

■コーチングを受けてみてどうだったか？（どんな体験だったか？）

数十年間、自分の中に溜め込んでいた感情や願いに向き合うことができたと感じています。

これから先の人生において、なおきさんからコーチングを受けたこの1年間で特別なものであったと思い起こすだろうという感覚があります。

コーチングを始める前の私は、感情とは厄介なものだと考えていました。過去に、感情に振り回された経験があり、どうやって感情を抑え込むかばかりを考え、いつしか自分の本当の気持ちと向き合うことを避けて生きてきたかもしれません。

なおきさんには最初のセッションでそれをお伝えし、感情と向き合うことに挑戦した私と共にいてくださいました。一人では無理矢理にでもポジティブに考えてしまいがちなのですが、モヤモヤした気持ちがあることを受け止め、それを感じ続ける中で、奥底にある自分の願いに辿り着けた時には、感情は私にこれを教えてくれたんだと気づいたのです。

■コーチングで得たものは何か？

自分の声を聴くことで、日々の暮らしに充実感を得られるようになりました。

コーチングを通じて、自分との対話ができるようになると、日々の暮らしの中にある些細な一つ一つの意思決定においても、「自分はどうしたいのか」という声を聴けるようになりました。

以前は求められる役割や正解らしきことを基準に意思決定していたように思います。自分の声を聴くことは、わがままになるということとは質感が異なり、自分のことを尊重することで、自然と相手のことを受け止める余裕が出てきました。家庭や職場の関係性においてもそのゆとりがあることで、コミュニケーションがしやすくなったように感じます。

（Kさん、教育関連企業 管理職）

■コーチングで得られたこと① 自己受容

中島様のコーチングを受けて、自己受容が少しずつできるようになってきました。私は自己を批判的に振り返ることができるものの、つい行き過ぎて自分を不必要に苦しめてしまうことが多々あります。中島様は「当時の状況において、その考えが自分を守っていた側面はないか？」や「時間をかけて変わっていくものではないか？」といった洞察に満ちた質問を投げかけてくださり、私に新たな視点を提供してくださいました。まだ意識的に取り組む必要はありますが、自己受容が可能になることで、物事をより建設的に考えられるようになり、日常生活がより豊かに感じられるようになっていきます。

■コーチングで得られた変化② 傾聴体験

中島様は抽象的な話題にも真摯に耳を傾けてくださり、セッション後にはいつも晴れやかな気持ちになれます。中島様のコーチングを通じて、「傾聴されることの心地よさ」や「傾聴とは何か」を実感・体感することができました。それは、他者とのコミュニケーションにおいての一つの模範となっており、家族や同僚との関係にも良い影響を与えていると感じています。

本当にありがとうございました。

(MKさん、30代、コンサルタント)

▼感想

ナオキさんに関わってもらっていることで、自分の振る舞いや考え、感情にも自覚的になりました。自然と理想の自分であるために行動するようになり、その結果、充実感を味わいながら過ごす日々が増えた実感があります。

理想の人生を得るための私の行動は最初はゆっくり動き始めた歯車のようなのですが、今は結構な勢いで回るところまで来ているように感じています。

どんな時も私のことを本当に信じてくれていて、その状態が何か月も続くことの影響の大きさを今まさに体感しています。

▼得たもの

- ・自信
- ・穏やかな生活
- ・自己管理術

▼変化

- *幸せな人生を過ごすための行動が習慣化され幸せを感じる日々が増えた
- ・自分の心に自覚的になり、穏やかさを保てる時間が長くなり家族をさらに大切にするようになった
- ・家事を日常的に行うようになった

*三日坊主だったような挑戦が継続し成功した。(ダイエット、人間関係)

- ・適度な運動をするようになり健康になった(健康診断の数値も改善)
- ・苦手な人とも適切に関わることができるようになった

*楽しさよりも面倒を避けることをいつのまにか優先してきたが、再度仕事で挑戦するようになった

- ・社内でコーチングを提供するイベントプログラムを人事へ提案&実現
 - ・AIに関する学習と資格取得
- (Iさん、情報通信業、管理職)
-

■コーチングの感想

尚毅さんのコーチングは、私が持て余してずるずる先延ばししている課題、手放したいけど手放せないままのもの、叶えたいけど遠いような目標を、持ってきて、さあどうしましょうかと、改めて深く眺め直す場でした。

大切なことを安心して話せる特別な場であり、無防備な素の状態、自分の中にあるものを棚おろしする。その奥にある大切なものを抽出して、自分がどうありたいかを選択し直し、正しい方向にアクセルを踏み直す。1時間のコーチングの対話はそんなプロセスでした。

言い換えると、表層の感情でウロウロしている自分を大事にして、受け止めた上で、自分のなかの願いや自分を突き動かすものにフォーカスをあてるのを、尚毅さんに伴走してもらった感じですね。

自分の軸をクリアにしたいと思ってスタートした10ヶ月のコーチングが終わり3ヶ月経ちますが、結果として得られたものは、自分がいることで生み出したいインパクトが明確になったこと。躊躇して先延ばしにしていた進学(大学院)が、自分の道筋としてクリアになり、迷いなくアクセルを踏めたことです。

去年の1月の導入セッションで記載した一年後の状態を読み返したところ、ほぼ実現できていました！一年の意図を自分自身にあらかじめ刻んでおくことで良い人生に舵を切ることができた、そんな一年でした。

あと、やりたいと思ってから実行するまでの時間が、短くなりました(判断が早くなり、迷ってる時間が短くなりました)。

(Hさん、外資系IT、マネジメント)

■「コーチングの感想」

いつもクライアントの本質的な部分を見続けてくださる、安心感と強さ、高い精神性を合わせ持つコーチだと思います。

私が混沌の中にいる時も、表面の声ではなく内側の本当の声にいつも耳を澄まし、かかわってくださるので、軸がぶれそうな時にはいつも自分の中心を思い出させて頂いています。

■「コーチングで得られたもの」

自分が本当に進みたい道に向き合い進む力、が一番大きいと思います。核心を持って前に進めている感覚があります。

常に学ばれていて、持っているリソースを惜しみなくクライアントにgiveされているので、私自身もコーチングの枠に捉われず、新しい学びの旅、そこから広がる景色にも繋がることができました。コーチとしての在り方も学ばせて頂いています。

(Iさん、プロコーチ)

■「ここまでコーチングを受けてみての感想(どんな体験だったか)」

なおきさんのコーチングは、自分の中の純粋な思いやエネルギーを次々と発見し、それを自分の人生に活かす訓練をしていくような体験でした。時に自分の強烈な情熱やエネルギーに驚き圧倒されそうになっても、なおきさんは私の存在や力を認め、それを存分に活かすよう勇気づけてくれました。

■「コーチングで得られたものは何か」

コーチングを通じて、私には自分の望む人生を切り開く力があると、以前にもまして信じられるようになってきました。日々純度高く生きている実感やワクワク感も増しています。今も不安に襲われることはありますが、自分を信じる力が強くなったことで、自分を立て直すことも徐々にできるようになってきました。

(Sさん、HRコンサルタント)

■「ここまでコーチングを受けてみての感想(どんな体験だったか)」

仕事に対して時間とパワー全開で取り組んできたフェーズから、本当に自分らしく働いていくことを選択するフェーズになってきたタイミングとなり、とにかく自分の仕事について考えたい一心でコーチングをお願いしました。

当初は、長期に渡り企業人として、また管理職経験をお持ちと知り、私の語る仕事の酸いも甘いも共感していただけるのではないかと思います、お願いすることにしました。

実際うけてみて、そのようなご経験による共感というよりかは、一人の人として真剣に対峙してくだ

さっていると感じています。

印象に残っている体験としては3つあります。ひとつは、時間をかけ丁寧に協働関係を構築してくださったことです。これにより、どんなところにもいいと心持ちで時間を過ごすことができています。

ふたつめとして、取り扱うテーマを丁寧に整理してくださっていることです。

私にとっては、何かがモヤモヤしている、困っていることはわかっている、どこからなにを考えたらいいいのかかわからないことがよくあります。そのような時にテーマを共に整理していただけるのは助けになっています。また当初自分で考えていたテーマも、コーチングが終わってみると、実は違うテーマだったと気づくこともあり、自分の内側に向き合った実感が得られています。

最後に、コーチングとコーチングの間に考える問いを提案してくれることです。そのセッションの時間だけではなく、その期間全体で自分に向き合える時間を作れています。

コーチングを受けて、自分について考えるということは(コーチングとは)、「点ではなく線である」ということに気づけたことは大きな変化です。

変な話ですが、お支払いするコーチングフィーは、セッションの時間に対してお支払いするのではなく、間の期間の取り組みも含めて発生しているのだということに気づけたのは大きいです。

また、受ける前は、自分の行動や決定に「本当にこれでいいのかな・・・」と常に不安が残っていましたが、今は「このまま進んでいい」と自分の決定や状態に自信が持てるようになりました。

これまで研修やWSに参加する機会が多くあり、集団の力を頂きそれなりに内省を深めてきましたが、パーソナルコーチングだから見つめられることがあるのだということを実感しています。

(Nさん、HRBPO)

■「ここまでコーチングを受けてみての感想(どんな体験だったか)」

初めの導入セッションで感動しました。自分の奥深くに眠っていた想いに触れ、人生の目的につながる大事なことを思い出しました。コーチングを受け始めた頃はうまく言葉にできないことが多かったのですが、急かすことなく待ってくれて、私のペースに合わせてくれました。

1年経った頃自分の古い物語を閉じ、新たな物語をスタートすることができました。私にとっては大きな変化で、これまで見えていなかった自分の可能性に目を向けることができました。チャレンジしたことを認めてもらうことで、自信が持てるようになりました。願いを持つことの大切さを知りました。

コーチングは1回たりとも無駄な回はなく、すべての回に意味があり、気づきがあります。毎回違うテーマで話しても、1つのストーリーでつながっています。

私の喜びには共に喜び、悲しみには共にいてくださる安心感の中で、内省でき、気づきが起こります。私の場合、不安を抱えることが多いのですが、不安を否定することなく、私自身できる存在として見ていただき、常に励ましてくれるので自信につながります。

無理だとあきらめていたチームの空気が変化した時は驚きと喜びでした。チームの少しの変化がすごいことで、今までにない経験をしました。私が制限的な思考の枠から抜け出すことができ、あり方が少しずつ変化したのだと思います。チームの状態は今も波があり、大変だなと感じる時もありますが、嫌な気持ちからではなく、メンバーを心から応援したいと思える自分に驚いています。

いつもはっきりしない考えや迷いを、コーチングで整理し、前に進めてくれます。

コーチングに関して疑問に思うことを伝えても、誠実に対応してくださり、本当に心の広い方だなあと感じています。コーチングを通して情熱とあたたかさや信念を感じます。

幸せを感じさせてくれるコーチングや仕事に真摯に向き合う姿勢は、尊敬しています。

■「コーチングで得たものは何か」(学びも含めて書いています。)

願いを持つことの大切さ
不安定な心の整え方
軸を持つこと
何事もあきらめず希望を持って取り組むこと
古い物語を閉じ新たな物語を始められたこと
チームメンバーを信じること よくなると信じること
怒りや悲しみも OK
可能性に目を向けること
安心感を与えることの大切さ
コーチとしてのあり方
リーダーとしてのあり方
(Tさん、金融機関管理職)

■「コーチングを受けた感想」

セッションを受ける前は迷いがありましたが、
自分の中で本当に大事にしたいことに「うんうん、そうだよね。」と言える自信のようなものが生まれ、気持ちの踏ん切りができました。

そして、コンサルティングという文脈では、将来何をすべきかといったところで具体的な提案をいただき、とりあえずやってみようという気持ちが生まれました。

セッションを通じて終始こみ上げるものがあり涙も出てきました。きっと自分の大切な部分を話せているからだと思います。それはコーチのあり方がそうさせてくれていると実感しました。
(Hさん、SES経営)

■「コーチングについての感想(どんな体験だったか)」

なおきさんとのコーチングは、ひたすら自分の内側(特に弱い部分)を見つめる時間でした。コーチングは目標を決めて全力で進んでいくというイメージがありましたが、私の場合はそれ以前に今やる必要があったのは、自分に自信がないことや弱さを隠そうとしてしまうところをしっかりと見つめることでした。

私は喫緊のものに迫られていることがなく、毎回のセッションのテーマでは直近で起きた嫌な出来事について深掘りしたいとか、資格取得のために何をしたらいいか、とか、向かう方向性があまり明確ではありませんでした。

でも自分にとってはそれが大切なように思っていたので、いつも頭に思い浮かぶことからポツリポツリと話していましたが、なおきさんは私がどんなテーマをもってきてもいつも100%受け入れてくれる感じで、セッションでは毎回、安心して自分を探求できました。

私にとっては、強く背中を押してもらうよりも、優しく寄り添ってもらうことが必要だったので、そんな私をみて必要な関わりをしてくれたのがとてもありがたかったです。

1人だと「こんな弱い自分はダメだなあ」となってしまうところも、なおきさんのコーチングでは、その弱さが出てきていることにも意味がある、ということを繰り返し伝えてくださったので、弱さもすべて自分そのものだと、ありのままに受け入れることができました。

セッションの最初にはドロドロしたものが自分の中に渦巻いていても、セッションが終わる頃にはとてもスッキリした気持ちになり、何かをやってみようと思えていたのを思い出します。

■「コーチングで得られたものは何か」

自分を受け入れることです。

自分1人で最初からこれをやるのは難しく、なおきさんがコーチとしてしっかりと話を聴いてくれて、その上で良い面も良くない(ように思える)面もすべてそのまま受け入れていいのだということを、コーチとしてのあり方で示してくれたことが、私が自分を受け入れる助けになりました。

私の持論ですが、自分に自信がない人が前に進むには、まず自分を受け入れるという段階が必要で、それができると自然と前に進む力が湧いてくるのだと思っています。それを自分自身が身をもって体感できたのは、素晴らしい経験でした。

今は前進する力がみなぎっていて、やろうと思って進められずにいた個人事業の土台を着々と積み上げているところです。日々色々なことがあります、自分を信じて進むことができるのは「私はそのままでいい」と自分を受容する力を、なおきさんとのコーチングを通じて育てることができたからだと思っています。

(Iさん、プロコーチ)

■「コーチングを受けた感想」

とても大きく広く穏やかな海のようなあり方で自分の全てをみている。

その中ではいいことも悪いこともありのままを受け入れてもらい、選択する事ができる。

自分自身の選択に自信が持てるし、その自分にも自信がもてる。目の前の問題だけでなく、生き方を問ってくれるコーチング。

■「コーチングで得られたこと」

いつもクリアな自分でいられる。

「私」を取り戻せる。

私が大事にしたいことを言語化できる。迷いがなくなる。

(Uさん、メーカー管理職)