

キャリアコーチになって気がついた自分らしい仕事の見つけかた

お茶の水女子大学大学院 人間文化研究科 ライフサイエンス専攻 栄養化学コース 修士課程修了
お茶の水女子大学食物栄養学科アソシエイトフェロー／トラストコーチングスクール認定コーチ
2000年3月卒業（高校52期） 山下（旧姓 栗原）郁美

2022年2月「輝く先輩たち」では、私が現在の仕事に至るまでの経緯をお話させていただきました。今回はコーチという仕事を軸に、なぜ私がこの仕事に魅力を感じているのか、立高での経験とどう繋がっているのかをお話したいと思います。（もしよかったら「輝く先輩たち」も併せて読んでください）



2022/2「輝く先輩たち」はこちら↑

現在の仕事と人生のビジョン

立高生の皆さん、こんにちは。私は今、「考えるって、学ぶって、未来を考えるのって楽しい！と、子どもたちが『人間』としての可能性と楽しさを味わえる教育文化を創る」「先生・子ども・保護者が応援しあい、ひとりひとりが輝ける学校現場と未来を創造する」をミッションに、大学助手そしてコーチとして仕事をしています。



実は、一口にコーチといっても、ビジネスコーチやライフコーチなど、コーチングを届ける対象や目的、活躍する場面はさまざまです。その中でも、私が今いちばん大切に育てているのは、高校生・大学生そして教員に向けた「キャリアコーチング」です。その原点は、自分自身の就活の大失敗！大きな勘違いをしたまま自分の将来を描き、苦しんだ経験から。そして、コーチングと出会い、自分のキャリアについて、前よりずっと楽しくワクワクしながら考えられるようになったからです。皆さんは、将来のことを考えるとき、どんな気持ちになりますか？

モヤモヤでいっぱいだった過去

学生時代の私は、化学と食が好きだったことから、食品会社の研究開発職を目指していました。ところが、せっかく大学院まで進学したのに、就活では72社全敗！！結局、専門とは別業界のベンチャー企業に就職しました。その後も「私には何が向いているのだろうか？（私の選択は間違っていたの?）」「ここまで何のために頑張ってきたのだろうか？（無駄なことだったの?）」と心の中で繰り返していました。

その後、高校と専門学校の非常勤講師を経験する中で、教員の仕事が好きだということに気づきましたが、転勤族の夫と全国を転々とする中で、1つの仕事を続けることは難しくなりました。結果的に、私の履歴書は、経歴が途切れ途切れ。それはまるで、私が「仕事が続かない人」と言われているようでとても嫌でした。

コーチングと出会い、わたしの大切にしてきた「軸」が見えた

そこに、一本の筋の通った軸を見出させてくれたのがキャリアコーチングでした。表面的なことではなく、一層二層深い所から自分自身の選択を俯瞰できたとき…バラバラに見えていた選択には一貫性があったと気づき、途切れ途切れに見えていた経歴は、ビジョンに向けたキャリアアップに見えてきたのです。ちなみに、“一本の筋の通ったキャリア”とは、まっすぐな一本道のことではありません。一見、バラバラに見えるけれど、じっくり見ると見えてくる“一貫して大切にしてきたこと”のこと。そしてキャリアコーチとは、そんなひとりひとりの物語から、無意識にも大切にしてきたことを一緒に見つけ、過去－現在－未来を繋ぎ合わせながら、

その人の「やりたい」「ありたい」の実現を、対話を通じてサポートする仕事なのです。

自分らしい仕事への第一歩は、「思い込み」「決めつけ」を捨てること

そしてコーチングをより深く学ぶ中で気がついたのは、私は自分の将来のことを「思い込み」と「決めつけ」の中でしか考えられていなかったということでした。例えば、私は「理系で修士卒だから研究開発職」と決めつけて就活を進めていました。でも、あらためて就活の頃を思い返すと、真っ先に思い出されたのは、研究所ではなく某食品会社の食育活動の様子でした…心は、研究よりも教育の方にワクワクしていたんですね。さらに、私は研究活動というよりも、学ぶことや深く考えることが好きということ、それを周りの人にもわかりやすく「面白い!」と思えるように伝えるには?と考えることにワクワクすることに気がつきました。

そう考えると、「思い込み」や「決めつけ」なく、純粹に自由に好きなことを考えていた小さい頃の「夢」は、たくさんのことを教えてくれます。私の記憶にある「初めての夢」は漫画家、その後、イラストレーター、シンガーソングライターと続いていくのですが、それらすべてに共通していたのは「頭の中で考えていることを形にして表現する」ことと「それをきっかけに、相手に変化が生まれる」こと。そう考えると、中学・高校で熱心に取り組んできた行事の実行委員や、援団、演コンにも、通じるものがあるように感じます。そして今、私が仕事としている「教員」と「コーチ」とも。

コーチの仕事と立高

ちなみに皆さんは、なぜ立高に入学しようと思ったのでしょうか?東京には多くの高校があります。きっと表面的な“条件”だけでなく、小さくても心動かされる“何か”があったのではないのでしょうか。

実は、私の感じている「コーチ」という仕事の魅力は、立高時代に心動かされたこととの共通点が多くあります。例えば、【とことん考え続けることができる】【考えたことを表現することができる】【人と人との違いを楽しむ、人間同士の化学反応のワクワクを感じられる】【お互いを応援しあい、成長を楽しみあえる仲間がいる】。立高において、これらはきっと「自由」な校風の中で、様々な「好き」「やりたい」が共存する中で、自然と培われていたものなのだと思います。しかし社会に出て、この環境はとても貴重なものだったと初めて気がつきました。そして、立高のような「ひとりひとりが生きる、人と人との関わりあうことの面白さと可能性が自然と感じられる社会」であったら、きっと大人も子どもももっと未来と自分にワクワクできるだろうと思うようになり、それを体現しながら実現していける「コーチ」という仕事にたどり着きました。私の原点は立高であり、立高で見て感じてきたことが、今の仕事や目指す未来の実現にも活かされているのです。

さいごに

一生追いつけたい夢や仕事に出会えるタイミングは、いつ訪れるかわかりません（皆さんの運命のお仕事は、まだ今の社会にはない仕事かもしれませんね!）。ただ、皆さんが生涯大切にしていきたいことは、きっと既に皆さんの物語の中に隠れていると思うのです。高校生・大学生になると、条件や表面的なことに目が行きがちですが、もう一度「思い込み」「決めつけ」を手放して、心の声を素直に感じてみるのも良いかもしれません。私たちは案外、その仕事を通じて「相手との間にどのような感情を得られるか」で将来の夢を選んでいるものです。人生の選択に正解も不正解もありますが、自分が一貫して大切にしてきたことを見出せると、きっと自分の「選択」に誇りが持てるようになると思います。3年間という貴重な時間、ぜひあなた自身の物語を、そして立高での生活を、思う存分楽しんでみてください!