

# 言葉として表現しづらい本音を見逃さない 心の奥に寄り添える真のパートナーを目指します！

不登校コーチである中尾久子さん、自己紹介をお願いします！

薬剤師として30年以上、そして、育ち盛りの二児を育てるシングルマザーです。息子も娘も、サッカーが大好き。人が好き、楽しいのが好きで、毎日をどう楽しむかで人生を構成している様子を、母としておもしろく観察しています。

周囲に迷惑をかけることもあるでしょうけれど、人づきあいから多くを学んではほしいです。ちゃんとお礼が言えて、ダメなところは素直に認めて誠意を伝えて謝って。そのうえで落ちこみすぎず、前に進んでいこうと切り替えられること。ふたりとも大切な仲間に囲まれているところを見ると、助けたり助けられたり、みなさんに支えられて成長してきたんだと思います。

わが家で許されることが、ほかでは通用しないかもしれない。そのあたりを学ばせてもらって、どこまで主張するか、許容してもらうかのバランスを考える。「関わる人全員が自分をわかってくれる、ということはない」のが大前提で、それでもこの人にだけは理解してほしいという、しかるべき相手には「心を碎いて伝える努力をすること」が必要だと伝えています。

自分ばかりが受け入れてもらおうではなく、目の前の相手を十分に思いやることができていているか。相手の立場を気づかうことができれば、表現の仕方、選ぶ言葉は変わってくるんですよね。



## 不登校でお悩みのご家族にとっても、心強い視点ですね

不登校のご家庭では、ご本人はもちろん、親御さんもそれぞれに深いお悩みを抱えておられることだと思います。まずは、制限をかけずに「何を目指していきたいか」を明確にしていきましょうね。

学校に通えるようになることが希望なのか、いや、ホームスクーリングであっても「なりたい自分像を手に入れる」ために、理想の未来予想図を描くのか。こうすれば誰だってすぐに解決という形式的な型はなく、正解や答えは、ご家庭の数だけあると信じています。

基本的には、お子さん自身が「どうしたいのか？」「どうなりたいのか？」「どうなりたくないのか？」を納得いくまで洗い出し、整理整頓していきます。

何をしたいのか、今すぐに言語化できなくても大丈夫。「自分で考え抜くこと」は必要なトレーニングを経てできるようになりますから。

まずは自分を知ること。そのうえで、乗り越えるべきものを自力でブレイクスルーするためのサポートをいたします。課題をひとつずつクリアーして、迷いなく前進する準備をしていきましょう。

## JLDA認定コーチ 中尾久子さん

大阪府・高槻市在住の薬剤師、コアビリーフセラピスト、そしてコーチという大いに働くシングルマザー。

コーチ仲間からは、「まさにニュートラル」「絶妙なバランス感覚の人」「誰のこともジャッジしない安心感がある」「人を受け入れる天才」などと信頼を集める存在。

「幼いころから人が好き。どんな人も一生懸命だし、誰もが愛おしい」と、がんばる人を応援・サポートすることは、もはや天職のよう。



## コーチとしての、 中尾さんの強みを教えてください

私は誰かの「本当はこうしたいんじゃないかな？」と一緒に見つける作業が大好きです。それは言葉として現れない思いをくみ取ること、『キャリブレーション能力』のことです。

これは、相手の心の奥深いところで起きていることまで繊細に感じ取るような特殊なコミュニケーション力のことですが、これを培うことができたのは小さいころから「人が大好き」だったからなんですね。「よく気がつくこと」が自分の強みであるなら、それを全面的に生かして働いていきたいんです。

本職は薬剤師です。薬を処方することに加えて、病気の方を支えるご家庭を訪問することも。お困りのことを聞いたり、ときにはお着換えの手伝いをしたり、お家の方の代わりに洗濯をしたり……つまり気がついたことは自分からどんどん、何でもするんですよ。

自分は薬剤師だからとやるべきことを制限するよりも、目の前の人のためにできることがあるなら、だんぜんお役に立ちたい。損得を抜きにして、誰かの力になれたら、笑顔になってもらえたなら、私と出会うことで楽になる瞬間を感じていただけたら、純粋にとてもうれしいです。

本気の目標で人生を変える!

想像すれば胸が熱くなるような夢を叶えよう！

理想を超えた未来の自分を具現化するために

JLDA コーチはあらゆる心理的障害を崩し、新しい選択肢と可能性、発想力を生み出します

誰かに助けてもらうことに制限のある人へ、  
メッセージをお願いします！

人は誰もがみんな、もう十分にがんばりすぎるくらい、がんばっていると感じます。ならば、なぜこんなにしないのか。まだ苦しいのか。それは、もしかしたら、がんばりどころが少しずれているのかもしれません。

私たちコーチは、あなたの思いこみを外すことが得意です。「ぜったい無理……」を「できる気がする！」に変換する道を見せるスペシャリストです。

固定観念にしばられることなく、スタートからゴールまで全体を俯瞰して見ることで、新たな選択肢、可能性を生み出すためのトレーニングを積んできていますから、あなたのそのがんばりに、絶妙な軌道修正を加えられるはずです。ほんの少し調整するだけで、あなたの普段からのがんばりが本来のエネルギーを取り戻し、何十倍もの馬力になって、望む未来へ急接近できると信じていますよ！

がんばる姿は本当に愛おしい。どんなお悩みもオープンマインドで温かく、誠意をもってご対応します。一緒にがんばりましょう！



コーチングは 10 日に一度のオンラインセッションを積み重ねながら目標へ向かって前進し、  
3 ヶ月で大きな変化の獲得を目指します

中尾久子さんへのコンタクトは