



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氣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、働く現場に元氣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や苦勞のポイント、転機の必要性といった部分はビツクリするほど同じ」だと感じました。

大卒の資格や運転免許がいらない職種はあっても、笑顔と明るさが不要な職種や、心身の元氣は特に必要ないという現場はないはず（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せん）。

私にご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」「お客さまに對してだけでなく、内部のチーム力アップのためにも元氣とコミュニケーション力（力）は重要」という考え。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、元氣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ったり、変化しています。でも、体の重さほどチェックされてい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？ 講演会場などだろうか？ と多い答えは、髪型や肌の調子（シミ・しわ）、お腹のたるみといったもの。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、イライラからぼつんとシミが残ったりするもの。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？

外見同様、確認したい 自分自身の心の状態

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・元氣と転機のためには、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、今の問題や気持ちの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、次の一歩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。

体重計に乗ると同じように、ぜひ、心の状態もチェックしてみてください。「あなたの今日の元氣度は、100%中どのくらい？」「その数字を選んだ理由は何ですか？」「元氣度アップのために、何があつたらいいですか？」「あなたの元氣度を高めてくれるものは何ですか？ 反對に、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、仕事が終わった後に、もう一度「元氣度」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「元氣の法則」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？

あなたの「心の元氣度」
今日は何%ですか？

