

豊かな体験を重ねながら、自分の道を見つけること  
子どもの未来は可能性にあふれているはずだから！

不登校コーチとして活動中の田村さん、ご自身はひとり娘のお母さんだそうですね

はい、中学三年生の娘を持つ母親です。多感な年ごろで、友だちとの関係に危うさを感じることもあるけれど、「娘の正解は、彼女のなかにしかない」と思うんですね。親としての価値観もあるけれど、それはいったん横に置くようにしています。

そのうえで明らかに困っている様子を感じたときには、「どういう結果がほしい？ そのためにはどうするのがいいと考える？」と質問を投げかけることがあります。

質問して、交通整理をすること。これはコーチとして肝になるスキルなのですが、これを学んだことは子どもとより良い関係を築くことにおいても、大きな影響力があると感じます。

娘さんにご自身の関わり方について、くわしく教えてください

娘はいわゆる“コミュ障”で、友だち付き合いも上手ではない。昨日まで仲良くしていたクラスメートから突然無視される、トラブルを一方的に押しつけられるなど、人間関係で傷ついて帰ってくることもあります。それでも誰のことも悪く言わないし、私の前でも泣かない、愚痴も言わない。大丈夫じゃないのに、「大丈夫」と胸に押しこんでしまうんです。

小学校でも、スクールカウンセラーに相談しました。「まれに見るいい子。やさしすぎる、人の話を聞きすぎる、受け入れすぎる。あまりに受け身だと、いずれトラブルに巻きこまれてしまうかもしれないですよ」と忠告されたこともありました。

親の私自身も「自己肯定感が低くて、自分を犠牲にする、ガマンしてしまふ」ことで長く苦しんできたので、娘がなぜそういうスパイラルにはまるのか、手に取るようにわかるんです。

それでも私は、「あの子と付き合うのはやめろ」「友だちやめなさい」とは言わない。代わりに、「母はずっとあなたの味方、何があっても離れていかないよ」と伝えつづけてきました。私自身が子どものころ苦しいときに、そういう言葉がほしかったから。「あなたを助けられる手段はいくらでもある」と迷わず言えることで私自身も救われるし、勇気が出る思いです。



JLDA 認定コーチ  
田村 明日香さん

得意分野は、サポート、ケア、癒し。産後ケアやベビーシッター、託児所での勤務など、「人とふれあうことで私自身も癒し、癒されてきた」。

合気道の指導アシスタントとしては、『公益財団法人日本スポーツ協会』認定のスポーツコーチングリーダーの資格を取得。

音楽、カメラが好きで、10～20代ではバンドやモデル活動も経験。心の傷を癒すコアビリーフセラピストとしても活動中。



## コーチングのすばらしさ、提供できる価値について、田村さんの言葉で！

コーチングの価値は、何と言っても「質問が引き出す力」です。質問されることによって自分の内側にグググッと切りこみが入るこの感覚.....ハッと気がついたら、次はすごいエネルギーで夢中で走っているという。

誰かに与えられた答えには言い訳や逃げ道を探したくなりますけれど、自分のなかから出てくる答えには反論の仕様がなない。弱い自分にかまっている場合じゃなくなるんです。

自分のなかから生まれた答えだと、違和感がないぶん、その後に定着する深さもぜんぜん違う。知恵や知識のある人から与えられる影響力も偉大だと思いますけど、コーチングによって引き出されるひらめきや可能性は、まさに別次元。ぜひ体験していただきたいです。

子どもたちが生きていく未来は、さらに魅力的な時代になってほしいと思います。人を傷つける人、イヤなことを言う人、いわゆる悪い人とはなぜ生まれるのかなあと、ずっと考えてきました。ですが、そういう人がなくなればいいとは思わないんです。傷つきもしたけれど、私はそこから気づきをもらってきたので。

いろんな価値観を、理解できる私になりたい。腹が立つことも、動揺せずに受け流せる器になりたい。私もまだまだ伸びしろだらけ、成長をつづけていきます！

### 娘さんは不登校にはならなかったのですか？

そうとうしんどそうで、ガマンしてるなと感じる日は、「無理しないでいい、学校は休んでもいいんだよ」と声をかけましたが、それでも娘は休まなかった。心が折れてしまわないかと心配もしたけれど、本人のなかで決意している何かがあるのかなとも思い、見守ってきました。

「あなたは繊細な心の持ち主なんだね」「貴重な学びをしているね」「いろんな人付き合いを体験することは、社会に出るとききつと役に立つからね」なんて母親らしいことを言いながら、娘のがんばる姿勢に私自身が学ぶ機会をもらってきたように思います。

母としては、できれば豊かな学校生活を経験してほしい。でも、それだけがすべてじゃない。今は学校と家、そこにしか世界がないように感じるかもしれないけれど、世の中は可能性にあふれている。いろんな体験をしながら、しっかりと自分を見つけてほしい。教育だって、通信やオンライン受講など選択肢はますます広がっていますもんね！

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に向かって前進し3ヶ月で大きな変化の獲得を目指します

## 本気の目標で人生を変える！

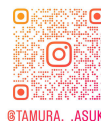
想像すれば胸が熱くなるような夢を叶えよう！

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



田村明日香さんへのコンタクトは  
インスタグラム／公式LINEから



@TAMURA\_ASUKA

