自由になりませんか?

著者：首藤瑞未 （トランセンド日本校責任者）



https://japan.transcend-intl.com/

前回の記事では、「時間がない」という感覚や、時間管理の限界についてお話ししました。
そして、本当に大切なのは「時間管理」ではなく、**意識の管理**であるとお伝えしました。

意識の管理には、2 つのアプローチがあります。**「やり方」と「あり方」です。**

今回は**「どう在るか」から生まれる**変化について見てみましょう。

なお、コーチングの対話は守秘義務のもとで行われており、ここではご本人の許可を得た内容のみを共有しています。

あるクライアントの話です。
大手保険会社でマーケティング全体を統括するリーダー。

変化の激しい環境。
複数のチーム。
絶えないプレッシャー。

そんな中で、彼のストレスは増していきました。

「いくら指示しても、期待通りの成果が出ない」
「本当は落ち着いたリーダーでいたいのに、イライラしてしまう」

対話を重ねる中で、あるパターンが見えてきました。

- 待てない
- いつも時間がないと感じている
- 常に急いでいる

そして彼は、こう言いました。

「自分は、マラソンをスプリンターのように走っている」

本来は長距離戦なのに、常に全力疾走している状態。
その結果は——
疲労は大きく、満足感は低い。

それまでは、問題の原因をチームに求めていました。
しかしコーチングでは、問いが変わります。

「自分は何を変えればいいのか？」

そして彼は気づきました。

変えるべきは行動ではなく、
自分のあり方だったのです。

彼はこう振り返りました。

「いつも先ばかり見ていた」
「周囲にも“時間がない”というプレッシャーをかけていた」

でも、本当に目指していたのは——
どっしりと構えた、落ち着いたリーダー。

ここで大きな気づきが起こります。

時間は、追いかけてきません。
ただ、そこにあるだけです。

プレッシャーの正体は、時間ではなく
時間との向き合い方でした。

それが変わったとき、すべてが変わり始めました。

価値観を手放すのは難しいと思うかもしれません。

でも、それは断捨離と同じです。

今の自分に必要のないもの
なりたい自分にふさわしくないもの

それに気づいたとき、人は手放すことができます。

彼は「どんな自分で在りたいか」を明確にすることで、
時間に振り回される状態から自由になりました。

時間はコントロールできません。

しかし、多くの人が時間にコントロールされています。
私もその一人でした。

でも、時間は敵ではありません。

トランセンドの創業者であるトニー・ディッケルはこう言います。

「時間は、私たちにとって最も貴重なリソースである」

時間をかければ、
今日できないことも、明日はできるようになるかもしれません。

あなたは、何にとらわれていますか？

何があなたを縛っていますか？

自由になりませんか？

コーチングを通して、自分の人間力を高め、人の可能性を引き出す力を育てたい方へ。
まずは対話から始めてみませんか。
お問い合わせ：
tamamis@transcend-intl.com

記事のような気づきをニュースレターでもお届けしています。
気軽に受け取りたい方は、ぜひこちらからご登録ください。
▶️ニュースレターの登録
