



つきのわ堂  
天職発見のマニュアル

お試し版

本当にやりたい仕事と  
出会うための

# 4つ のポイント

天職発見コーチング専門

つきのわ堂



中野 裕子

<http://www.tsukinowa-do.jp>

Copyright © 2010 TSUKINOWA-DO All Rights Reserved.

はじめに

～天職って何？ どうやったら見つかるの？～

外資系証券会社に勤めていた時に、同僚がしみじみとこう言いました。「本当に自分がしたいと思える仕事に出会えるといいな。でも、そんなの一生わからないんだろうね。」同僚の中でも最も優秀な人のひとりで、激務をさらりとこなす彼女から出るとは思えない言葉でした。

私自身、自分がどんな仕事をしたいのかがわからなくなっていた時期でした。望んでいた職種、スキル開発や資格取得は奨励され、将来の可能性もあり、満足してはいはずなのに、その会社の人への基本的な態度がどうにも苦手……。目の前の仕事に夢中になりながらも、「そもそも自分は何をしたいのか。何が出来るのか」という疑問が大きくなり始めていました。同僚の述懐は、私自身のものでもありました。

彼女の真剣な表情にうなずきながらも、「一生、自分がしたい仕事が変わらないままなのは絶対嫌だ。それは辛すぎる。」と強く思いました。それがきっかけとなり、自分が本当にしたい仕事、つまり自分の天職を掘り起こそうと決心したのでした。

その時から今まで、たくさんの手法やツールに出会いましたが、出会ってよかったと思ったものには共通点がありました。それは「自分を知ること」、そして「自分を知ることが積み重なって、次第にクオリティが高まっていく過程」です。

あまりにも当たり前すぎるかもしれませんが、自分の心の芯から望むことや、何を大切にしているか、どんな時に労力感なしに行動できるかを知らないでいては、「自分がしたい仕事は何か」など感じとれないし、まして得ることなんてできません。白馬の王子様のような「自分に合う仕事」がやってこないかな、と待っているよりは「自分が仕事に望むことを、言葉にしてみよう」と手と脳を動かす方が、天職に近づきます。

このお試し版小冊子では、「自分が本当にしたい仕事・天職を知る」ことに的をおいて、自分を知るための4つのポイントをまとめています。行動が自分を知ることがを促し、自分を知ることが行動をサポートするような組み合わせになっていますので、一番試しやすいところから、始めてみてください。

あなたが本当にしたい仕事と、幸せな出会いをされることを、心から望んでいます。

つきのわ堂 中野裕子

## ～ 目次 ～

はじめに～天職って何？ どうやったら見つかるの？～

1. 自分を知るための4つのポイント
2. 第1のポイント:自分の快・不快をチェックする
3. 第2のポイント:自分の好き・嫌い(価値観)をチェック
4. 第3のポイント:自分の得意・不得意をチェックする
5. 第4のポイント:自分の「志」をチェックする
6. 天職発見のシステム
7. おすすめコーチングセッション一覧
8. よくある質問
9. 「で、その後どう？」セッションを終えたクライアントたちのその後を、本人が語る

## 1. 自分を知るための4つのポイント

～「自分を知る」とは、自分にとっての快・好・得意・志を見い出だすこと～

### 1.1. 自分の何を知ればいいのか？

敵を知り、己を知れば百戦危うからずなんて、『孫子』の兵法にもいいます。戦うには、自分と相手の戦闘能力を知ることが不可欠ということですね。

また美しく装うには、自分に似合う色とデザインを知ることが必要です。自分が美しくみえる原則を知らないで、美しく見せることは不可能です。

では、自分が本当にしたい仕事、つまり天職を発見するためには、自分の何を知ればよいのでしょうか。それは「自分にとっての快・好・得意・志」の4つの面から、自分を知ることが必要です。

ここではそれぞれ4つのポイントに分けて、チェックしていきます。

## 2. 第1のポイント: 自分の快・不快をチェックする

快・不快は「無意識に起きる衝動」としてあらわれます。自分が何に快・不快を感じているのか、どういう反応をしているのか、本人は気づかないことが意外に多いものです。もし「無意識の衝動」が、不快なところで悪循環になっていると、原因がわからないまま、苦痛が続くこととなります。(「快」ならば、まったく問題ありません!)

「無意識のパターン」を、意識できるところへ持ってくるのには、ちょっとしたコツをつかむ必要があります。この無意識のパターンに気づく「意識化のコツ」をつかんで、衝動に表れた自分の快・不快を知ると、自分の感情・思考・行動がずっと扱いやすくなります。

### 2.1. 意識化すると扱いやすくなるのはなぜ?

自分がもともと持っている指向、つまり心の機能の「利き手」や、その対極の指向が存在することを知ると、むやみに不快に流されにくくなり、自分や他人の言動を、不快と取らずに済むことが増えます。

### 2.2. まずは「不快の悪循環」に気づく

いつも同じタイプの人や、別のグループでも似たような状況に巻きこまれがちの場合など、不快に思うパターンや、自分の反応パターンに共通項がある場合を、「不快の悪循環」と呼びます。

「そういえば、なぜこういうことばかり起きるの?」とか、「なんでいつも、こんなことを言っちゃう(しちゃう)のだろう?」と感じた時が、「不快の悪循環」に気づいた瞬間です。

### 2.3. 3ステップで意識化のコツをつかもう

意識化するコツは、①自分が何に対してその感情(たいてい「イライラ!」)を抱いているか、②自分がどんな反応をするか、を知り、③その2つの原因と結果の関係(因果関係)を知ることの3ステップをたどります。

意識化してはじめて、ものごとに対処することが出来ます。対処できないものごとなんて、ひとつもありません。状況すべてが、完全に望みどおりにはならないとしても、困難で不快な状況から、今より1歩望ましい方向へ進むことならいつでも可能です。この「1歩を進む対処」を起こすには、意識化がとてもよく効きます。

### 3. 第2のポイント: 自分の好き・嫌い(価値観)をチェック

「何が好きで、何がキライか」や「何を大切にしているか、何を二番手にしているか」は、ひとりひとりすべて異なります。理解できないものを好む人に出会った時に「価値観、違うかも…」と、心の中でつぶやいた経験はありませんか？

とはいえ、急に「あなたが価値あると考えていることは何ですか？」と聞かれたり、「あなたは日常生活の中で、何を大切にしていますか？」と質問をされたりすると、意外に即答しにくいものです。

好みや価値観について、他人との違いを感じることはあっても、「自分の価値観がどのようなものか」を意識する機会は、あまりないのかもしれない。

#### 3.1. 価値観の高いものに時間と行動を多く注ごう

ならばここが変化のポイントです。仕事で、日常生活で、そして人生で、自分が何を好きで、何を大切にしているのかをはっきり知ると、「好き」「大切」という、価値観の高いものに時間と行動を注ぎやすくなります。

#### 3.2. 好きでも嫌いでも必要でもないことに、時間を注ぎすぎいませんか？

「好きでも嫌いでも必要でもないこと」を仕方がないからと続けていると、「上質な時間」とは出会えないままです。

#### ・3.3. 自分の価値観チェックのコツは、「言葉にすること」

「自分の価値観」を知るには、毎日の小さなことに対する好き嫌いや、自分にとっての大切さの度合いを、言葉にすることが有効です。言葉にすることは、「第1のポイント」で出た、「意識化」と同じ働きをしてくれます。

## 4. 第3のポイント: 自分の得意・不得意をチェックする

「自分の得意なこと」を聞かれると、多くの方が真剣に迷われます。「これぐらいで『得意』なんて言っているのかしら」とためらう姿に、奥ゆかしさが漂いますが、自分を知るためには、ちょっと不便…。

そこで、得意・不得意チェックの場では、「迷ったことは、とりあえず『得意』ということにする」をルールとします。後で「やっぱり違うからパス」してもいいのですから。それでも奥ゆかしさがあふれるのなら、「才能」を見つけるのが有効です。

### 4.1. 才能とは、無意識に繰り返される自分の感情・思考・行動のこと

ここでは、『さあ才能(じぶん)に目覚めよう』(マーカス・バッキンガム著 日本経済新聞社刊)に基づいて、「才能」とは、「無意識に繰り返される感情・思考・行動のパターン」と考えます。

### 4.2. 才能を技術と知識で磨くと、「強み」になる

持って生まれた感情・思考・行動パターンを、学習と経験によって得た事実やコンテンツと、行動のための手段を使って磨くと、常に完璧に近い成果を生み出す能力へと育っていきます。これが「強み」です。

### 4.3. 「才能」を磨くことを妨げないこと！

意外なことに、自分の才能を磨くチャンスを妨げる一番の「犯人」は、実は自分自身です。特に「行動」と「批評」を同時にしようとすると、カンタンに妨げてしまいます。

…と言う私自身も、この文章を書いている時に「こんな表現では伝わらないのでは？」とか、「こんなこと、きっと興味を持たれないよ」と、自分でアラ探しをしていました。(それぐらい、自動的にジャマをしているんですね。)

### 4.4. ストレngthス・ファインダーを使って自分の才能チェック

「強み」は、持ち主に「活かすと楽しい！」と思わせる力を備えています。故に過程からも、時には失敗の過程からさえもエネルギーを得られるのが特徴です。

そこで、快・不快や、好き・嫌いも含めて考えると、「強み」(または強み候補の「才能」)を探しやすくなります。

※『さあ才能(じぶん)に目覚めよう』には、ストレngthス・ファインダーをウェブ上で受けるためのアクセスIDがついています。

## 5. 第4のポイント: 自分の「志」をチェックする

「志」は、自分の心の向きを定める意志が関わります。「快・好き・得意」の同一線上にあります。しかし、「快・好き・得意」を集めるだけでは、「志」になりません。

わかりにくい言い方になってしまいますが、「快・好き・得意」の同一線上にあって、それを「意志」方向に飛び越えたところにあるのが、「志」です。

別の言い方をすると「志」は、目標・目的といった「何をするか」と、「人やものごとへの態度」といった、「どのようにものごとにあたるか、どんなマナーで行うか」の両方があわさったものです。(この2つはお互いに強く関連しあっていますが、混同されがちなので、あえて別物とします。)

また、「志」を目に見えるものに例えると、未来に達成したい目標やゴールを縦糸として、自分の「人やものごとへの態度を定める意志」を横糸とした、1枚の織物のようなものと思ってください。

### 5.1. 「志」を別の言葉からチェックする

「志」を別の言葉にすると、下記のものにあたります。

本当にしたいこと、ミッション、ビジョン、使命、行動や目標の大目的  
この世に生まれてきた理由、この世でのお役目

「志」が明確になっているほど、「志」そのものが、考えたり、行動したりするためのエネルギーとなってくれます。

今はまだ明確でなくても、全く大丈夫です！「志」がうっすらでもイメージされていたら、「快・好き・得意」を整理して行動するだけで、天職が具体化してきます。「何のためにそれをするのか」が明確になるからです。

また、一見関連がないようなものごとにも、「何のためにそれをするのか」からのつながりや共通点が見つかりやすくなります。

## 6. 天職発見のシステム

### 6.1. ～快・好き・得意・志が重なるところを、行動しながら明確にしていく～

### 6.2. 行動しないと流れは変わらない

望みどおりの成果につながるとは限らない時、私達は行動するのがおっくうになりがちです。でも、成果につながるかがわからないとしても、行動を起こす必要があります。それは、行動が「変化の呼び水」だからです。周囲が変化するのを、じっと待っていても、呼び水がなければ流れは自分に届きません。まずは自分が動いて、変化の流れを呼んでみましょう。

### 6.3. 今いる場で、快・好き・得意・志を活かしきる

「今ここで、こんな仕事をしていていいのだろうか？」という焦りは、エネルギーを消耗するだけで、何も生産しません。自分が今いる場で、ひとつでも快・好き・得意・志を活かせる点はないかを探して、行動してみましょう。

### 6.4. 結果的に、4つの重なる部分が人生の核に

こうして快・好き・得意・志を活かせる点を探すことと、行動することを続けていくと、一見バラバラな行動に見えるものが重なりあい、ひとつの方向性に集約されてきます。この方向性が、あなたの天職です。

行動しながら自分の快・好き・得意・志を明確にしていくことが、  
天職発見のシステムです。

## 7. おすすめコーチングセッション一覧

「天職発見のシステム」づくりに活かせる、つきのわ堂コーチングセッションのラインナップです。

<p><a href="#">📌お試しコーチング</a></p>	<p>はじめての方向けの1回お試し版です。 コーチングセッションの雰囲気確かめるために。</p>
<p><a href="#">📌ベーシックコーチング</a></p>	<p>90分×4回のスタンダードなコーチングセッションです。 おおまかなテーマを事前に決めて進みます。</p>
<p><a href="#">📌1回完結型コーチング</a></p>	<p>90分×1回の1回完結型のコーチングセッションです。 テーマが明確な場合におすすめです</p>
<p>プライオリティ・チェックセッション(📌<a href="#">目的別コーチング</a>)</p>	<p>プライオリティ・チェックカードと会話から、人生で大切にしたいこと(価値観)を探るセッションです。 「好」を見つけるのにおすすめです。</p>
<p>戦略デザインセッション(📌<a href="#">目的別コーチング</a>)</p>	<p>自分にとって意義あることをワンセンテンスにまとめ、分野ごとに目標をはっきりさせていきます。深いレベルの目標設定をしたい方向け。</p>
<p>自分を動かすことばと出会うセッション(📌<a href="#">目的別コーチング</a>)</p>	<p>過程や失敗からさえも、エネルギーを得られる「人生の方向性」を、普段使っていることばから探り出すセッションです。「志」のチェックにおすすめです。</p>
<p><a href="#">📌自分を知るコーチング</a> ～MBTI®を用いて自分を知る</p>	<p>アメリカを中心に年間500万人が活用する、180分×1回で自分を知るツールMBTI®を活用したコーチングセッションです。「快」を知るのにおすすめ。</p>
<p><a href="#">📌オプション・サービス</a></p>	<p>書籍の紹介(本のソムリエサービス)等のオプションサービスです。</p>

## 8. よくある質問

### 8.1. 具体的にコーチングって、何をしてくれるのですか？

具体的には、最初のお試しシングルセッションで「取り扱いたいテーマ」をお話しいただき、解決への方向や過程をコーチからご提案いたします。しっくりくる感じがあるまで、テーマや方法を確認しあうと、セッションがより役立つ内容となります。

セッション内容の例として後述の「で、その後どう？」をご参照下さい。テーマは異なっても、進行のイメージがつかみやすいかと思えます。

### 8.2. 本当に天職なんて、見つかるの？

「自分の内側を探して、形にする行動を積み重ねると見つかる」という意味であればイエス、「セッションを受ければ、教えてもらえる」という意味であればノーです。

天職は、行動しながら自分の快・好き・得意・志を明確にしていく過程の中から見つかるのだと、つきのわ堂では考えています。一瞬でコーチが見抜く・・・というものではないですので、ご注意くださいね。

### 8.3. 今の仕事が天職じゃなかったら、転職しないといけないの？

転職もひとつの手段ですが、必ずしも必要ではありません。実際にセッションを受けられた方々の例では、社内異動を選ばれる方が多数いらっしゃいました。まずは今のお仕事で、ご自身の「快・好き・得意・志」を活かしきることをおすすめします。

その流れの中で出てくる異動・転職のチャンスは、逃さないでこころがりのスタンスで転職とおつきあいください。

### 8.4. なぜセッションは1回きりでも効果があるの？

ひとつでも自分を知る気づきがあると、セッションの後にも、「気づき⇄行動の相互作用」が起きるからです。つきのわ堂では、セッション時にメモやノートを取ることを、強くおすすめしています。これは、クライアントさんから「後で役立った」というコメントをいただくことが多いからです。

### 8.5. なのにどうして4回セットがおすすめなの？

新しい「気づき⇄行動の相互作用」を習慣化するためには、4回の方がうまくいきやすいからです。実際にセッションを受けられた方々の例では、まずはシングルセッションで試して、4回セットを数クール繰り返されるケースが多いです。

## 9. 「で、その後どう？」

～セッションを終えたクライアントたちのその後を、本人が語る～

つきのわ堂のコーチングは、下記の3点を中心にセッションが組み立てられています。

- ① コーチングの理論や方法で、コーチが日々実践(実験)していること
- ② 脳科学で解明されていること
- ③ 時間・空間を超えた同意者のあること(古典や外国で同じ経験がされていること)

この3点が重なったところは、腑に落ちること、行動すること、習慣化することのサイクルに乗ることに対して、助けになりやすいと考えています。

そんな「天職発見コーチング」を体験された方々が、コーチングの「その後」について話してくださいました。ご許可を得て、インタビューを誌上収録いたします。  
セッションの雰囲気や、コーチングの効果の例を、ご参照いただければ幸いです。

今後この誌上インタビューを定期的に予定しており、事例を増やして参ります。あなたとテーマや年齢が近い方が、いらっしゃるかもしれません。あなたが何を望み、どんな行動をされるかを掘り出すヒントとなることがありましたら、これ以上の喜びはありません。

### ケース①：パン教室開講を通して、コミュニケーションをはぐくむ (Mさん・40代女性・パン教室講師)

中野： 4回セッションを終えられて、1ヶ月ぐらいでしたよね。コーチングを希望されたのは、そもそもどんないきさつでしたっけ？

Mさん： 大好きなパン教室を始めるけれど、今までの自分の気持ちや、行動の流れから、途中で辞めたい衝動にかられると思ったので、「辞めるのを止めてほしい」とお願いしました。

中野： 辞めたい衝動が起きる時の、前後の事実を確認していくことと、衝動に流されるのみではなく、選択をするお手伝いって感じですか？

Mさん： そうそう、そういう感じ(笑)。未知のことって、不安じゃないですか。不安になると、私は辞めたい衝動にかられるんですよ。大好きなパン作りを

教えることでも、やっぱり衝動は現れるものですね。コーチング期間中も（約5ヶ月）、何度、教室を辞めようかと思ったことか…。

中野： あ、やっぱり辞めたくなくなったんですか。

Mさん： ええ。「もう辞めよう」と思ったり、「このパン、美味しい！」と生徒さんに言われて、思いとどまったりの繰り返しでした。

辞めたい衝動が起きることは変わらないのですが、衝動を感じたら、あえて、パン教室のスケジュールお知らせをしたり、コーチングで思いきり話したりしていました。なんとか、いつもの「不安＝辞めたいパターン」に飲みこまれるのが防げたかな。

中野： おお！ご自身の衝動を分析して、手を打たれているんですね！！

いつごろから分析&対策が効きはじめました？

Mさん： さて…？いつからでしたっけ…？そういえば、もともとは「コーチングで衝動を止めてもらう」つもりだったのですけれど。よく考えると、自分で止めていますね。

中野： コーチングセッションの間隔も、最初は1ヶ月毎だったのが、徐々に長くなっていましたね。「止めてもらおう」が、「ご自身で手を打つ」へと変化していたからだと思います。

私はセッションの最初に、クライアントさんの話したいことや、取り組みたいことのテーマをお聞かせいただくのですが、その時にいただくテーマで「入口」にあたることが多いです。実際にコーチングのメインテーマになることは別にあって、その入口を通してメインテーマに行くような感じですよ。Mさんの「止めてもらう」も、入口であって、メインテーマではなかったのかもしれない。

Mさん： あ、そういうものなんですか？

中野： みなさんがそうではないかもしれませんが、とても多いです。Mさんにとって、今回の真のメインテーマは、何だったと思われませんか？

たとえば、最初のテーマ以外で、何か変化したことはありましたか？

Mさん： 自分の性格です！（きっぱり断言）

中野： 性格ですか！性格の中で、たとえばどんな変化でした？

Mさん： うーん、そうですねえ。たとえば…。ああ、相手が何を望んでいるかを考えるようになったのが変化かも。今までそういうことを、考えたことがなかったんです。人のことを考えたり、人の望んでいることに耳を傾けたりすることがなかったように思います。

自分のことしか、しゃべってなかったというか。

中野： そうだったのですか。

Mさん： ええ。それが今は、人と話す時に「あ、この人はこういうことを言いたいのかも」ということに気がつくようになったんです。自分のことしか考えていなかったのが、人のことを考える力が出てきたのが、一番の変化だと思います。

中野： 大きな変化ですね！なんだか、Mさんがパン教室を通じてなさりたいことと、つながりがあるような印象を受けたのですが、いかがですか？

Mさん： そうだと思います！私にとってパン教室をすることは、自分自身の根っこの部分につながるのだと思っていますが、このことも同じ根っこのつながっているかも。うまく言えないんですが、同じ根っこのひとつの形がパン教室で、別の形がこういうコミュニケーションに関することなんだと思います。

中野： なるほど！！Mさん、覚えていらっしゃるでしょうか？セッションが始まったばかりの頃、「したいことは、パン！」とおっしゃっていたこと。

Mさん： はいはい(笑)。「パン！」ってひと言でした。

中野： 今はどうですか？

Mさん： パン教室を通じて、人とつながっていたい。ただパンの焼き方を伝えるだけじゃなく、つながりのあるプログラムを提供したい……。気づきはあるけど、気をつかうことのない人づきあいのある場所、なんて感じかな。

中野： おおっ！いっそう明確になってきていますね。

Mさん： 「パン教室を通して、コミュニケーションをはぐくむ」。  
こう言うとぴったりきます！

中野： いいですね！ぜひ書き留めておいて下さい！  
そこから行動が生まれますから！！

中野： その他に変化したことや、今後こんなセッションを受けてみたいなどのご希望はありますか？

Mさん： 変化といえば、今までより堅実なお金の使い方をするようになったと思います。「必要」「ほしい」「どっちでもいい」が、はっきり分けられるようになって、特に「ほしい」と「どっちでもいい」が混ざらなくなりました。セッション中に「分ける(区別する)」ことが、嫌というほどテーマになりましたし。

今後受けてみたいセッションは…いっぱいあります！！テーマはやっぱりコミュニケーションに尽きますね。パン教室のマーケティングも大切だと

思うけれど、私にとってはその前にコミュニケーションです。まだ通常のコミュニケーションに大きな進展をみていないので、そっちにも関心があります。

中野： もしセッションが必要と思われたら、いつでもご相談くださいね。  
「このテーマに参考になる本やサイトがほしい」と思われましたら、本のソムリエサービスも、ぜひご利用ください。

### 免責事項

本小冊子は、相当な注意のもとに作成されておりますが、掲載情報の完全性・正確性に対して、保証を与えるものではありません。つきのわ堂は、本小冊子に含まれる情報もしくは内容を利用することで、直接・間接的に生じた損失に関して責任を負いかねますのでご了承下さい。また、100パーセントの成功を保証するものではありません。どうぞご了承下さい。

本小冊子は無料配布されているものですが、その内容は著作権によって保護されています。無断転載・複製は禁止いたします。リンク等のご希望の場合は、[info@tsukinowa-do.jp](mailto:info@tsukinowa-do.jp) までご一報ください。