

コーチと出掛ける心の旅

～オンラインでのマンツーマンサポート～

こんにちは、ザビエルです ^^

今回はある意味、僕が一番やりたかった企画のご紹介になります。(以前から頭の中でやれたらいいなあ～と思っていたんですが、やっと一歩踏み出した感じがします。)

一体なぜ、僕は今回の企画を一番やりたかったのか？

それは、僕が5年間、ブログやメルマガ、講座などを提供してきて、あるジレンマを抱えていたからです。

僕自身、この5年間、ずっと「どうすれば僕を信頼してくれている方の夫婦関係や子供との関係、ひいては人生そのものがより良くなるのか？」ということを考えてきました。

そのため、持っている知識やスキル、体感した気付きの言語化など、オンラインで出来る事は、その都度、最高のものを提供してきたつもりでした。

しかし、僕が最近始めた、「ザビエルとの6ヵ月間の旅（マンツーマンサポート）」をやってみたことで、ある1つの結論が出たんです。

それが、

一人で向き合う限界

確かに、講座を学び、実践することで、見え方が変わったり、解釈が変わったり、受け取り方が変わったり、感じる感情が変わったりすることはあります。

なので、実際に自分自身は変わっているし、夫婦関係も良くなってきたと感じられているかもしれませんが。

ですが、もう一歩抜け出せていない感じがする、、、

こう感じている方が多数いらっしゃるのではないかと思います。

それはなぜか？

それが、「ザビエルとの6ヵ月の旅」というマンツーマンサポートをした事でわかったんですが、、、

“一人で向き合うには限界がある”

もう少し言えば、講座によって、脳の中に知識やスキル、気付きなどの「点」は沢山できた。

でも、「点」と「点」が繋がる【線】が少ないんです。

そう、「点」という「頭理解」は出来ているんだけど、【線】という【感覚的な理解】（=腑に落ちる）が出来ていなかったんですね。

もちろん、全ての人がそうだというわけではなく、何かのタイミングで感覚的な理解をされる方もいらっしゃいます。

ですが、その数は多くはないでしょう。

どうすれば腑に落ちるのか？

それこそ、人と人との関わりが大きな影響を与えるのではないかと考えたんですね。

たぶん、知識としては十分すぎる内容をお伝えしています。

ですが、その「点」を【線】に変えるための関わり。

すなわち、“自分以外の視点を入れる事”。

これが「点」を【線】に変えるきっかけになるんじゃないかと思ったのです。

たとえば、離婚したくない！と思っていたとしたら、そこには真の理由が存在します。

しかし、自分の頭でどれだけ考えても、「離婚したくない」⇒「離婚しても良い」という考え方になるのは容易ではありません。(これは頭でそう思うのではなく、感覚的に離婚しても大丈夫だと感じることを言っています)

そこで、、、自分の頭の中に、他者の視点が入る事で「離婚したくない本当の理由」や「一緒にいることの精神的苦痛と自分の本当の幸せ」など、これまで考えられなかった沢山のことに考えを巡らせることが出来る様になります。

新しい視点がどんどん増える事で、点が線となり、感覚的な理解をしたときに、「離婚したくないという囚われ」から抜け出す事ができるのです。

だからこそ、人との関わりが必要なんじゃないか？と6カ月の旅をしたことで、さらに強く思う様になりました。

じゃー、僕自身がサポートすれば良いのか？というと、それは物理的に無理です。

そんなとき、僕はついにある人達に出会います。

それが、エスペランサと共にコーチングやあり方を学び「サポートをしたい!」という人たちでした。

エスペランサは、以前僕がセミナーの開催を紹介した事があるので、ご存知の方もいらっしゃるかもしれませんが、もう少し説明させてください。

彼女は、「人生を気楽に生きる」ためのセミナーを主催しています。(正しさやルール、こうあるべきなどを手放し、本来の自分に戻るといった感じのセミナーですね)

また、彼女自身はとてつ勉強家でアンソニーロビンズ※という世界NO1コーチから学んでいますし、アンソニーが主催するセミナースタッフ(運営側)としても参加しています。

※アンソニーロビンズの元には、ネルソン・マンデラ、ゴルバチョフ、ロナルド・レーガン、ビル・クリントン、マーガレット・サッチャー、フランソワ・ミッテラン、故ダイアナ元妃、マザー・テレサ、アンドレ・アガシ、マイク・タイソン、クインシー・ジョーンズ、アンソニー・ホプキンス、レディーガガなどなど、多くの著名人が彼を求めています。

そんな彼女が、コーチを養成する講座を主催しているんですが、、、

そこに学びに来た人たちに、今回の話をしてみたんです。

内容としては、

「僕の中には、夫婦関係や子育てで悩んでいる人が多くいます。

本来は全ての人と直接関わって、マンツーマンサポートが出来れば良いんですが、物理的に無理です。

でも、なんとかサポートを提供したい。

だからこそ、コーチのスキルを習得し、エスペランサからあり方を学んでいるあなたたちの力を貸して欲しい。」

ということを伝えたんですね。

(ちなみに、僕自身もあり方を学ぶために、エスペランサが主催するコーチ養成講座を学ぶつもりです。)

その話をしたときに、コーチたちがサポートしたい！と言ってくれたことで「コーチと出掛ける心の旅」を現実的に提供できるようになったのです。

このコーチと出掛ける心の旅は、

オンラインで受けられる、マンツーマンサポート

ただ、これは勘違いして欲しくないんですが、サポートと言っても、あなたを「導く」わけではありません。

答えを教えたり、アドバイスがもらえたり、どうすれば良いのか？という質問に答えるわけではありません。

僕は何度も言っていますが、今の現実が作られた理由と、どうすれば自分らしく、幸せな人生を歩めるのか？ということの答えは、すべて自分の中にあります。

その理由を一緒に探することを、ここでは「サポート」と言っています。

もう少し言うと、

離婚したくない！

どうしても離婚がしたい！

セックスレスの原因を知りたい！

子供にイライラしてしまう！

子供を好きになれない！

浮気が許せない！

旦那の言動が許せない！

妻の行動が気になる！

差し障りのない会話しかできない！

相手が怖くて話ができない！

お金の不安がある！

自分の親とうまくいかない！

仕事がうまくいかない！

などなど、夫婦関係だけでなく、子供との関係や、自分の親との関係、仕事関係、友人関係など、ありとあらゆる悩みに対して、すべての答えは自分の中にしかありません。

それらの悩みの“本当の理由”や“自分の中で何が起きているのか？”などを、一緒に探すという感じです。

これに気付ければ、悩みが解決したり、そもそも悩みそのものが消え去ったり、、、

目標を達成したり、目標を達成しなくても、欲しい物はすでに持っていることに気付いたり、目標を持つ事で、自分を苦しめていたり、、、

いろいろな事に気付けます。

ただ、もしかしたらここまで話を聞いて、

え？これって、一般的なコーチとか、カウンセラー、セラピーと言われる人たちと同じ様なことをするの？

と思われるかもしれません。

ですが、はっきり言って全然違うと、僕は思っています。

僕はこれまで、コーチ、カウンセラー、セラピーをされている方や、ヒーリング、占い

などを提供しているいろいろな方と出会いました。

しかし、多くの場合、

- ・抽象度の高い話（理想論）
- ・自分が正しいと思い込み、自分の答えを教える
- ・知識やスキルを伝えるだけ

という方がほとんどでした。

たまに、その人の内側に入っていくようなアプローチをしている方もいらっしゃいますが、実際は、表面的な解決に終始してしまうので、根本は変わらないなど、、、

そういう方ばかりだったんですね。

（もちろん、僕が出会っていないだけで、内面に深く入り、根本解決に至る方もいらっしゃるとは思いますよ ^^）

ただ、僕はこういった人たちを否定したいわけではありません。

その方々もきっと、自分なりに全力を出されていると思っているので。

ですが、この場合、いろいろな弊害が出てくることは覚えておいてください。

- ・抽象度の高い話（理想論）
- ⇒理想に行けない自分を責める

・自分が正しいと思い込み、自分の答えを教える

⇒答えを求め、答えの通りにいかないと、自分を責めたり、相手を責める

・知識やスキルを伝える

⇒頭でっかちになり、感情が見えなくなる

こういったループから抜け出せなくなります。(第三者の意見を正しいと信じている場合、さらに抜け出しにくいです。)

ですが、今回のコーチは、そういった事は一切ありません。

ただ純粹にあなたの中で何が起きているのかを探る

ことを目的にしているコーチです。

あなたを中心とした、あなたのこれまでの人生を正しいものと認識したうえで、何が起きているのかを一緒に紐解こうとします。

だからこそ、あなたの心に寄り添うことが出来るわけです。

もちろん、コーチと言ってもあなたと同じように、自分の人生をより良くするために自分と向き合っている、あなたの仲間でもあります。

上とか下とか、そういう関係ではなく、人生と一緒に乗り越える仲間。

そんなコーチが、あなたのために向き合ってくれます。

では、このコーチが、あなたのためにサポートしてくれる費用はいくらぐらい掛かるのでしょうか？

一般的な価格

一般的な価格で言うと、コーチやカウンセラー、セラピーを頼むと、1回のセッションで、1時間5000円から30000円と、ばらつきはありますが、こんな感じだと思います。

で、こういったセッションを受けても1回で大きな変化を感じる事は、極めて難しいと思っています。(だからこそ、僕自身も単発のセッションは辞めたのですが・・・)

では、継続的に受けるとしたらどうでしょうか？

1時間5000円だとしても、10回セッションすれば、5万円。

1時間30000円なら、10回のセッションで、30万円です。

まあ、だいたい回数制限が付く場合がほとんどです。

ただ僕の中では、その回数で解決するかどうかなんてわかるのかな？というのが率直な感想です。

なので、今回僕が考えたプランは、1ヵ月単位です。

はい、回数は無制限です。

何度コーチとやり取りしても、金額は変わりません。（ただし、多くの質問をしたとしても、1つの質問に対して深掘していくため、同時に何個も答えることはありません。）

そんなコーチがマンツーマンでサポートしてくれる旅の参加費は、

1ヵ月15000円

はい、15万円ではありません。

はい、1日で計算すると500円です。

安すぎる？確かに、それはよく言われます。（後で説明しますが、この価格には理由があります）

あなたのために専門家を1人1カ月間雇うと考えれば、これがいかに安いのがわかると思います。

ただし、一般のコーチやカウンセリングとは、全く違います。

一般的なセッションは、1時間という時間で問題解決に努めると思います。

ですが、僕たちが提供するサポートは、この2つのSTEPです。

STEP 1. あなたに起きた出来事と反応を、専用のコミュニティに書き込みます。

STEP 2. その書き込みを見たコーチが、その出来事について、思考や感情から一体何が起きているのかを一緒に紐解いていきます。

主にこの2つです。

また、コーチから何かアプローチがあるわけではありません。

あなた自身が、専用のコミュニティに投稿をしない限り、サポートは受けられません。

また、投稿した内容から、コーチの見解や、アドバイスなどは基本的に行いません。

(コーチならどうするのか? その理由は?などは伝えるかもしれませんが、それは、コーチの答えであって、あなたの答えではないことを覚えておいてください。)

そうではなく、“起きた出来事”と“反応”から、あなたの中で何が起きているのかを、質問していくことで、紐解いていきます。

これを繰り返しながら、自分の中の答えを探していくという感じです。

また、コーチも他の仕事をしながら、サポートをするので、すぐに、いつでも、サポートできるわけではありません。

今回のサポートは、コーチの生活を中心にした活動になることはご了承くださいませ。
(だからこそ、あの費用で出来るのです)

ただし、だからと言って、3日間放置とかはないのでご安心ください(;’∀’)

(私用や仕事の関係で、何日かサポートできない場合もあるかもしれませんが、そういった場合は、事前にコーチから連絡があると思います。)

自分のより深いところに入ること 人生は根底から変わる

僕自身もそうでしたが、自分以外の他者が関わる事で、自分では見えなかったものに気付く事が多々ありました。(今でもあります)

実はこの気づきが、深くなればなるほど現実は一瞬で変わります。

もう少し分かりやすい言葉で説明すると、自分の解釈、受け取り方、これまでの人生が作られた理由、幼少期の体験、これまで痛みだと思っていたもの、、、

すべてがまるで、オセロのように、一瞬でひっくり返るんです。(よしみさんや、かよさんと同じ様な感覚ですね)

ネガティブな出来事、許せない想い、痛みや悲しみを感じていた思い出が、気にならなくなったり、良い思い出になったり、起こるべくして起こった出来事として、感覚的に受け取り方が変わります。

そして、「誰も悪くなかったんだ・・・」という、戦いの世界から抜け出すきっかけになります。

離婚がどうか、浮気がどうか、別居がどうか、パートナーや子供がどうか、、、
そういう視点ではなく、

自分らしい選択とは？自分の幸せとは？

こういう視点で物事を考えられるようになります。

さらに、いつの間にか自分に関わる人に幸せを与えたり、犠牲ではなく、自分らしさを大切にしながら、相手の幸せを考えた行動が出来る様にもなります。

(これは、気付けば気付くほど、自然とそうなっています。)

もしあなたが、自分が悪い、相手が悪いという「戦いのない世界」から抜け出し、自分らしい、幸せな人生を歩みたい！と願うのであれば、コーチと一緒に旅に出ませんか？

※こちらの旅は、2019年2月1日から正式に募集が開始する予定です^^ (人数限定になります)