんですか。

コーチングっていうものを知ったのは、会社に勤めてる時だったんですよ。部下とか上司と話すときに、コーチングというコミュニケーションの手法を使うことにより、信頼関係が深まるとか、よりお互いを知ることができるようになる、っていうのを、会社がすごく勧めていたん

です。でも、あんまりコーチングってわかんないですよ。

—はい……。具体的に、どういうことされるんですか。

カウンセリングって聞いたことがありますか。

—はい。

カウンセリングとコーチングって、やること全く同じなんです。ただ、目の前にいる人が「自分のこと好きじゃない」とか、「どうしてつたらいいかわからない」っていう、普通よりちよつとネガティブな状態にある時は、カウンセリングするんですよ。普通の自分の状態がゼロだとして、それよりマイナスにいる状態の人に対しては、カウンセリングをする。でも、ゼロの状態、もしくはゼロより上の状態に対して、「より良くなりたい」「こういう目標達成していきたい」「将来こうになりたい」っていう思いを持っている人に対して行うのが、コーチングです。目の前にいる人が、今どこにいるかによって、呼び方が変わってる、みたいな感じ。コーチングの方が、よりポジティブな感じ。

—コーチングを学ばれたことで、ご自身にどのような変化があったのですか。

さっき、会社の中で、「チームを良くするにはどうしたらいいか」っていう仕事をしてたって話したと思うんですけど、あまりにも会社のために自分が頑張るすぎて、自分が蔑ろにしていたために、気づいたら私が病んでたんですよ。どうしようもできない。なんで病んでるか気づいたかっていうと、その時、私、妊娠してたんですよ。お腹の中に新しい命がいて、お腹の中にいる子供を優先したい。でも、そうすると、「早く休みたい」「できれば歩きたくない」「もう会社休ませてください」っていうのが本音だったんですよ。

でも、その本音を上司に伝えられなくて。逆に上司に何を言っていた

かつていうと、「もつと残業できます」「元氣なんで大丈夫です」っていうふうに言ってたんですよ。それを言ってる自分と、本音の自分のギャップがすごすぎて、どっちが本当の自分かわからなくなっちゃったんです。でも、その時にはもう、どうしようもなくって、解決もできなくて、親にも相談できなかったんです。私、どうしてもいいかわかんないまま、産休になって、いずれ物理的に会社を離れる日が必ず来るから、その時が来たら考えよう、と過ごしていたんです。

いざ、会社と離れて休む時期となり、これからの人生について考えた時に、「ほんとにこのままでいいのかな」って言う不安が募ってきて。その時に出会ったのが、あるコーチなんです。その方にコーチングしてもらうと、気づいたら変わってるんですよ。価値観とか考え方とか、全部が。一八〇度変わったんです。世界が。しかも、それが半年もかからないぐらいで。「人生が変わった」って感じた時に、そのコーチが私に最後に言ったのは、「これが本当のコーチングだからね」って言ったんです。私が知ってた会社で学んだコーチングと実際に受けたコーチングのギャップが、あまりにもありすぎて。「私が求めてたコーチングはこっちなんだ」っていうことに気づかせてもらって、これは面白いと、その方に弟子入りしました。

—すごい。具体的にどのようなギャップがあったんですか。会社で習っていたコーチングと、実際に受けられたコーチングでは。

めっちゃいい質問ですね。ありがとうございます。私も、やっと最近、言葉にして表せるようになったんです。会社で教えてくれたコーチングって、どっちかっていうと、テクニクで人をコントロールするようなコーチング。「こういう質問したらいい」とか、「これを声かけるといい」とかっていうことを伝えてたんです。でも、実際受けて、私が

「こっちだ」って思ったコーチングは、どれだけ目の前の人を愛してるか。目の前の人を思えば思うほど、勝手に質問が出てくるし、テクニクでも何でもなく、目の前の人としっかり向き合うもの、って言ったらいいのかな。

—価値観が一八〇度変わったと知られたと思うんですけど、どう価値観が変わられたんですか。

どうやって言ったらいいのかな。今は普通には話してて、どういう印象をハルカちゃんが持っているのかはわかんないんですけど、私、めっちゃ自分のこと嫌いだったんですよ。本当に嫌いで仕方なくって、消えてしまいたいぐらい。ちよつと涙が出てくるんですけど、ほんとに。

社会人の時に病んでたって話したじゃないですか。その時って、ほんとに真っ暗で、どこに進んでいいかもわからなくて。だからこそ、生きる希望というか、自分のことを好きになることができたことが、一八〇度変わるっていう価値観の一つかなって思います。泣いちゃった

(笑)。自分、他の方の肯定感を上げるのは得意。でも、自分の自己肯定感とか低くて。

—意外ですね。

自己肯定感が低い塊というか、周りが良く言ってくれるから、それで自分自身を保っていた感じですね。自分のことは全然認められなかったし、嫌いだったしね。そんな感じだったので、価値観が変わった時に、「自分の人生を生きていい」っていうことに、初めて気づくことができて。じゃあ、どういう人生がいいんだろう、って思った時に、会社に戻る、っていう選択が自然と無かったんですよ。

*

現在の活動

「ラブフォーマザーズ」っていう活動をされているとお聞きしたんですけど、そのような活動を始められたのはなぜだったんですか。

一八〇度変わった、っていう話が あったじゃないですか。改めて、自分がどういう人生を歩みたいのか、どういう仕事したいのか考えた時に、ちょうど子供が生まれて、ゼロ歳の子供を育てながら、周りのママ友というか、子育てしてるお母さんたちと関わる機会がめっちゃ多かったんですよ。

生まれた時って、みんながやっぱり何かしら抱えてる、しんどいだったりとか、自分のことが好きじゃないとか、子供のことばかりになって自分のことを後回しにしちゃうとか。そういう現状を知った時に、「病んでた時の私みたいだな」って思ったんです。子育てしてるお母さんがこんなんだったら、良くないよなってすごく思ってた。話すことによって、前向きに考えられるきっかけになったらしいな、って。また、世の中の子育てしてるお母さんたちが幸せになれば、自然と子供たちも幸せになるわけ……。結果的に日本が良くなる、世の中がすごく良くなると思つて、「ラブフォーマザーズ」っていう、お母さんたちに愛を届けることを始めました。

—具体的に、どのようなことをされてるんですか。

やってることは、コーチングなんです。コーチングの事業、って言ったらいいのかな。やること全部変わらないんですよ。お母さんに向けてもそうですし、これから起業されたいっていう人に対してもそうです。

あと、経営者様に対しても。全く同じことをしています。「その人が、その人らしくいられるように」って。コーチングを通して、一人一人のマイインド、心のあり方を整えていくプログラムを、サービスとして

提供している、ような感じです。

—病んでる人も、ポジティブな人も、どちらもコーチングされるんですか。

うん。どんな状態でもいいから、本人が「一ミリでも変わりたい」って思ってる人であれば、どんな状態でも、絶対変わることができるとていうのは、自信持って言えます。これまで、たくさんの方の人生が変わる瞬間っていうのを見させていただいてるので、この仕事やめられないですね。

＊

今後の目標

—今後、こういう人生にしていけたらいいな、って言うのはあるんですか。

そうやな。今やってる仕事も、こうやこうなったらしいとか、いろんな思いはたくさんあるけど、総じて言えるのは、自分が「最高やつた。」って言える人生にするべく、日々全力で動いてる感じですね。「最高」って聞くと、楽しいとか、嬉しいとか、そういうイメージがつくかもしれないんですけど、人生ってそれだけじゃなくって。辛いことも、苦しいことも、全部ひっくるめて人生で、辛いことも苦しいことも全部ひっくるめて、「最高やつた」って思える人生。死ぬ時にも、悔いがないっていうぐらいの人生を、送り続けたいなって思っています。

【感想】

今まで、大学生の先輩方のお話を聞く機会があったが、就職や独立をされたリツモリの先輩方にインタビューする機会はなかった。今回の聞き書きを通して、十年後、二十年後の自分を具体的に思い描きにつか

となった。インタビューを重ねる中で、高校生の時に培われた「人の話を聞く」という姿勢が、長田さんの人生の根幹にあるということを実感した。高校生の体験が、その後の人生に大きく影響していくことを改めて感じた。私も、残り少ない高校生活で、「二日ではなく、ちよつとずつのコミュニケーション」を大切に、毎日の小さな積み重ねを意識しながら、精一杯過ごしたいと思った。



右：岡村怜子さん

左：鷺田遥賀