

「『大丈夫だよ』と、あの日の僕に伝えたい。」

(株)コーチングプロジェクト まつもと 松本 みすお 瑞夫



住 所: 加古川市東神吉町天下原3-1
T E L: 090-9288-5070
営業内容: 人材・組織開発コンサルティング
およびコーチングスクールの運営

人前に立ち、話すこと。それも組織開発コーチとしての私の仕事です。しかし、ほんの数年前まで、それは私にとって最も恐ろしいことでした。始まりは小学生の頃。学級委員長としてクラスメイトの前で司会を務めた日、頭が真っ白になり言葉が出てこない。焦るほど声は震え、何度も隣に座る先生に助けを求めました。クラスメイトの「視線」が怖くて、目をそらすしかありませんでした。この失敗経験の積み重ねが、私の心に深

いトラウマを植え付けました。社会人になり、一对一の営業は得意でしたが、会議など複数人を前にすると恐怖が蘇る。「自分は、人前で話す力がない人間なんだ」と、20年以上も固く信じていたのです。

転機は三十代半ば、人材育成の部署に配属された時です。「強い苦手意識は、『憧れ』と表裏一体である」という心理学の知識に触れ、衝撃を受けました。逃げ続けてきた自分も、心のどこかでは、堂々と想いを伝えられるリーダーの姿に憧れていたのかもしれない。

独立という夢を描き始めた頃、「このままでは変わらない」と決心し、社内で自主的に勉強会を主催します。自ら講師として、あの恐怖の環境に身を置くことにしたのです。勉強会の日。集まってくれた約20名の視線を感じ、足の震えは、小学生のあの日と同じでした。しかし、一つだけ違うことを試しました。「自分は見られているのではなく、自分が見ている」という意識です。聴衆の評価を恐れる代わりに、一人ひとりの顔をこちらから観察する。

すると不思議なことに、少しずつ、目を見て話せるようになっていきました。そこで、決定的な事実に気づきました。恐怖の正体は「上手く話そう」、「よく見られたい」という、自分ばかり集中している意識の表れだったと。

本当に大切なのは、目の前の人たちが何をしてくれるのか。その一点に集中することでした。この発見は、私の全てを変えました。「話せない」過去があるからこそ、言葉に詰まる人の沈黙を待てますし、上手く話せない人の苦しみに誰よりも深く寄り添えます。私が研修等で大切にしている「参加者が安心して本音を語れる場づくり」は、まさしく、あの「話せなかった僕」が教えてくれたことです。

もし、かつての私のように「自分には伝える力がない」と悩んでいる方がいるなら、伝えたいことがあります。大丈夫。大切なのは、流暢さではありません。あなたの会社の未来を変える力強い言葉は、すでにあなたの中にあります。あとは、それを聴いてくれる仲間や、求めている人たちがいることに気づくだけです。