

何を人生の目標にして生きて良いかわからない——そんな人に寄り添い、目指すべきゴールを達成する手助けをするのが、Creative Coaching (株) の中西社長だ。「視線を過去から未来へシフトさせる」という手法に、タレントの石黒彩さんが迫った。

## ゴール設定により視線を未来へ 夢の実現を支えるドリームサポーター



代表取締役 / 苫米地式コーチング認定コーチ  
中西 千華

麻酔科医として病院に勤めながら、視野を広めるべく国内MBA（経営学修士）を取得。自分が最も社会貢献できる手段は何か考えた結果、たくさんの人の人生をより良い方向へ導くことができ、かつクライアントにとっても一生の資産になるコーチングの技術を身に付けることを決意。苫米地式コーチングを学び、2016年にCreative Coaching (株) を設立した。

### ゴールの存在が人を強くする

石黒 麻酔科医として活躍されている中西社長が、コーチングという新たな道を選ばれたきっかけを教えてください。

中西 医師の仕事は専門性が高く、麻酔科医の仕事も例外ではありません。専門医の資格を取得した時、その先の自分の人生が全て見えたように感じ、同時に視野が狭いまま一生を過ごすことへの焦りを覚えました。そこで、視野を広げるために国内MBAを取得しつつ、世の中により貢献できることは何か考えた結果、多くの人の人生をより幸せなものにするお手伝いのできるコーチングが適していると感じました。今後、社会システムがどのように変わっても、コーチングは

誰にとっても一生役立つスキルであるという点も決め手となり、ライフワークのひとつにすることにしました。

石黒 一般にはコーチングとカウンセリングを混同している人も多いと思うのですが、両者の違いはどのようなところにあるのでしょうか。

中西 カウンセリングがクライアントの過去を振り返るフェーズを大切にすることに対し、コーチングは視線を今より先の未来へシフトさせることを重視します。クライアント一人ひとりにゴールを設定して頂き、ゴール達成のお手伝いをするというのがコーチングの趣旨なので、私のほうから過去を掘り下げることはないですね。

石黒 では、クライアントが設定した目

標に対して、中西社長がアドバイスをされていくという手順になるのですか？

中西 アドバイスというよりは、少しだけ背中を押させて頂く、というイメージですね。人間というのは不思議なもので、きちんとゴールを設定すると、そのためにやるべきことが分かり、会うべき人と出会うようになります。その中で私は、本人が自分の力でゴールに近づくよう、お手伝いをします。

### 現状の外の世界へ出るお手伝いを

石黒 前に進むためには、何よりもまずゴールの設定が必要であると。

中西 ええ。しかもそのゴールは、ご自身が今いる現状の外に設定することが大切です。人には「コンフォートゾーン」と呼ばれるものがあって、現状の環境を快適に感じるようにできています。しかし、ゴールへ向かうためにはその快適な空間から出ないといけない。なので、コーチは、クライアントにそこから出て頂くお手伝いをするわけです。

石黒 具体的には、どのような手順を踏まれるのですか？

中西 最初に、今のままでは達成できないようなゴールを設定して頂きます。例えば石黒さんなら、「宇宙飛行士になる」とか（笑）。そうすると、ゴールにいる自分と現状の自分との間に乖離が生じて、人間はその差をどうにかしようとするんですね。その時、現状のままでもいい自分が勝ってしまうとゴールへ進んでいけないので、今この瞬間もゴールを達成しているようなイメージを強く持つこ



とが鍵になります。

石黒 そういう思考の転換は、どのくらいセッションを重ねると変化が見えてくるのでしょうか。

中西 基本的には半年間、月1回のペースで、計6回のセッションを受けて頂きます。セッションのたびに変化を自覚して頂けると思いますし、私としてはセッションが終わった後に自分自身でセルフコーチングを行えるようになって頂くことを目標にしています。もちろん、半年で不安な方には延長を致しますし、6回のセッション終了後もご相談はいつでもお受けしますのでご連絡頂ければと思います。

### クライアントの“打ち上げ台”に

石黒 コーチングをされる上で、どんな時にやりがいを感じますか？

中西 やはり、過去を見ていたクライアントの視線が未来へとシフトする瞬間ですね。また、そうした変化の時期は、急激な気持ちの変化に体がついていけず、体調を崩しやすくなることもあります。

これは恒常性維持機能と言って、体が気温にかかわらず体温を一定幅に保つように、恒常性を保とうとする働きによるものなのですが、その変化を乗り越えられた時にも、私は心から嬉しくなりますね。石黒 クライアントに心から寄り添っていらっしやるだけに、喜びもひとしおなのでしょうね。では最後に、今後のビジョンについてお聞かせください。

中西 コーチングは、あくまで自分の意思で受けて頂くことで効果が出るものなので、多くの方に知って頂く、見つけて頂く方法を模索中です。例えば、お茶会のように気軽にお会いできる機会を多く設け、まずはたくさんの方にコーチングを知って頂ければいいと考えています。そして将来的には、コーチングを含め私が身に付けたいいくつかの技術を持って、海外に行こうと思います。

私は、クライアントが幸せな未来に向かって突き進むための“打ち上げ台”になります。変化を必要とされている方は、ぜひ、安心して私のところに飛び込んでみてください。皆さんがゴールに向かうために、力強くお手伝いを致します。

Guest Comment>>

### 石黒 彩 (タレント)

自分のことを100パーセント応援して下さる方がいるというのは、本当に心強いことだと思います。芸能界は夢に向かって生きていらっしゃる方が多いですが、世の中には、なかなか自分の夢や目標を見出せない方がいるのも事実。人々をより良い未来へと導き、素晴らしい人生を送る手助けをされるご活躍を、私も期待しています。



Company Data>>

### CREATIVE COACHING Creative Coaching 株式会社

〒103-0004  
東京都中央区東日本橋 2-28-4  
日本橋 CET ビル 2F  
TEL 03-5843-7239 / FAX 03-6856-2861  
URL <http://creativecoaching.jp/>

