

Bus Basha の物腰



すべての人のための馬車 (omnibus coach)

バスの語源はラテン語の omnibus 「すべての人のために」、コーチの語源はハンガリーの KOTI という街で走っていた馬車。馬車で大切な人や物を目的地に運ぶことから転じて、選手たちを目的地（勝利、もしくは成長）に向かって導く人をコーチと呼ぶようになったのです。

私は、令和4年3月に公立中学校を早期退職し、個人事業を立ち上げ、コーチングセミナーを開催し、翌年バス・タクシーの会社にドライバーとして再就職しました。プロコーチとプロドライバーの兼業です。

私のリスキリング（スキル、知識の習得）は、コーチングの資格と大型2種免許の取得でした。世間ではリスキリングとしてDX（デジタル化推進）と思われがちですが、私はこちらでした。私は、中学校保健体育科教諭でしたがフリーランスに転身。きっかけは、ケガや病気で思うような授業が作れなくなり、心にふがいない思いが強く、一気に大変身をねらいました。「あこがれのドライバーへ就職」「残された能力を別世界で発揮できれば幸せ」と考えたのです。

ティーチ（教える）からホスピタリティー（深い思いやり、やさしさ、歓待）の精神への転換は大冒険でした。「心から親切にもてなす」というホスピタリティーは、いわゆる「おもてなし」のことで、主に接客や接遇の場面で多く使われます。

DX化、戦乱の世など大きく変動している現代社会を形成しているのは人間であり、心が存在します。いまこそ大切にしたいのは、何かをしたいと思う人の心を支え、「こうなりたい」「ここへ行きたい」をサポートする職業だと思います。

バス・タクシーのドライバーとして「どういう表情」、「どういう声掛け」、「どういう所作」がそうなのか、それに答える馬車とはどういうものなのか創造しています。私が考えるホーム（※以下の記述）の要件を満たす馬車でありたいと思うのです。

私がコーチングをするうえで大切にしていることをご紹介します。

1 ホームとアウエイ（自陣と敵陣）

ホームとは、自分の実力が出るばかりでなく心が落ち着き、合わせて応援者もあり伸び伸び行動することができます。反対にアウエイは、自分の応援者が少なく、実力が出る条件ではない不利な状況といえます。ホームの条件は、次の3つが整う必要があります。

- 1つめ、身の安全（危害を受けない場）
- 2つめ、心の安心（落ち着ける場）
- 3つめ、事の報告（自由な会話）

これは、愛着障害の原因といわれる3つの要因で、幼少期にこの3つのうち1つでも整っていなければ、反抗的な態度、逆上、あおりなどの症状が出てしまうことがあります。しかし、身近な誰か一人でも3つの項目を備えていれば、障害は起こらないことが分かっています。また成長してホームに出会うことで、その症状はなくなっていくとも言われています。人々の心には、どこかにホームが存在することが大切であるということです。

ホームの存在は、発達段階にも良い影響があるというだけでなく、人の能力を引き出す要素でもあります。私は、このホームと言える場を広めていきたいと思っています。

2 犬と猫の心（実力を発揮するために）

自分の目的を発揮しようとしたときに、頭の中のもう一人の自分に悩まされることはありませんか？ 「邪念」「セルフ1」「インナーゲーム」「チャッター」などさまざまな言い方があります。

自分の頭の中には二人の自分がいて、実力で行為をしていく自分と、不安をあまりありもしないことを想像させることで目標達成の障壁となり、思い悩み疲れてしまうことがあります。

私は、我が家の犬と猫からヒントをもらい、このことの対策をしています。犬は、周りの様子や人の目を見て、機嫌を気にした動きをします。反対に猫は、かわいい顔と動きをしますが、いざ目的がはっきりすると適確な動きを見せます。私は、勝負の場面で緊張したり、頭の中で捕らぬ狸の皮算用のごとく、ありもしないことを思考していたりするときには、犬状態の自分の心に「黙れ！」「お願いだから黙って」と呼びかけます。そして、しっぽをなびかせて優雅に部屋を探検する猫の姿を思い描き「俺は猫だ」と自分に呼びかけています。そうすることで平常心になり、実力が発揮しています。我が家のペットが、たまたまそうなのかもしれません。

コーチは、現在のクライアントの落ち着く場所がホームとして整っているのか、どのような心の状態なのかを把握しておくことは、心の健康づくり（メンタルヘルス）に大切なことなのです。そこが基盤となり目標への願望が実現されていくのです。

みなさんも、目の前のクライアントをあなたの誘う Bus Basha に乗車していただきましょう。

そして、是非いつかどこかでわたくしの運転する Bus Basha にもご乗車くださいませ。

