

## コーチングの特色と可能性

——「つくる力」を高める——

### 平尾 賢弘

只今ご紹介を預きました、浜松に住んでおります平尾賢弘と申します。

モラロジーでは、「品性パワー」を、「つくる力」「つながる力」「もちこたえる力」の三つの側面からとらえております。その中で一般的にコーチングは、コミュニケーションで自他と関わるための「つながる力」を高めるのに、有効なスキルだと理解されているようです。

しかし、今日は敢えていい人生を「つくる力」を高めるといふ所に焦点を当ててお話を進め、皆さんのお考えや色んなサジェスチョンを頂けましたら、嬉しく思います。

では、まず、自己紹介をさせて頂きます。

私は平尾賢弘（ひらおたかひろ）と申しまして、昭和二十一年生まれの七十一歳です。コーチをしておりまして、コーチングゲーム、ニッケゲームは「けんちゃん」と呼んでもらっています。これからどこかでお目にかかった時は「けんちゃん」と声をかけて頂けると嬉しいです。

住まいは浜松市で、家族は妻と長男と、次男・三男が双子の、男の子ばかり三人の息子がおります。そして、私はかつてIT企業に勤務しておりまして、コンピュータを相手に仕事をしておりましてけど、ストレスで体調を壊して退職しました。定年

まであと四年を残した五十六歳の時に鬱病になって会社を辞めました。そしてその後コーチという仕事に出会い、コーチングを学び、現在プロコーチとして活動しております。

現在、ビジネスコーチングの分野では、企業の目標達成、企業内のコミュニケーションの改善（人間関係改善）を、パーソナルコーチングの分野では、恋愛、結婚、子育て、嫁と姑の問題、進学・進路の問題などの解決を、教育コーチングの分野では、先生方が児童・生徒の力を引き出す能力を高めるための支援を、行っています。さらに、ケアの分野では、ケアマネージャーや

介護施設で働く皆様が、利用者とのコミュニケーションをより円滑に進められるよう、支援活動をしています。

「恋愛と結婚セミナー」を、各地からのリクエストに応じて、どこへでもボランティアで日本中駆け回って開催しています。

何故この活動をしているかと言うと、このまま日本の若い人が結婚離れをしていくと、どんどん少子高齢化が進んで、近い将来高齢者ばかりの国になり、人口も減って国力が衰えてしまうので、この日本を健全な国に立て直すためには、若い人にちゃんと結婚してもらい、幸せな家庭を作ってもらって、立派な子育てをしてもらわないと日本が沈んでしまうという危機感から、コーチとして何が出来るかと考えた結果、「恋愛と結婚セミナー」を始めました。

今、日本では約二分に一組が離婚している状態です。ですから、それに歯止めをかけて、幸せな家庭を増やすには、やっぱりきちんとした幸せになるための原理原則を知ってもらう必要がある、と考えてそんな活動をしております。

それから、民生委員・児童委員として、

地域の皆さんを支援しております。趣味は、読書、ダンス、カラオケそして暇が出来る畑で野菜を作ったり、庭木によじ登って庭木の剪定をしたり、ブログを書いたり、こんなことを楽しんでおります。

昔は我が家が庄屋だったらしく、屋敷だけは広くて庭木も多いのですが、父が亡くなる前に「ご先祖様を大切にすること」とは、この家の庭木をボサボサにしないこと、屋敷を草だらけにしないように心掛け、家をきちんと守ることだぞ。それが当主の務めだ」と言われ、今も私は庭の手入れをしています。

さて、本日の講演のあらましですが、まず、私が鬱病を経てコーチになった経緯を最初にお伝えしたいと思います。そして私がコーチに惹かれた理由、コーチングとは何か、コーチとカウンセラーとの違い、コーチングの特徴、コーチングの内容と基本スキル、そしてコーチングの基本になっている三つの概念についてお話をいたします。その後で、自分にとっての品性完成とは何か、個性とは、個性を知るポイントとは何か、個性を明確にする方法とは何か、

そして、自分の役割・使命を知るための役割・使命導出シートについて説明をします。それからミツシヨンとミツシヨンステートメント、品性完成を目指して、モラロジの「二つの視点」について述べ、最後に、廣池千九郎博士の人生の歩みを振り返りつつ、「品性完成」を目指す上で、いい人生を「つくる力」を高めるために、コーチングがどのように役立つのかを、みなさんと一緒に考えて行けたら幸いです。

## 一 私が鬱病を経て

### コーチになった経緯

最初に、私が鬱病を経てコーチになった経緯からお伝えしたいと思います。私は鬱病を二〇〇二年に発病しました。浜松は、スズキ・ヤマハ・ホンダなどの部品を作る工場が沢山ある、製造業の街です。このような部品を作る中小企業には生産設備が沢山あります。

どの製品をどんな順序で作っていくと、各工場内の設備の遊ぶ時間を少なくして、効率的に物を生産できるかという課題解決

を支援する、生産計画作成ソフト（生産管理システム）を私どもの会社は作って、中小企業に売り込んでいました。ですから私は、パワーポイントを使って、中小企業の社長さんたちに、こういうシステムを使うとお宅の会社はこれだけ利益が出ますのではありませんこのシステムを買ってください、と売り込みをしていた訳です。

ところが、ちょうどその頃、どんどんと景気が低迷してきて、「そういうシステムを買うと生産性が上がっていいと思うんだけど、でも今そういう余力がない、だから、もうちょっと先送りさせてください」というようなことで、頑張って営業してもなかなか売れないわけです。そういう中で、「平尾さん、期待しているから営業ノルマ倍にして」と上司から言われ、これは困ったなと思いつつも、そんなに期待されているなら受けようと思って一旦は受けたんですね。でも、高い期待と、頑張れど頑張れど上がらない実績。このギャップに私は悩むようになりました。

私の中の二人が喧嘩するんです。一人の私がおまえ、モラロジを学んでいて、

社会教育講師として日本中飛び回って、準伝統（上司）に安心してもらう事が大事だつて話しているだろう。そのお前が何この成績。全然だめじゃん。何やってんだ！」と言うんです。

するともう一人の私がおまえ。俺も夜九時十時まで会社で仕事を一生懸命やって、それで足りなきゃ土日もパソコンを家に持ち帰って頑張っているんだ。全く手なんか抜いてない、それでもこの実績なんだ。これ以上無理。勘弁してくれ！」つて言うのです。

この二人が私の中で喧嘩しだすんですね。それで、だんだん食事がとれなくなりました。食欲がわかなくなつたんですね。だけど、食わないと死んじゃうので、流し込む。もう味なんか分からないですね。そして、朝四時とか五時に寝汗をびっしょりかいて目が覚める、そしてパジャマを着替えても、もう会社行ったらあれもしなきゃ、これもしなきゃと頭の中がぐるぐる回つて、ほとんどそれから寝られない。というようなことで、食欲がなくて眠れないんですからパワーダウンしてきますよね。

そんな時、一緒に仕事をしてきた相棒から、「平尾さん疲れているからちよつと診てもらったほうがいいよ」つて何度も勧められました。しかし、私が戦列を離れれば一緒に仕事をしている相棒に倍の負荷がかかるわけです。ですから、もうちよつと頑張ってみる、もうちよつと頑張ってみる、と言っているうちにやっぱエネルギーが尽きてきて、見るに見かねた相棒が、「もういい加減にしな。平尾さん診てもらった方がいい」つて言ってくれて、いよいよ仕方なくて、生まれて初めて精神科の門を叩いたんです。

そして色々検査を受けた結果、「平尾さん鬱病です。鬱病って分かったけどどうして欲しいの？」つて医師に言われて、「とにかく私は暫く仕事から離れて静養したい、そのためには会社のルールでお医者さんの診断書があるんです。だから診断書を書いていただけませんか？」と言ったら、お医者さんが「分かりました」つて言つて診断書を書いて私に渡す時に「とりあえず一ヶ月休みなさいと書きました。でもこの手の病気は一ヶ月で治ると思わないで下さ

「いね」と言われてしまったんです。それで、「えっ?」じゃあどのくらい見ておいたらいんですか?」と言ったら「最低でも三ヶ月は見ておいてください」って言われたんです。それで私は会社に戻って、直属の上司である、常務に報告したんです。そしたら私の上司はその場で即、「平尾さん、明日から三ヶ月休みなさい」って言ってくれたんです。

これで私はぶら下がるとか飛び込むとかという世界に行かなくて済んだんです。それで三ヶ月休みをもらいました。ノルマを達成できずに業務に適応できなかったと言う事ですので、静養をしているときに自分は負け犬だという意識があつたんですね。それで静養していて二ヶ月目ぐらいから、やる事がなくて退屈になり、あまり肩の凝らない「夢の実現セミナー」というセミナーを受けにいったんです。そこで講師が「ウサギとカメ」の話をしてくれました。

皆さんもご存知だと思いますが、「ウサギとカメ」の物語というのは、ウサギさんが油断して昼寝をしてしまったので、カメさんが頑張って勝つわけですが、その講師

が言うには、今のこの世知辛い世の中で、ウサギさんは昼寝なんかしません。そしてら永遠にカメさんは勝てませんよね。けどたった一つだけ、カメがウサギに勝てる方法があるんです、って言うんですよ。

私は、営業ノルマが達成できない「トロイカメ」が自分で、周りの人たちがびよん跳んでいるウサギ、そのウサギの群れの中に迷い込んだ「トロイカメ」が自分だという印象があつたものだから、「えー、私みたいな「トロイカメ」がウサギに勝てる方法? 何それ?」って思ったんです。その講師、なんて言ったと思いますか?

「カメがウサギに勝てる唯一の方法、それは、水の中に入る事です。水の中に入ればカメさん悠々と泳げますよね。ウサギさん溺れますよね」。この話が私の人生の転機になりました。

自分にとって水の中って何? もうこれしかないわけです。それで、三ヶ月の静養期間が終わるときに、私は次に何をしたいと決めていたわけではないのですが、もう一度元の職場に戻るといふ事は、カメがも

う一度陸に上がるという事だと悟ったんです。ですから、とにかくボランティア活動をしながら、自分に相応しい仕事を退職後に探せばいいやと思って、とにかく陸に上がるのは止め、会社を辞めることにしました。

そうして、落ちこぼれの自分は、一人寂しく最後の日に職場を去るのかなと思つたら、会社が盛大な送別会を開いてくれました。一緒に仕事をしていた相棒が、送別会が終わった後に「平尾さんモラロジ-やっているんだよね。仕事っぷりを見ていると、どうもコーチが向いていると思うんだけどな」って、ボソツと言つたんです。私はその時、コーチってスポーツコーチしか頭になかつたんです。でも私スポーツやらないので「え? コーチって何?」って聞いたんです。そしたら、「そのぐらい平尾さん自分で勉強するさ」って言われ、「それもそうだな」と思って、自分で、東京で二日とか、名古屋で一日とか、短期のコーチングセミナーを受けました。

そうしたら、コーチというのは、一言で言うと、人を元気にする仕事なんだという

ことが分かりました。例えば人の夢の実現を支援したり、今悩んでいる問題を解決するのを支援したりして、人をイキイキワクワク元気にさせることがコーチの仕事だっただけだったので。そして、これこそが自分にとっての水の中の世界なんだと悟りました。つまり、コンピュータを相手にするよりも、人を相手にして人に元気になってもらうほうが自分に合っていると直感したんです。私にとってコーチは天職であると確信を持ちました。で、コーチ養成講座を受けてコーチになりました。そして、コンピュータより人間を相手にしたい自分を再度確認できたのです。そして、現在、各地をイキイキワクワク飛び回っています。ですから、私がコーチになったきっかけは、鬱病が作ってくれました。今思えば、「我幸いにして鬱病を得たり」の心境で、鬱病に感謝しています。

## 二 私がコーチに惹かれた理由

次に、モラロジアンとしての私が、コーチに惹かれた理由についてお話しさせていただきます。

だきます。廣池千九郎博士は「天命とは、「神が人類に与えた使命」である。我々人間には、因果律を信じ最高道徳を実行して、品性を向上していく使命がある」と言う風に説いておられます。つまり、品性向上、最終的には品性完成ですけど、その品性完成は人類の使命である、と言われていきます。しかし、個々の品性完成した姿はそれぞれ異なります。自分に与えられた使命を知りこれを果たすことが品性完成だ、と言う風に学びました。つまり、自分の登るべき山を見つけてその山の頂上に立つのが品性完成なのだ。

私が青年時代に、モラロジ研究所の御殿場センターでモラロジの青年講座があり、その時にある講師から教えていただいたのですが、その講師は、最初は品性完成って言うのは富士山の頂上を目指して廣池博士がMCの旗を持って先頭を歩いていく、それをモラロジの維持員がゾロゾロ博士の後について歩いていく、そうして富士山の頂上に立つことが品性完成だと思っていたそうです。だけど、どうも最近はずうんじやないかと思ひ出したって言われた

んです。それは、全ての人が富士山の頂上に登れるような体力があるわけでもないし、色々な状況によってみんな違う。だから、AさんはAさんの登るべき山があるし、BさんにはBさんの登るべき山がある。Aさんの品性完成というのはAさんが登るべき山を発見して、コツコツ努力しながらAさんが登るべき山の頂上に立つことがAさんの品性完成なんだと。Bさんの品性完成というのは、またBさんの登るべき山があつて、そのBさんの登るべき山の頂上にBさんが立った時がBさんの品性完成。一人ひとり登るべき山が違うんだってことをおっしゃったんです。私は「なるほど、その通りだな」と思ったわけです。

別の表現をすれば、自分は、ナスなのかキウリなのかトマトなのかを知ることが重要だということです。自分がナスだと分かたら、良いナスになることが品性完成であつて、キウリやトマトの真似をすることじゃないんだということを教えていただきました。「全くその通りだな」と、私はそのときに心にストンと落ちたんです。

以来、二十数年、私はどうすれば自分の

登るべき山を見つけれられるのか、自分がナスなのかキウリなのかトマトなのかを知るにはどうすればいいのか、模索し続けてきました。

そして、コーチングに出会い、自分が品性完成した姿（人生のゴール）をイメージとして描き出せるスキルがコーチングの中にある事を発見し、私は「これだ！」って思ったんです。これなら「品性完成」を共通言語にもっているモラロジアンを元気に出来るって確信しました。モラロジアンに、自分の人生のゴールに気付いていただけ、更に元気にパワーアップしてもらうのに、とても有効なツールだと直感したからです。

### 三 コーチングとは何か？

それでは次に「コーチングとは何か？」に移ります。まず「コーチとは？」ですが、コーチ（coach）の語源は馬車です。つまり、大切な人をその人が望むところまで送り届けるという意味が語源です。これが、やがて家庭教師のことをコーチという

ようになり、それがいつしかスポーツ指導者のことをコーチというようになりました。そして、今ではビジネスや個人の目標達成の支援者をコーチといっています。

日本で、ビジネスの世界でもコーチングが有効だと気付かせてくれた一人が、日産のゴーン社長です。ゴーン社長は日産の幹部の首をほとんど切らず、数人に一人ずつコーチを付けて、幹部社員の能力をさらに発揮できるように支援しました。これが、ビジネスの世界にコーチの活躍場所が広がっていき、一つのきっかけになったようです。

では、コーチは何をする人か？というと、人の「才能や能力を引き出す人」、「夢の実現を支援する人」、「抱えている問題や悩みを解決するのを支援する人」のことを言います。

じゃあ、具体的に何をするのかということとはもう少し後で詳細に説明いたします。

#### コーチとカウンセラーの違い

ここで、コーチとカウンセラーの違いについてお伝えしておきたいと思えます。

心のレベルがプラス・マイナス0の線よりはるか下に落ち込んでいる人、マイナスの状態にいる人をプラス・マイナス0の線またはそれ以上に引き上げ、癒して元気にするのがカウンセラーです。つまり心のケアが中心になります。

それに対してコーチは何をする人か？というと、あまり心に傷があるわけじゃない、多少悩みはあったとしても、ほぼプラス・マイナス0の線にいる人。だけど、生きがいとかやりがいとか、何に向かって頑張ったらいいか今イチよくわからないというようなモヤモヤしている人の「この世で大切にしたいこと（もの）」を引き出し、やる気を高めて、人の才能や能力を伸ばすのがコーチなのです。言い換えれば、自分の大切なものを大切にできるようにすることが、コーチの中心的課題です。

カウンセラーは、クライアントの心に傷がある場合、これがいつ作られたのか、幼少時代など過去に遡りながら心の傷を見つけ出して、癒していきます。

ところがコーチは、色々な問題を傾聴し共感的に受け止めた後、「ところであなた

は、どうなりたいの？」と未来へ振りま  
す。これがカウンセラーと違うところで  
す。その時に「いま色々悩みあるけど、ど  
うなりたいの？」と言われれば「こうなり  
たいのよね」って先の希望が見える人は、  
私はコーチングが可能だと思っています。  
ところが、全く今抱えている問題が大き  
重すぎて、将来どうなりたいのって言われ  
ても、今の問題が解決しない限り先に光が  
見えない、大変な闇に沈んでいる、とい  
うようなクライアントがいたら、私はカウ  
ンセラーに紹介します。コーチングは万能  
ではありません。カウンセラーとコーチの違  
いをイメージしていただけたでしょうか。

### コーチングの特徴

コーチングの特徴は、専門のトレーニン  
グを受けたコーチが、クライアント（依頼  
者）の実現したい目標をまず聞き出しま  
す。そして、それを達成するために何をし  
たらいいのか問いかけ、解決策を引き出す  
ことにあります。

つまりコーチが正解を提示するのではな

く、聞き役に徹してクライアントの思いや  
願いを心で聴き、自発的に目標実現の方策  
を引き出していく、一種の質問型コミュニ  
ケーション技術です。

更に、クライアントの「人間力を高め  
る」こともコーチングの大きな特徴です。  
もう少し詳しく言えば、コーチングにおけ  
る「人間力を高める」とは、クライアント  
の「自己イメージ」を高め、「心の筋力」  
を強め、「視野」を広げることをいいます。

コーチは、クライアントの自己肯定感を  
高め、目標を手放さない心の力を強め、自  
分の立場だけではなく、いろいろな角度か  
ら物事をとらえ、「三方よし」で考え行動  
できるように支援を行います。

モラロジーでは、「つくる力」「つながら  
る力」「もちこたえる力」を、「三大品性パワ  
ー」「よりよく生きる力」と表現していま  
すが、基本的にモラロジーとコーチングは  
極めて親和性が高く、モラロジーの原理を  
実生活に応用するのに有効なスキルだと、  
私は確信しております。

### コーチングの内容と基本スキル

コーチングで用いるスキルは、傾聴、承  
認、質問、提案、の四つに大別できます。

表①をご覧ください。コーチはクライア  
ントの話をまず「傾聴」します。傾聴と  
は、自分の価値観を一旦横に置いて、相手  
を肯定的・共感的に受け止めることを言  
います。そのことによって、クライアントは  
安心感や信頼感を高めていきます。

次にコーチはクライアントを「承認」し  
ます。承認とは、「相手を認める」という  
ことで、いいところを見つけてほめ、励ま  
し、相手を元気にすることをいいます。

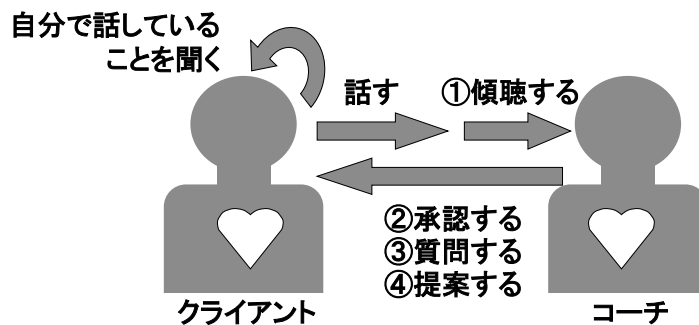
「こういうところがあなたの素晴らしい  
ところですね」「これはあなたの長所です」  
と指摘されることで、次第に「自分も捨て  
たもんじゃないのかな」と自己肯定感を高  
めていきます。

そして、三つ目が「質問」です。クライ  
アントはコーチの質問に答えながら自分の  
考えをまとめていくようになります。

私は浜松にいますけど、東京とか名古屋  
とか離れた人とコーチングするときには電  
話で行います。その時はクライアントが電

## ■ コーチングの内容と基本スキル

平尾賢弘



1. クライアントはコーチの傾聴を受け、安心感・信頼感を高めていく
2. クライアントはコーチの承認を受け、自信を得、やる気を高めていく
3. クライアントはコーチの質問に答えながら、自分の考えをまとめていく
4. クライアントはコーチの提案を受け、視野を広げ選択の幅を広げていく
5. クライアントは取るべき行動に気付き、自ら計画し、行動を始める

表①

話料持ちという契約になるんですが、一時間も話すと長電話になりますので、今では Skype という無料電話を使って話をするケースが多いです。

その時に例えば、私がクライアントに「これこれについて、あなたはどう思いますか？」って質問します。そうすると、相手が「それについてはこう思います・・・ん？ でもちよつと違うかな？ ちよつと待ってください・・・あ、こういう事です。私はこう思います。でもちよつとそれもシツクリ来ないな。ちよつと待ってくださいね・・・あ、そうそうこういう事です！」こんな会話が繰り返されることがあります。

これは相手の中で自分の気持ちをどう表現したらいいか模索しているのです。自分の心の中にある、いろんなパーツを組み合わせながら「この組み合わせではどうかかな？ こういう表現した方がいいかな？」と考えているわけです。ですから質問に答えながら自分の答えを自分の耳でも聞いて「ちよつと違うかな？」とか色々と考えながら自分の考えをまとめていくプロセスを



作り出すのが質問なのです。

そして、四つ目が「提案」です。クライアントはコーチの提案をうけて、視野を広げ、選択の幅を広げていきます。例えばクライアントの中に、今ある問題を解決するための選択肢がいくつかあるとします。その時にコーチが「こんな方法はどうか?」「こんな手もあるんじゃないの?」と提案します。すると視野が広がり、クライアントはより多くの選択肢の中から一つを選べる事になり、クライアントは後悔をより少なくできることとなります。

コーチングのスキルは百以上あると言われていますが、この四つが基本になっています。この四つのスキルを組み合わせたコーチングを受けることで、クライアントは取るべき行動に気づき、自ら計画して行動を始めるようになります。これがコーチングの基本的な流れとなります。

コーチングの基になっている「三つの概念」  
 それではコーチングの基になっている「三つの概念」を紹介していききたいと思います。

(一) 人は内側に無限の可能性を持っている

まず一つ目は「人は内側に無限の可能性を持っている」という概念です。内側とは、イメージの世界の事で、イメージは無限に広げることができます。しかし外側の現実の世界は有限です。

例えば、鳥のように空を飛びたいという願いを持って、その飛んでいるイメージを膨らませ、試行錯誤を重ねながら実現への努力を積み重ねていって、初めてライト兄弟が飛行機を発明した、と言えましょう。

平昌オリンピックで金メダルを得られた選手たちは、表彰台で金メダルを首にかけてもらっている時の喜びのイメージを思い描きながら、苦しい練習に耐え、努力を積み重ねた結果、金メダルに輝いていると言えましょう。

ところが、自分で限界を作って自分の可能性を狭めている人が多いんです。ですから、無限の可能性を信じてチャレンジできるようにしてあげることが大事なんです。夢を持ちましょうって言われると「私は無理」という方が結構多いんです。「だ

って、お金も時間もなし・・・」と。

そんな時に私は「お金も時間もたっぷりあるとしたら、あなたは何をしてみたいですか?」と問いかけることで、クライアントが自分自身に課している「限界」を外す支援をしています。

(二) 人は人生の答えを内側に持っている  
 二つ目は、「人は人生の答えを内側に持っている」という概念です。

全ての人はこの世で果たすべき役割・使命(人生の答え)を内側に持って生まれてきているとコーチングでは考えますので、この人生の答えは作り出すものではなく、内にある答えに「気づく」ことが大切だということになります。

自然科学の世界には正解がありますが、人生の問題には正解がありませんね。つまり、「自分はどんな人と結婚したら良いの?」「どんな仕事を選べばいいの?」という質問には百人いたら百通りの答えがあります。ですから、そういった人生の問題に対する答えというのは、もう自分が気づくしかないんです。

全ての人は自分の答えを内側に持っている  
るので、それを引き出してあげることが、  
コーチの大事な仕事なのです。

この世の中では、人と競い合って、鼻の  
差でも人よりも勝るために何が出来るか、  
どうやったら勝ち組に入れるか、と競い合  
う機会はとでもたくさんあります。だけ  
ど、自分は一体、この世に何をしに生まれ  
てきたのか。何をするか、生きていて良か  
った、生まれてきて良かったと言えるの  
か。こういうことを、自分自身と向き合っ  
て考える機会がほとんどないと言えましょ  
う。自分がどんな人生を送りたいか、何を  
もつていい人生と言えるのか、という人生  
の答えは、自分の内側（潜在意識）にある  
ので、人に聞いても意味がないんですよ  
ね。コーチングの中にこの「人生の答え」  
を引き出すスキルがあることを知って感動  
し、私はコーチになろうと決意しました。

(三) 人はパートナーといえるほうが自分と  
向き合いやすい

そして三つ目は、「人はパートナーとい  
えるほうが自分と向き合いやすい」という概

念です。パートナーというのは、クライア  
ントにとつてはコーチのことです。

人は質問してもらって初めて気づくこ  
と、答えているうちに、自分から出てきた  
言葉に「私はこんなことを考えていたん  
だ！」って、ハッと気づくことがあります。  
す。

また、自分の考えや夢を他者に話して、  
承認や質問を受けることで自分の考えや夢  
をさらに深く掘り下げ、成熟させ、イメー  
ジをよりクリアにしていくことが可能にな  
ります。

ですから、一人で一生懸命「どうしたら  
自分の人生良くなるんだろうか」って考え  
るより、コーチにパートナーになってもら  
って、傾聴、承認、質問、提案をしてもら  
い、「あ、自分はこういう生き方をするの  
ハッピーなんだ！」というところに気づい  
てもらおう、これがコーチの仕事なんです。

#### 四 自分にとつての品性完成とは

それでは、「自分にとつての品性完成と  
は何か」というところに入っていきたいと

思います。

「自分の新骨頭（真骨頂）を求得せよ。  
それを通じて、公なるものに尽くせ」

（※1 岩橋文吉著『人はなぜ勉強するのか』  
千秋の人 吉田松陰より）

これは吉田松陰の「立志」の教えで、  
「自分の新骨頭を求得せよ」というのは、  
自分の持ち味や本当に大切にしたいものを  
探し求めよ。そしてそれが見つかったら、  
それを「公なるもののために尽くせ」とい  
う意味ですね。

そして、世界のトップコーチの一人であ  
る『七つの習慣』という本を書かれたステ  
イブン・R・コヴィー博士は、「人生で  
最も大切なことは、最も大切なことを、最  
も大切にするところである」という名言を遺  
しています。こんなシンプルですが、い言葉  
はないと私は思うんですが、いかがでしょ  
うか？

「人生で最も大切なことは、最も大切な  
ことを、最も大切にすることである」。し  
かしほとんど私たちは自分にとって何が最  
も大切なことに気づいていないことが多い  
んですね。

「いい人生」って何でしょう？

「いい人生」とは「自分らしい人生」であり、「自分が主人公の人生」であり、「自分の大切にしたいこと（もの）を大切にできた人生」であり、「自分の使命を果たすことができた人生」であり、「自己実現、または品性完成ができた人生」であり、「悔いのない人生」であり、「幸せな人生」である、と言えるんじゃないでしょうか？

ですから、いい人生を創るには、自分がこの世で大切にしたいこと（もの）をちゃんと知って、これを大切にしながら生きていくことが極めて重要ですね。

まさに、ステイブン・R・コヴィー博士の言葉「人生で最も大切なことは、最も大切なことを、最も大切にすることである」と言えましょう。

もう一つ重要なことは、「自分の人生がいい人生だったか否かを判定するのは、未来の自分であり、今の自分ではない」ということです。

多いようです。「仕事と結婚とどっち取るの？」みたいに。

その時にコーチングでは「後悔を先に立てる」という演習を行います。普通、「後悔先に立たず」って言いますが、後悔を先に立ててしまうのです。

私が女性たちに結婚について問いかけます。

第一の問いは、『自分自身が子どもを産める年齢を超えてしまつて、「あー、もつと早く結婚しておけば良かった、そして子どもを産んでおけば良かった」って後悔しませんか？』

二つ目は、『親を見送るとき、「あー、孫の顔を親に見せてあげられなかった」と後悔しませんか？』

三つ目の問いは、『自分が老後になった時に、友人が孫に囲まれて楽しそうにしてるのを見て、「あー、自分も家庭を持つておけば良かったな」と後悔しませんか？』

この三つの問いを聞いて、まだ来ない未来に「後悔しそう」という感じを持った方は、今から婚活をしましょう、と伝えていきます。

勿論、この三つの質問に対して、三つとも「後悔しません」と言い切れる方は、「独身をお楽しみください」です。

今を基準に人生を判断すると、未来の自分が後悔する恐れがあります。今ルンルンで楽しくやっているからそれでいいと考えるのは、「アリとキリギリスの話」で言うと、キリギリスの生き方ですよ。夏に遊んでいて、冬になってアリさんに助けてもらわないと生きられない、という状況に陥るのを防ぐには、「自分の人生がいい人生だったか否かを判定するのは、未来の自分であつて今の自分じゃない」ことを常に意識し、未来に備えることが大切ではないでしょうか。

#### 個性を知るポイント

では、「自分がこの世で大切にしたいこと（もの）」を知るにはどうしたらいいのでしょうか。これが重要です。

コーチングでは、その人が内側に持っている「この人生で大切にしたいこと（もの）」を「個性」と呼んでいます。通常の社会では、個性というと、「あの人、元氣

な人だね」とか「朗らかな人だね」という、その人の外面から漂ってくる場所の雰囲気をもって個性と呼んでいる場合が多いんじゃないでしょうか。しかし、コーチングではその人が内側に持っている、その人ならではの、この世で達成したい大切にしたいこと（もの）を個性と呼んでいます。

人はそれぞれに個性が異なるので、何に喜び、何に怒り、何に悲しいと思うかは十人十色です。つまり個性の違いは感情を動かすところの違いと言えます。

「個性の違い」⇨「感情を動かすところの違い」

そして、感情を動かすところが違うのは大切にしたいものが違うからです。

例えば、私が大切にしていることの一つに「約束を守る」があるとします。そんな私が、友達と待ち合わせをする時は、遅れないように五分以上前に約束の場所に着けるように注意をしています。それなのに相手が遅れてきた場合は「イラッ」と来ちゃいます。

ところが、私が「約束を守る」ことをそ

れほど大切にしていなければ、遅れてきた相手に気分を害する（心がマイナスに動く）ことはないはずで

なので「感情を動かすところの違い」⇨「大切にしたいこと（もの）の違い」ということになります。

ゆえに「個性の違い」⇨「大切にしたいこと（もの）の違い」となります。

したがって「個性」⇨「大切にしたいこと（もの）」ということが出来ます。

(A⇨B、B⇨C、ゆえにA⇨Cという、シンプルな三段論法です。)

#### 個性を明確にする方法

その人が「人生で本当に大切にしたいものを引き出す最重要スキル」がコーチングの中にあり、それを「個性出し」と言っています。

「あなたはどんな家に住みたいですか？」と質問されたときに、なかなか一言では表現しにくいですよ。でも、「キッチンはどうなスタイルがいいですか？」「リビングはどうな感じにしたいですか？」と、細かく聞いていって、これらを一つにまとめ

ていくと「あなたが住みたい家はこんなイメージですね」と、一軒の家の絵が出来ます。

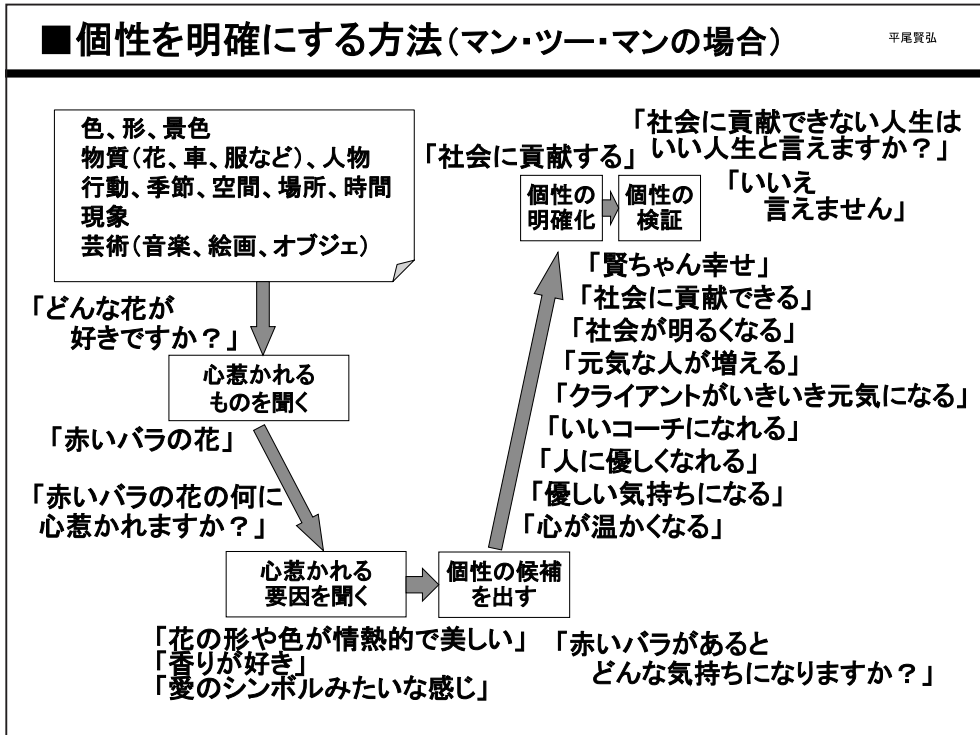
この様に、聞かれても一言で答えようがない問いも、細分化して質問していくと、答えを出しやすくなります。

同様に、直ぐには答えられない「あなたはこの人生で何を大切にしたいんですか？」といった問いでも、これを細分化して答えやすい質問に変えることで、その人が内側に持っている「大切にしたいこと（個性）」を明確にしていくことが出来ます。

それでは、個性出しの基本的な考え方を紹介しましょう。

人は「自分の大切にしたいものが、他者から大切にしてもらえた」と感じた時、「嬉しい！」と、感情がプラスに動きます。逆に、「自分の大切にしたいことが、他者に踏みつけられた」と感じた時、「腹立つ！」と、感情がマイナスに動きます。

ですから、その人の感情が動くものを聴いて、その裏側に隠れている「大切にしたいこと」をクライアントと一緒に探してい



表②

くのが、「個性出し」なのです。

それでは表②をご覧ください。これは、私がクライアントとなって、コーチから個性出しをしてもらっている状況を表した例です。まず、コーチは「色、形、景色、物質(花、車、服など)、人物、行動、季節、空間、場所、時間、現象、芸術(音楽、絵画、オブジェ)など」の中から私が「好きなもの」「心惹かれるもの」を自由に選ぶように促します。そこで私は「花」を選択します。

次にコーチは私に、「どんな花が好きですか?」と、心惹かれる花の種類を聞いてくれます。

「赤いバラの花が好きです」という私の答えに、コーチは「赤いバラの花の何に心惹かれますか?」と心惹かれる要因を聞いてくれます。

「花の形や色が情熱的で美しい」「香りが好き」「愛のシンボルみたいな感じがいい」という私の答えを受けて、個性を示すキーワードの候補を探し出すために、「赤いバラがあるとどんな気持ちになりますか?」とコーチが聞きます。

ク「赤いバラがあると・・・心が温かくなります」

コ「心が温かくなると、どうなりますか？」

ク「心が温かくなると・・・優しい気持ちになります」

コ「優しい気持ちになると、どうなりますか？」

ク「優しい気持ちになると・・・人に優しくなれます」

コ「人に優しくなれると、どうなりますか？」

ク「人に優しくなれると・・・いいコーチになれます」

コ「いいコーチになると、どうなりますか？」

ク「いいコーチになると・・・クライアントがいきいき元気になります」

コ「クライアントがいきいき元気になると、どうなりますか？」

ク「クライアントがいきいき元気になると・・・元気な人が社会に増えていきます」

コ「元気な人が社会に増えていくと、どうなりますか？」

ク「元気な人が社会に増えていくと・・・社会が明るくなります」

コ「社会が明るくなると、どうなりますか？」

ク「社会が明るくなると・・・社会に貢献できます」

コ「社会に貢献できると、どうなりますか？」

ク「最高に幸せです」

コ「人生の最終ゴールは『幸せ』です。で、その一歩手前の『社会に貢献できる』があなたの大切にしたものの一つである可能性が高いですね」

「社会に貢献できない人生はあなたにとっていい人生といえますか？」

ク「いいえ、言えません」

コ「それでは、『社会に貢献できる』が、あなたの大切にしたいこと（個性）の一つですね！」

このように、感情が動く事や物をトリガーとして、「個性出し」をしていくと、一人に付き数個の「大切にしたいこと（個性）」を、キーワードとして明確にすることができまます。その数個の個性が出てきた

後に、個性出しを続けても、その数項目のキーワードのどれかに全部行き着いてしまうのです。

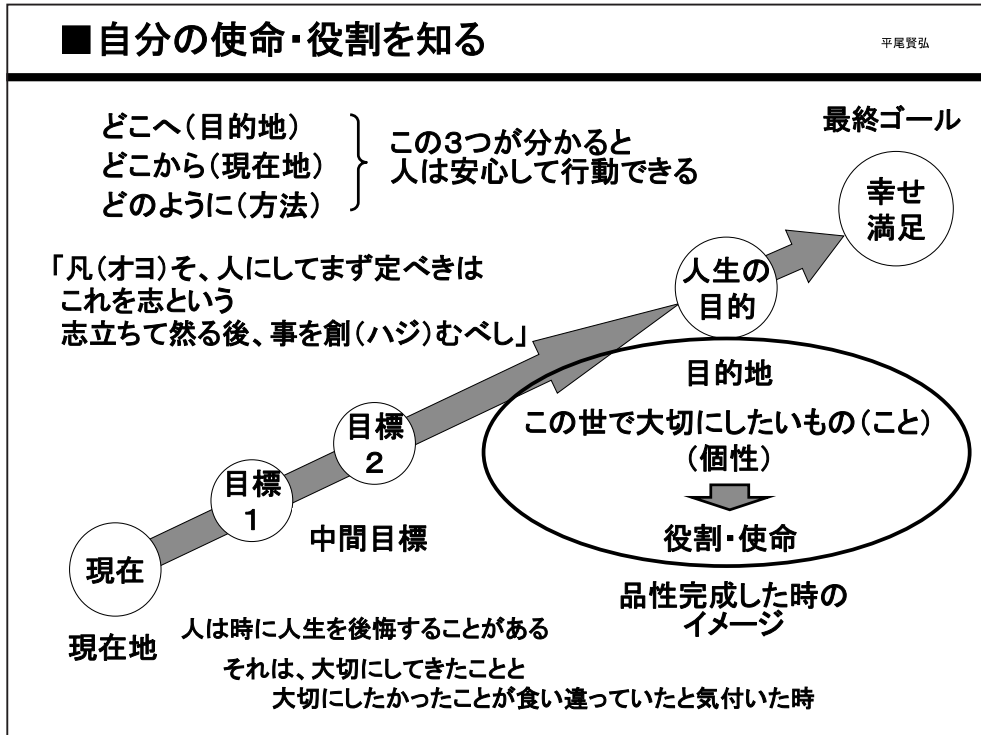
「その数項目のキーワードを全部実現できた人生はあなたにとっていい人生ですか？」と聞くと「間違いなく、いい人生です」と言ってもらえます。

私は生涯学習講師の何人かにこの「個性出し」を試しに受けて頂きましたが、その後で「私は今まで自分の品性完成した姿ってどんなものか、よく分からなかったけど、この「個性出し」を実際にしてもらって、自分の品性完成した姿が描けるようになりました」と、ほとんどの方が言ってくれたのです。

表③をご覧ください。人生の歩みの中で「どこへ」「どこから」「どのように」を表したものです。

人生の最終ゴールは「幸せ・満足」ですが、その一歩手前に「人生の目的」があり、「どこから」は現在地です。そして現在地から目的地に至るまでの「どのよう」が方法ということになります。

「どこへ」「どこから」「どのように」の



表③

三つが分かると、人は安心して行動できるようになります。このどれか一つでも欠けていると不安なんですね。

この目的地として「この世で大切にしたいこと、または大切にしたいもの」をコーチングでは個性と言っており、それを引き出すスキル「個性出し」についてお話ししてきました。

この個性を「役割・使命」に変え、大切にしたいことを大切にしながら役割・使命を果たして行くことで、更に自分自身の品性完成した姿(目的地)が明確に描けるようになります。

その目的地が明確になっても、一足飛びにはそこへ行けませんので、まず第一目標としてここまで行きたい、その次にこまで行きたいという、クライアントの夢の実現を支援するのがコーチの仕事なんです。

例えばランナーについているコーチは、走るランナーを自転車で追いかけながら、「はい、今から全速力で!」「はい、じゃここですゆっくり歩いて!」などと、ランナーに伴走しながら指導しますよね。それと同じようにコーチもクライアントと関わるわ

けです。カウンセラーは、一回四十五分とか一時間とか契約したら、その時間に関わるだけで、それ以外ではクライアントと関わることはありません。

ところが、コーチは、例えば月に二回コーチングする場合、その間に二週間の空きがありますので「この間に何かトラブルがあったり、困ったことがあったらいつでも電話やメールをしてくださいね」と、クライアントに寄り添って伴走していきます。これがカウンセラーとコーチの違うところです。

「凡そ人にしてまず定むべきもの、これを志という。志立ちてしかる後、事を創むべし」

(※2 橋本富太郎著「廣池千九郎」ミネルヴァ書房、四五頁に原文、財団法人モラロジ-研究所発行「伝記 廣池千九郎」六四頁に意訳)

これは、廣池千九郎博士が小川含章先生の「麗澤館」に学んでいた青年時代に、「立志」の大切さを漢詩で表したものです。人は時に人生を後悔する事があります。それは、「大切にしてきた事」と「大切にできなかった事」が食い違っていたと気づい

た時です。

この点をもう少し詳しく説明します。今ここに一人の男性がいて、彼の人生の目的は「家族(嫁さんと子供)を幸せにする」ことでした。そのために選んだ彼の「目標」は「出世、お金」でした。出世してお金をいっぱい貰えるようになったら、家族もきつと幸せになり、いい人生が送れると思つて、家事や子育ては奥さんに任せつかりで、仕事に接待ゴルフにと、出世するために休日も頑張り続けました。

そこそこ出世も出来てお金も貯まったある日、奥さんが子どもを連れて家を出て行ってしまいました。このような状況になった時、彼はハタと気が付くわけです。「俺の努力って何だったんだろう、何のために頑張ってきたんだろう」って。これは後悔ですよ。

彼の大切にできなかったこと(目的)は「家族を幸せにする」でしたが、大切にできた事(目標)は「出世やお金」だった。つまり、このトラブルは「大切にできなかった事」と、「本当に大切にできなかった事」がずれていたのが原因と言えましょう。

本当に家族を大切にすると、家族を幸せにするのが最終ゴールであるとしたら、彼が掲げるべき目標は「仕事とプライベートのバランスを取る」とすべきだったのではないのでしょうか？

仕事をする時は徹底的に仕事をする。だけど家族サービスする時には一生懸命家族サービスしたり子育ても手伝う。この「バランスを取る」ことを目標にしていたら、こんな結果にはならなかったのではないのでしょうか？

これで人生の目的(この世で大切にしたいこと・志)を明確にし、大切にしたいことを大切にしながら生きることの重要性をご理解いただけたのではないのでしょうか。

それでは、自分のこの世での「役割・使命」を明確にするステップに入ります。これは実際に私のコーチングスクールで生徒さんにもやってもらっている事です。

人には、夫・妻、親・子、兄・弟、姉・妹、上司・部下、リーダー・メンバーなど、色々な立場があります。そして、その立場ごとに「責任」と「果たすべき役割・使命」があります。



■ 「役割・使命」導出シート		
平尾賢弘		
<b>立場</b>	<b>誰に対してどんな責任がある？</b>	<b>相手にとってどんな存在？ 何をしてくれる人？</b>
<b>夫</b>	妻を幸せにする 「この人と結婚して良かった」と 人生を終える時に思ってもらえる ようになる	①自分の大切にしたいことを大切にしてくれている ②悲しみも喜びも共に分かち合ってくれている ③家庭を守っていることに感謝し、労わってくれている ④心の成長を支援してくれている
<b>講師</b>	生徒さんが質の高いコーチになれる ように支援する 「この講師の支援のお陰で、高い スキルと人間力を身に付けることが できた」と言ってもらえるようになる	①日々人間力向上に努め、良き手本となっている ②これまでに得た成果の全てを授業で提供してくれる ③常に講義内容を進化させ品質を高めてくれている ④ブログで幅広く役立つ情報を提供してくれている
<p>自分がどんな役割りを果たして相手を幸せにしたいか？</p> <p>Wantであることがポイント Mustで考えると苦しくなる(いきいきできない)</p>		

表④

表④をご覧ください。これは私の「夫」としての立場、「講師」としての立場での「責任」と「果たすべき役割・使命」を書きだしたものです。

私は「夫」として「妻を幸せにする責任がある」と感じており、さらに言えば「この人と結婚して良かったと、人生を終えるとき思って貰えるようになる」のが自分の責任ではないのかなど私は勝手に考えています。そのために、妻にとって私はどんな存在であればいいのか？という側面から私の「果たすべき役割・使命」を考えたら四項目思い浮かびました。

- ① 自分の大切にしたい事を旦那は大切にしてくれている
  - ② 悲しみも喜びもともに分かち合ってくれている
  - ③ 家庭を守っていることに感謝し、労わってくれている
  - ④ 心の成長を支援してくれている
- こんなふうにかみサンから思ってもらえるような自分になれば夫として合格かなと、私は考えています。ここで重要なのは、私がどう接すればかみサンにとってい

い人生になるのかという、私の内側にある人生の答え（心の内なる声）に静かに耳を傾けることなのです。

コーチングスクールの「講師」としては、「生徒さんが質の高いコーチになれるように支援する」のが私の責任と考えており、換言すれば「この講師の支援のおかげで高いスキルと人間力を身につけることができた、といってもらえるようになる」のが私の責任だと、考えています。

生徒さんにとって私はどんな存在であればいいのかという側面から私の「果たすべき役割・使命」を考えたら以下の四項目が思い浮かびました。

- ① 日々人間力向上に努め、良き手本となってくれている
- ② これまでに得た成果の全てを授業で提供してくれている
- ③ 常に講義内容を進化させ品質を高めてくれている
- ④ ブログで幅広く役立つ情報を提供してくれている

今は、ちょっと忙しすぎてなかなかブログが更新できていないんですが、こんなこ

とを、私の「講師」としての立場から「自分の役割・使命」を書き出してみました。

この私の例を参考に提示して、私はコーチングスクールの生徒さんに実際にやってみらっています。

ここで重要なのは、自分がどんな役割を果たして相手を幸せにしたいのかを、「したい・やりたい」Want (Want to do) で書き出すことなんです。「すべき・しなければならぬ」Must (Have to do) で考えるのが苦しくなってしまうので。

この授業を通じて、家族や職場の人を幸せにするために、自分に何ができるかを考え、心の内なる声と会話をすることで「何か自分の心が温かくなったような気がします」「仕事で疲れて授業に来ただけ、元気になれました」などの声を沢山もらえます。私も彼らから元気をもらっています。

#### ミッションステートメント

表⑤をご覧ください。ミッションとは「この人生で何をしたいのか」「どうなりたいか」という自分の使命や役割のことをいいます。

「全ての人は使命を持ってこの世に生まれてきている」ので、「人は人生の答えを自分の内側に持っている」、これがコーチングの基本的な概念であることはすでに述べました。ですから、ミッションは作るものではなく自分の個性や、存在価値を深く見つめていくことよって「たどりつく」ものです。これは吉田松陰の「立志」の教えで「新骨頭を見極めよ。そして公なるものに尽くせ」という言葉につながると思っています。

ミッションステートメントとは、「自分の使命・役割を文書に書き表したもので、表現の方法として「自分への励まし型」と「自己宣言型」があるようです。

「自分への励まし型」の例として、「まず家庭を幸せな場にしよう」とミッションステートメントに書く人の個性（大切にしたいこと）は、「寛ぎ」なのでしよう。「どんなことがあっても正直に生きよう！」と書き記す人は、「正直」を大切しておられるのでしよう。「判断を下す前に両者の言い分を聞こう！」を掲げる方は、「公平」を大切にしている人に違いありません。

<b>■ミッションとミッションステートメント</b>		平尾賢弘
<b>◆ミッションとは</b>		
「この人生で何をしたいのか」「どうなりたいのか」という自分の使命・役割		
全ての人は、使命を持ってこの世に生まれてきている		
= 人は人生の答えを、自分の内側に持っている		
故に、ミッションは作るものではなく		
自分の個性や、存在価値を深く見つめていくことによって		
「たどりつく」もの <span style="float: right;">例) 吉田松陰の「立志」の教え</span>		
<b>◆ミッションステートメントとは</b> 自分の「使命・役割」を文章に書き表したものの		
例) 自分への励まし		個性
先ず家庭を幸せな場にしよう!		(寛ぎ)
どんなことがあっても正直に生きよう!		(正直)
判断を下す前に両者の言い分を聞こう!		(公平)
助言は素直に受けよう!		(謙虚さ)
例) 自己宣言		
仕事と家庭をうまく両立するように努める		(バランス)
ユーモアを忘れないで明るく生きる		(笑顔)
自分の可能性、能力、選択肢を広げる習慣を身につける		(向上)

表⑤

「助言は素直に受けよう!」と書く人は、「謙虚さ」を大切にしている人だと思われ  
ます。

「自己宣言型」の例としては、「仕事と家庭をうまく両立するように努める」と宣言する方は、両者の「バランス」を大切にしている人でしょう。「ユーモアを忘れないで明るく生きる」と宣言される方は、「笑顔」を大切にしている人なのでしょうね。「自分の可能性、能力、選択肢を広げる習慣を身につける」と宣言している方は、「向上」を大切にしているのだと思われ  
ます。

換言すれば、個性を大切にしているため、自分自身の指針(役割・使命)をミッションステートメントとして書き表している、とも言えましょう。

表⑥をご覧ください。これは私のミッションステートメントです。

「価値観」というのは、私が大切にしている生きていきたいことで、「自分の能力を最大限に発揮する」(天が己に与えた使命を天職として果たす)、それから、「ギブ&ギブで人の幸せの役に立つ」(生かされてい

<b>私の使命(ミッション)</b>	
価値観と最終到達目標	立場別 役割・使命
<p><b>価値観</b> (私は～を大切にする)</p> <p>①自分の能力を最大限に発揮する 【天が己に与えた使命を天職として果たす】</p> <p>②「ギブ&amp;ギブ」で人の幸せの役に立つ 【生かされている恩恵に感謝し、報恩に努める】</p> <p><b>最終到達目標</b> (私は～ができるようになる)</p> <p>①何事もプラス受信できるようになる 問題も恩寵的試練として感謝で受け止める いつも笑顔で穏やかに過ごす</p> <p>②常に自分の人生に責任を持てるようになる 不平不満、愚痴、悪口、泣き言、文句を言わない</p> <p>③いつも素直な心でいられるようになる 常に謙虚に聞く耳を持つ</p> <p>④自他をあるがままに受容できるようになる 人の短所も含めて「持ち味」と受け止める</p> <p>⑤周りの人の心を癒やせるようになる いつもプラスの言葉と笑顔で人に接する</p> <p>⑥常に現在関わっている人や事柄に誠を尽くす 今、目の前にいる人を全力で支援する</p> <p><b>キャッチフレーズ</b> 「幸せ配達人」になる</p>	<p>当主として 先祖に安心してもらおう</p> <p>①先祖を祭り、日々先祖に感謝の心に向ける ②家屋敷を整え、兄弟・夫婦仲良くする</p>
	<p>夫として 妻の大切にしたいことを大切に</p> <p>①悲しみも喜びも妻と共に分かち合う ②いつも自分を支えてくれている妻を、感謝の気持ちで労う ③妻の心の成長を折り、支援する</p>
	<p>父として 息子達の良きモデルとなる</p> <p>①息子達を信頼し、成長を温かく見守り、折りと声援を送る ②息子達の子育てを支援し、モラロジーを後姿で伝える</p>
	<p>祖父として 孫の長所を見付けて伸ばす</p> <p>①孫とのスキンシップを図り、遊びを通じて心を通わせる</p>
	<p>コーチとして クライアントの成長を支援する</p> <p>①常に学び、成長している後姿を示し、良きモデル(見本)となる ②人間力とスキルを高めてもらえるよう、自分が得てきた全てを捧げる ③個性を大切に、持てる能力を最大限に発揮できるよう支援する</p>
	<p>メンターとして 社会に貢献する</p> <p>①民生委員、青少年育成アドバイザーとして、地域社会に奉仕する ②代表世話人として、浜名湖事務所の維持員の「更生」を支援する ③学校の先生を支援するために「ピア・サポート活動」を推進する</p>
<p>趣味人として 人生を楽しむ</p> <p>①畑仕事や庭いじりを通じて自然と親しむ ②妻と旅行を楽しみ良き思い出を創る ③友人との会食を通じて夢を語り合い人生を楽しむ</p>	

表⑥

る恩恵に感謝し、報恩につとめる)の二つを挙げました。これはモラロジアンとしての価値観とほとんど同じです。

そして「最終到達目標」は、最終的に死ぬまでに私ができるようになっていた理想を以下のように挙げています。

- ①「何事もプラス受信できるようになる」
- ②「常に自分の人生に責任を持てるようになる」
- ③「いつも素直な心でいられるようになる」
- ④「自他をあるがままに受容できるようになる」
- ⑤「周りの人の心を癒やせるようになる」
- ⑥「常に現在関わっている人や事柄に誠を尽くす」

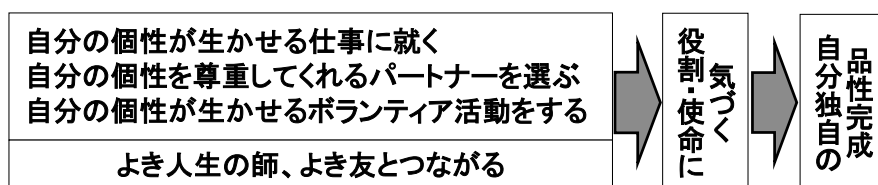
この六項目は、どれも十分に実行できていませんので、生涯をかけて目指していきたい私のゴールなのです。「キャッチフレーズ」は、私のなりたいた姿を一言にまとめたモットーで「幸せ配達人になる」ことを宣言しています。

## ■品性完成を目指して

平尾賢弘

個性は、1人につき数個のキーワードで表現される

この数個のキーワードを大切にしながら生きると  
 トラブルも恩寵的試練として感謝で受け止めやすくなり  
 自分らしい、いい人生を歩みやすくなる



個性は、成長に伴い、少しずつ表現が変化する

個性の変化 社会に貢献する ⇒ ギブ&ギブで人の幸せの役に立つ

目標の変化 ⇒ 婚活を支援する（恋愛と結婚セミナーに出講）

⇒ 学校の先生を支援する（ピア・サポート活動の推進）

表⑦

「立場別役割・使命」は、私の立場を「当主」「夫」「父」「コーチ」「メンター」「趣味人」とし、それぞれの立場における「役割・使命」を書き出したものです。

このミッションステートメントは、毎年正月と七夕のタイミングで見直して、なんとなくシックリなくなった文章は、更新しています。私はこのミッションステートメントを作成し、更新していく作業を通じて、自分の「品性完成した姿」がイメージできるようになったのです。そこで私は、生徒さんにも作って貰っています。そのことによって、自分のぶれない人生の軸ができ上がり、たとえ人生に行き詰った時でも、立ち戻って自分の目指すゴールを再確認できる「道しるべ」を得ることができると信じるからです。

### 品性完成を目指して

表⑦をご覧ください。これまで話してきたことをまとめてみたいと思います。

「個性」（大切にしたいこと）は、数個のキーワードで表現されます。これらの「大切にしたいことを大切にしながらイキイキ

元気に生きる」と、人間力（品性、特にいい人生を「つくる力」）が高まり、自分にふさわしい職場やパートナーが得られやすくなり、トラブルも恩寵的試練として感謝で受け止めやすくなります。そして試練を乗り越えるたびに成長し、更に自分らしいいい人生を創造する品性パワーが高まっていきます。

換言すれば、良き人生の師や良き友とながり、自分の個性が生かせる仕事に就き、自分の個性を尊重してくれるパートナーを得て、自分の個性を大切にしながら生きると、自分の役割・使命に気づけるようになります。そして、自分独自の品性完成した姿が描けるようになります。

富士山を登る時、山頂目指してどんどん自分自身のポジションが上がっていくと、見えてくる景色が変わってきますね。高くなれば高くなるほど下界がより広く見えません。

それと同様に、自分が成長するに従って、視野が広がり、新しい発見や気づきを得られますので、個性やミッションステートメントの表現も、より自分の心にシック

りくる表現に変えたくなってくるといふことです。

「個性」の本質は変わりませんが、表現の変化として、例えば、私は先ほどの例で示しましたように、以前は「社会に貢献する」が私の個性の一つでした。でも今では「ギブ&ギブで人の幸せの役に立つ」という表現に変えています。

「目標」も、「婚活を支援するために、恋愛と結婚セミナーに出講する」でしたが、最近では、「学校の先生を支援するために、ピア・サポート活動を推進する」へと変化してきています。大切にしたいことが基本的には変わらなくても、このようにミッションステートメントとして書き表す文章は、少しずつ変わっていきます。

ですから、私はクライアントさんには年に一回は自分の個性出しをやり直して、自分の個性を見つめ直し、ミッションステートメントも書き直すことを提案しております。

#### モラロジーの二つの視点

表⑧をご覧ください。モラロジーの視点

1は、「人間は大自然の法則に支配されている」というとらえ方です。したがって、人間は生かされている存在であり「他力」であるということが出来ます。そこから「与えられたものを受け入れる生き方が必要」となり「色々降りかかる火の粉も、恩寵的試練として感謝で受け止める」事が大切になりますね。

視点2は、「人間は与えられた自由裁量の範囲内で自分の人生を拓いていける」という見方です。したがって、人間は生きていく存在であり「自力」であるということが出来ます。そこから「自分の使命を知りこれを果たす生き方が必要」となり、「志を立て、それを果たすために主体的に生き、人間としての品性完成を目指す生き方」が必要になります。

モラロジーにはこの二つの視点が大切だと私は感じています。つまり第一の視点は、運命に従って受け入れるという柔軟性が、第二の視点は、人生を切り開き、志や使命を果たすという主体性が必要であり、この両方のバランスを取りながら生きることが極めて重要ではないかと感じています。

## ■モラロジーの2つの視点

平尾賢弘



### ◆視点1

人間は大自然の法則に支配されている  
生かされている存在 = 他力

与えられたものを受け入れる生き方が必要  
例：恩寵的試練

### ◆視点2

人間は与えられた自由裁量の範囲内で  
自分の人生を拓いていける

生きている存在 = 自力

自分の使命を知りこれを果たす生き方が必要  
立志、品性完成

モラロジーには、この2つの視点が大切だと感じている

「視点1」の運命に「従い、受け入れる」柔軟性と

「視点2」の人生を「切り開き、志・使命を果たす」主体性の両方が・・・

表⑧

す。いかがでしょうか？

### 廣池千九郎博士の人生

表⑨をご覧ください。廣池千九郎博士がこの世で大切にできなかったこと、それはまず親孝行であること、そして社会に役立つこと、そして皇室の御恩に対し報恩することの三つではなかったかと、博士の伝記を読み返して感じました。

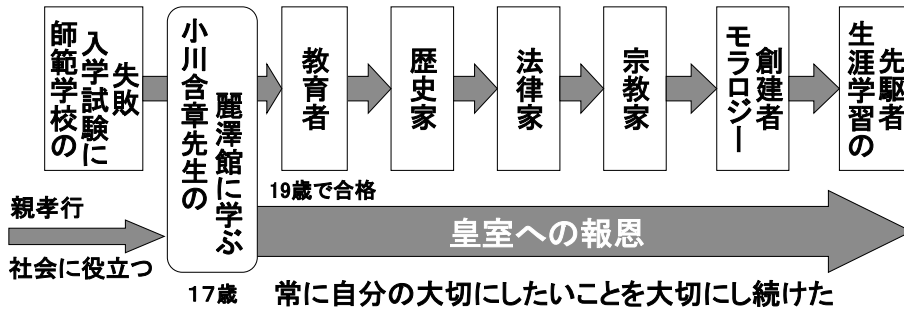
廣池博士は師範学校の入学試験に失敗した後、小川含章先生の麗澤館に十七歳で学びました。それまでは両親からの教育で、「親孝行しなさい」、「社会に役立つ人間になりなさい」と教えられました。その後、小川含章先生の麗澤館で皇室への報恩の大切さを学びました。そしてその結果、自分は教育者となって皇室への恩返しをしようと決意し、十九歳で師範学校卒業資格を得て教育者となりました。その後『中津歴史』を著して歴史家を志し、次に法律家を目指して法学博士の学位を取り、病と向き合いながら人類救済のために宗教家となり、やがてモラロジーの創建者となり、生涯学習の先駆者になっていかれました。

## ■ 広池千九郎博士の人生

広池博士の大切にされたかったもの(こと)

- ①親孝行 ②社会に役立つ ③皇室のご恩に対する報恩

広池博士の志



「凡(オヨ)そ、人にしてまず定むべきは、これを志という

志立ちて然る後、事を創(ハジ)むべし」 橋本富太郎著【廣池千九郎】より

青年時代に志を立てることが、「いい人生」をつくる力を高めるのに重要

ところが、モラロジーの中に「立志」が見当たらないのはなぜ？

表⑨

廣池博士の人生において、局面局面においての目標は変わって行きましたが、博士が大切にされた「親孝行」「社会に役立つ」「皇室への報恩」の姿勢は、生涯を通じて少しも揺らぐことなく貫かれており、モラロジーの創建も「皇室への報恩」という志を果たすためになされました。博士の生きざまそのものが、「志を立て、それを果たすために命を燃やし切った人生」と言えるのではないのでしょうか？

「凡そ、人にしてまず定むべきは、これを志という。志立ちて然る後、事を創むべし」と廣池博士はおっしゃっていますように、青年時代に志を立てることが、いい人生を「つくる力」を高めるために、極めて重要だと私はコーチとして痛感しております。

ところが、モラロジーの教えの中に「立志の大切さ」がほとんど見当たらないのは、なぜなのだろうか？これが私の未解決課題なのです。

コーチングの個性出しから、役割・使命の導出、ミッションステートメントの作成に至るスキルは、立志に役立ち、三大品性



パワーの一つ、いい人生を「つくる力」を高めるのに、極めて有効なツールだと、私は確信しております。

青年たちが「志を立て、自分の内側に持つて生まれてきている役割・使命に気がつき、志を果たすために、いきいき生きる」ことの重要さに気付いてくれたら、いじめや引きこもりは減り、日本が明るく元気な国になると信じて、今後もコーチを職業に持つモラロジアンとして、ベストを尽くしてまいります。

ご静聴ありがとうございました。

#### 参考文献

- ヘンリー・キムジーハウス著『コーチング・バイブル第三版』東洋経済新報社 二〇一二年六月二十八日
- W・T・ガルウェイ著『新インナーゲーム』日刊スポーツ出版社 二〇〇〇年七月四日
- ステイブ・R・コヴィー著『七つの習慣』キングベアー出版 一九九七年九月十七日
- ロバート・ディルツ著『NLPコーチング』VOICE 二〇〇六年十二月二十六日
- 飯田史彦著『生きがいの創造Ⅲ』PHP 二〇〇六年十月三日
- トーマス・ゴードン著『親行』サイマル出版会

一九八〇年十二月新版

鈴木義幸著『セルフトークマネジメントのすすめ』日本実業出版社 二〇〇八年五月一日

岩橋文吉著『人はなぜ勉強するのか』財団法人モラロジ研究所 二〇〇五年六月十日

財団法人モラロジ研究所発行『伝記 廣池千九郎』二〇〇一年十一月二十日

橋本富太郎著『廣池千九郎』ミネルヴァ書房 二〇一六年十一月十日

(編集者註：本稿は、平成三十年二月二十六日に開催したモラロジ研究所道徳科学研究センター主催の「特別研究会」の講演内容を収録したものである。)

#### 謝辞

今回私がこの講演で紹介しましたコーチングスキルは、名古屋に拠点を置くコーチングスクール、「コーチングアカデミー」のテキストの主要部分を開示しております。

特に「個性出し」から「使命・役割の導出し」「ミッションステートメントの作成」に至るスキルは、「コーチングアカデミー」ならではのユニークなスキルですので、これを掲載することを了解頂きました。佐藤広康理事長に、心より感謝の意を表します。

