



紀々(きき)

1998年に早稲田大学第一文学部哲学科東洋哲学専修を卒業後、電子オルガン奏者に。2003年、生涯学習開発財団認定コーチ資格取得後、ライフコーチとしての仕事を始める。2009年、日本コーチ協会沖縄チャプター初代代表。オリックス・クレジット(株)をはじめ企業の元気度アップに取り組んでいる。



# 「かがみ時間」のススメ

## 笑顔と明るさが不要な職種や職場はない

皆さん、はじめまして。紀々と申します。ふるさと沖縄を拠点とし、県内外でコーチングを中心に、働く現場に元気と転機の追い風をお届けする活動をしています。縁あって月に一度、沖縄から追い風コラムをお届けすることになりましたので、どうぞお付き合いください！

実は、私はパチンコの経験がなく、その点についてはまったく自信がありません。でも、ここ1年、スーパー・マーケットをはじめいくつかの現場で月に10人以上の店長と、そして50人以上のマネージャーの皆さんと向き合い、挑戦を続けています。そうした中、このコラムの企画をいただき、パチンコ業界のお話をうかがうことになったわけですが、「業種は違っていても、そこで働く人の気持ちは苦労のポイント、転機の必要性といった部分はビックリするほど同じ」と感じました。

大卒の資格や運転免許がいらぬい職種はあっても、笑顔と明るさが不要な職種や、心身の元気は特に必要な職種や、「お客様はいはず（少なくとも、私はこれまでにそうした職種や現場に出会ったことがあります）」。

## 外見同様、確認したい 自分自身の心の状態

私が依頼くださる現場は、業種や規模は多種多様ですが、一つの共通点があります。それは「数字は人がつくるもの」「お客様に対しても元気とコミュニケーションのためにも元気とコミュニケーション力アップのためには、内部のチーム力アップの力は重要」という考え方。それと、

離職率低下・メンタルヘルス対策という課題についても、元気とコミュニケーションが鍵になるという視点です。

そこで私がスタートとして大事にしているのが【かがみ時間】。まずは、自分自身とじっくり向き合う時間をもつことです。

ここで、紀々の定番質問を。「最近、体重計に乗ったのはいつですか?」「最近、鏡を見たのはいつですか? 鏡で見たものは何ですか?」体重計でチェックするのは、体の重さ。では、心の重さについてはどうですか? 心も重くなったり軽やかになつたり、変化しています。でも、体の重さほどチェックされないのが現状のようです。

一方、鏡で確認しているものは何でしょうか? 講演会場などでうかがうと多い答えは、髪型や肌の調子(シミ・しわ)、お腹のたるみなどといったもの。やはり、自分自身の外側の要素でした。では、自分自身の内側の要素はどうのように確認していますか? 心だつて、お肌と同じように、カラカラに乾燥したり、イライラからぱつんとシミが残つたりするもの。お腹のたるみと心のたるみ、先に気づくのはどちらですか?

世の中には、外側の自分を確認する鏡は多くありますが、笑顔・元気度を測る鏡は多くありませんが、笑顔・元気度と転機のためには、自分の内側を確認することも欠かせないポイント。とはいっても、目で確認できる鏡は

ありません。そこでオススメしているのが【かがみ時間】。自分自身の内側を、じっくり確認する時間です。その時の「かがみ」の役割となるのが、コーチである私の仕事。「かがみ」とは、決してお手本という意味ではなく、現在のありのままの自分自身を確認する環境を作る役割です。

皆さんも経験ありませんか? 誰かに話をしている間に、今の問題や気持ちがハッキリ見えてきたことが。「モヤモヤ・イロイロ」の中身をハッキリさせることで、次の一步が見えてくるのだと思います。「話す」ではなく「自分で書き出す」ことで、近い効果が得られます。これがセルフコーチングと呼ばれるもので、私は【手かがみ時間】と名づけています。

体重計に乗るのと同じように、ぜひひ、心の状態もチェックしてみてください。「あなたの今日の元気度は、100%中どのくらい?」「その数字を選んだ理由は何ですか?」「元気度アップのために、何があつたらいですか?」「あなたの元気度を高めてくれるものは何ですか?」反対に、「下げるものは何ですか?」仕事を始める前に少しだけ時間をつくり、メモしてみてください。そして、仕事が終わつた後に、もう一度「元気度」をチェック。続けてみると、体調や睡眠時間との関係や業務量との関係など、あなたの「元気の法則」のヒントが見えてくるはずです。

まずは、小さな【手かがみ時間】から、始めてみませんか?

“心の元気度”  
あなたはどの程度ですか?  
今日は何%ですか?

