

# コーチング解体新書

～やる気を引き出す源泉を探る～

その72 「お・き・づ・か・い」の  
効果たるもの



猪俣 恭子  
中央大学文学部卒  
卒業後足利銀行に7年間勤務。窓口業務を経て、人事部研修グループで行内研修の企画・運営および講師を担当。退職後は家業の印刷会社に従事。2004年からはコーチングを用いた社内の人材育成を手掛け、「良質なコミュニケーションが実現されている現場こそがビジネスの成功をうむ」と実感し、2006年 Coaching Press 株式会社（現 株式会社 story 1）を設立、代表取締役として現在に至る。  
国際コーチ連盟プロフェッショナル認定コーチ  
財生涯学習開発財団認定マスターコーチ  
コーチエイCTPクラスコーチ  
米国CCE,Inc.認定 GCDF-Japanキャリアカウンセラー

「あなたの上司はあなたを一人の人間として気遣ってくれていると思いますか？」

この質問に「はい」と答えた人たちには、次のような傾向があるようだ。

職場では業績をあげ、質の高い仕事をし、転職もあまりしない。また、体調が悪くなりやすく、故に職場での怪我もしにくい。心身ともに健康な人が多い、ということらしい。

「気遣う」とは、具体的に何をすることなのだろうか。答えはもちろんひとつではない。無数にあると思う。もちろんあなたの体験にも答えはある。そこで少し時間をかけて、じっくり思い出してみたい。今まであなたが生きてきたなかで、「誰かから一人の人間として気遣ってもらっているなあ。」と実感した体験を。誰しもいくつか必ずある。

私が最初に思い出すのは高校2年生の時。当時はバレーボール部に所属していたが、その部内の同学年同士の人間関係でとても悩んでいた。ふさぎこんでいたことが多かったのだと思う。ある日の休み時間のこと。クラスメートのIさんが心配そうにこう言った。

「部活動、大変そうだね。詳しいことはわからないけど、話を聞くだけだったらできるからね。」 たったそれだけだった。が、私にとってはそれだけでも十分だった。部活動をやめようかどうしようかと深刻に考え込んでいたのだが、最後の最後にはIさんに相談しよう、それまで、もう少し頑張ってみよう。そう思うと気持ちが軽くなり、しかも明るくなったことを今でも昨日のこのように覚えている。

もうひとつの例は会社員の時のこと。銀行に入行して3年目の春、希望がかなって人事部に異動となった。しかし希望していたとはいえ、新しい

職場と仕事と人間関係、想像すればするほど不安にもなる。そんな折、私のもとに手紙が届いた。それは人事部で既に活躍されている女性の先輩、Nさんからだった。詳細は覚えていないが、こんなニュアンスのことがNさんの丁寧な字でしたためられていた。

「このたびは栄転おめでとうございます。私たち研修グループ一同、福田さん（旧姓）と一緒に働けることをとても嬉しく思っています。安心して今は引き継ぎに集中してください。そして、何も心配されずこちらに来てください。」手紙をもつ手が少し震えたのも覚えている。胸も熱くなった。顔を上げ「よし！」と爽快な気分になった。

さて、場面はかわり今度は我が家でのことだ。夫曰く「あなたは僕のことをないがしろにしている！」と。あまりにも寝耳に水。びっくりした。なんでそう思うのかと訊ねた。「だって、『お金ちょうだい』って、10回言っているのに9回無視したじゃないか。」ほんと？ と思ったが、そうか、パソコンに向かって必死にメールを返信していた時のことを言っているんだな。適当に「うんうん」と生返事をしていた自分を思い出す。夫、「風邪を引いた、調子が悪い」とぼやく。もしかして…！これが、私の彼への「気遣い」のなさの効果なのか？！

相手を気遣う…とは何をすることなのだろうか。私の場合は、「今、目の前の相手」の「存在」をちゃんと認めることだ。そして相手のことを「わかろう」と努力すること。おそらく人は、自分にそう気遣ってくれる人を前に、「変わろう」と思うものなのかもしれない。

それにしてもだ。私はこういう仕事をしているが、「プロコーチ、家ではただの“おかみさん”！」。

まずは、身近な人から「お・き・づ・か・い」なのである。



株式会社 story 1

〒336-0021 埼玉県さいたま市南区別所6-17-17-310 電話 048-863-8914 FAX 020-4665-3162  
http://www.storyione.com/（「コーチング解体新書」バックナンバーも掲載中!!）