

心からの笑顔で、あなたの人生を彩るために

菊地美香さん（NLPコーチ）



—菊地さんはコーチとして活躍されていますが、コーチングを通して目指されている世界をお聞きしてもよろしいですか？

もう、それは本当にシンプルで、「笑顔の人を増やしたい」ということに尽きますね。笑うことからスタートしてほしい。笑えば、悩みも減っていくし、幸せな気分になって、周り

も元気になっていくので。

—とても分かりやすいですね。人が笑顔になるために、菊地さんは何が大切だと思われませんか？

それは興味を持って生きるということだと思います。何かを楽しみと感じて自分から興味を持つと、人はとても自然に笑顔になります。つくった笑顔とは質が違う、本当に心からの笑顔になるんです。

私はコーチングと併せて、糸かけ曼荼羅のワークショップも開いています。先日、老人ホームでさせていただいたのですが、最初は「難しそう」と言っていたお年寄りたちが、始まると夢中になって、出来上がったときには皆笑顔でとても喜ばれていました。興味を持って楽しむ、夢中になるということは、年齢に関係なく人を楽しく、元気にしていくんだなと実感しましたね。

—何かに興味を持って生きることで、人は笑顔になるし、周りも元気にする。確かにそうですね。菊地さんはコーチングをしながらそこに気付かれたのですか？

いえ。コーチング以前に、NLPを学びながら自分のこととして気付いていきました。それまでの私は、傍目には人生を楽しんでいるように見えていたようですが、NLPで自分を見つめ直していくうちに「他人の人生に乗っかって生きてきただけだった」ということを発見したのです。

—他人の人生に乗っかる？ どういうことでしょうか？

例えば、友だちが何かのお店を始めるとすると、「面白そうだね。一緒に手伝うよ」という感じですね。それなりに楽しいのですが、自分から何かに興味を持って、主体的に動くということは少なかったのです。他人の人生を生きていた、と言ってもいいと思います。

自分の意見を持たず、「いま」という瞬間を大切に生きていなかったのですね。「いまが良ければいい」と安易に考え、本当の意味で「いまの自分」そして「これからの自分」をしっかりと見つめ、満たしていくことから逃げていたんです。

—なるほど。そうした気づきを重ねながら、自分もコーチとして「自分を取り戻し、心からの笑顔で人生を楽しむ人を増やしたい」と思われるようになったのですね。

そうなんです。大人になるにつれて、興味を持ったり、何かにチャレンジしたりということをしなくなる人がたくさんいます。「失敗するのが恥ずかしい」とか、「もうこの年だから」とか、いろんな理由を付けて。そうした制限を自分でつくってしまうと、さらに興味を持つ範囲が狭くなっていきます。それは生き方として、とっってももったいないと思いませんか？

—確かに、知らずに世間の「当たり前」からはみ出さないよう生きてしまいがちですね。そのほうが安全だと無意識に信じて。

それって、何の根拠もないですよ。自分の内側の興味、関心を殺しながら生きて、楽しいはずがありません。心からの笑顔を忘れてしまうのも当然だと思います。

—糸かけ曼荼羅も、そうした理由でされているのですか？



そうです。人の興味、関心を開くのにとても有効なのです。法則性に沿ってカラフルな糸を掛けていくうちに、人の意識は深い集中状態に入っていきます。無我の境地に近い、一種のトランスですね。そして、気がつくと美しい作品に仕上がっている。大きな達成感も味わえます。

—終わったときに笑顔になるのも分かる気がします。

でしょう（笑）。糸かけ曼荼羅もひとつの入り口にしながら、コーチングをベースに心からの笑顔の輪をどんどん拡げていきます。年齢に関係なく、興味のあることに楽しくチャレンジするなら、人生という曼荼羅もきっと色彩豊かな作品に仕上がっていきます。そんな人が増えるなら、社会全体もどんどんエネルギーに満ちていくはずですから。

（インタビュアー 大村たかし）