



Options Coach

MICHIKO TAKENAKA

質問から生まれる
「なるほど！」「確かに！」「なんだ！」
気づきから世界が変わり出すコーチング

目の前にいる子どもに
「世界はもっと広いの！」
気づいてほしい...それが原動力

兵庫県の都会から和歌山県の山中に家族で移住して驚いたのは都会よりも不登校児童が多くなったこと。

彼女はすぐ動いた。

地域の同世代ママ達と一緒に始めたのは、不登校の子どもを抱え悩むママたちが集まるコミュニティーの創設。

ママ達の悩みは、娘三人を育てる彼女には痛いほどわかるものばかりで力になりたいと思うものの、どうにもならない事情ばかりが耳をつく。

子ども達と会った時...

「もう、なにもしたくない」

「友達なんかいなくてもいい」

「一生ゲームだけして生きていく」

「頭悪いから、なににもなられへん」

子ども達の口から次々飛び出てくる言葉に唖然しながら「違うの！」...と言わんばかりにアドバイスをするも伝わらないもどかしさを感じたという。

自分自身がそうだったように、子どもの頃の世界はとても小さく、学校と家族だけで自分の存在を確認したり評価してしまう。

大人になれば誰もが知る世界の広さを彼女は自身の経験からより広い世界を知っているだけに子どもに伝えたかったことは

世界はもっと広いの！

私がどうしても伝えたいことは
あなたが思うより世界はもっと広い

Profile

竹中みち子 (JLDA認定コーチ)

兵庫県西宮生まれ。大学卒業後、就職するも自分の恵まれた環境とは異なる環境を知りたいと国際協力機構（JICA）に参加。協力隊として中南米のエルサルバドルへ赴任。

この赴任が彼女のこれまでの経験値から育んできたすべてを打ち碎いた。言語、習慣性、価値観、判断基準。すべてが新鮮だったと同時に異文化と交流するために必要なのは人間の心理だと気付く。

それまでの日本で暮らす当たり前や一般的、常識にとらわれない世界を知ることで、人間に共通する本質的な心理に気付く。

結婚を経て三女の母となり子育てに奮闘する中、広い世界を見てほしい反面、日本の周囲の「ねばならない」との格闘が続く。

そんな時に出会った「野草」の様々な効果から食と健康に興味を持ち、自ら無添加生活に取り組む。

体の健康と心の健康がセットであることに気付き、日本の食料自給率や農薬や添加物に違和感を覚え、自分自身で改善できることに挑戦してみたいと和歌山へ移住。

食と健康についての講演活動を行い心と体の健康について伝えながら、人生に困難を感じている子ども達にコーチングを通して、自分の未来にわくわくしてもらい、世界は広いことを知ってもらいたい「できるかも。」と思ってもらうことをミッションに活動中。

Options Coach これの意味は?

どんな人に竹中さんのコーチングをお勧めしたいですか?

子どもの中にある選択肢や可能性に気付いてもらう役割という責任を自身に課すために付けました。

そのためには、私自身が多くのオプションを持つておくことも自分への挑戦だと考えています。

コーチングするのは 最初から子どもと決めていた

Options Coach 竹中 みち子 × インタビュー



竹中さんがコーチングするなら子どもだと決めた理由は?

娘を3人育てる中、楽天的な私は対照的に周囲のご両親が子育ての悩みを抱えておられるのを見てきた経験が理由でした。

子どもが成長するにつれ、私たち親以外の人たちと関わる機会が増えてくると、子どもは、自ら自分の可能性を広げていくのを見ながら、確信したことがありました。

それは、自分もそうやって成長してきたことを思い出したこと。もう一つは、親であるが故に生まれる狭い視野が存在すること。ただ、憚ただしい日常生活の中で、親が子どもに対しても広い視野を持つのが難しいと感じています。



親が広い視野を持つのが難しいのはなぜ?

自分の子どもには可能性よりも「一般的」を押し付けてしまいかになります。

日本の教育システムの影響もあるかもしれないが、存在するはずがない正解を求めてしまいがちになります。

子どもの可能性を広げたいと思う親ですら、自分には無理だと決めつけ、挑戦すらしていなかつっていました。

親子だからこそ、客観的な視点がもてない。子どもに伝わらないという原因もあります。

悩みや不安を抱える子どもを前向きに変化させる方法は?

他人事のように聞こえるかもしれません。私が他人だから子どもたちが耳を傾けてくれると、コーチングをしていて感じます。

子ども達には最初に、他人と過去は変えられないことを伝えます。その後、捉え方の幅を増やしたり、価値観を手放してみると、フォーカスを変える提案など、いろんな視点や考え方をアプローチすることで、必ず変化するタイミングがあります。

[セッション可能な曜日・時間]

月・火・水・木・金曜日
10:00-17:00 / 20:00-22:00

土・日・祝 応相談

[ご依頼ご相談]

Mail:orangutan.casa@gmail.com



日常を綴ったものを更新していますので覗いてみてください
@MICHIKO_TAKENAKA

ご両親が、お子さん自身で未来の可能性を広げてもらいたいと感じている方です。親子だから、子どもに伝わらないことがあります。親だから責任を感じるのはなく、私を利用されることも選択肢だと考えて試してもらいたいです。

お子さんをコーチングする中で、お子さんが発する情報の共有や、家庭内で活用できるアドバイス提供しながら、二人三脚でサポートしています。

自分の世界はもっと広かつたのだと子ども達に気付いてもらい、高いと思い込んでいた壁が階段に変わり一歩踏み出せるように。ブレーキになっていたものを一つずつ外しながら目標に向かってサポートしています。

コーチング前には、一番お子さんのことを存じのご両親からお子さんについてのヒアリングや、ご希望を伺います。