特別編集版 PDF
（はじめに、プロローグ収録）

いま、目の前にいる人が大切な人

坪崎美佐緒

はじめに
【幸せになる人は、幸せになる生き方をしている】

坪崎さんの本　作成委員会
委員長　大久保寛司

人は皆幸せになるために生きています。
仕事に励むのも、何かを学ぶのも、いろいろな活動に従事するのも、その他すべては幸せになるためです。

しかし現実の自分は、日々どれだけ幸せを感じながら生きているでしょうか。
人の悩みの多くは人間関係から生じています。職場では「上司が…部下が…」家庭では「夫が…妻が…子どもが…義母が…」思うようにならない、言うことをきかない、自分を理解してくれない…など。

どうしたらこれらの悩みから抜け出ることができるのか、解決することができるのか。
幸せになるために大切なことは、実は、人や物や事への観方・考え方・捉え方が鍵であるということです。
幸せになる人は、幸せになる観方・考え方・捉え方を、幸せでない人は、幸せにならない観方・考え方・捉え方をしている。
そして、どの視点から観るかは、すべて自分で決めているのです。

この視点で捉えると、見事に色々なことが整理できたのです。

このことに小生を導いてくださった著者、坪崎美佐緒さんをご紹介します。
地元の農業高校を出て、いくつかの会社に勤め結婚。専業主婦を長くされ、お子さんが成長されてきたところで一念発起、コーチングを学び個人事業主に。ある意味、世間で言うきらびやかな経歴とは異なる道を生きてこられました。もちろん、はじめは何の実績も経験もないコーチに依頼は皆無でした。
しかし数年経ったいまは、企業や個人のコーチング、チームビルディング、マナー、コミュニケーション研修など全国各地から依頼が多数寄せられ、彼女が出向くところ信じられない変容を遂げる人が続出し、多くの人や組織を幸せに導かれています。

ご本人はいたって平凡な感じの、よく気がつく、こまめに動かれる、いつもにこにこしている、人の好い中年女性です。いわゆる世の中のやり手女性が醸し出している強い雰囲気とは対極の存在です。

そんな人が、なぜ、「あの人は誰が何を言っても無理。誰の話も聞かない、わがままな人…」を1回の面談で変容させてしまうのか？私自身、目の前で何回もそのような場に遭遇しました。

私は全国各地で定期的に勉強会を実施しています。丸吉日新堂印刷とノマドレンタカー代表の阿部晋也さんに、10年以上前から講師として札幌にお招きいただきました。ここから素晴らしいご縁が広がり、２０１９年からは美佐緒さんが主催者になってくださいました。

千歳空港の送迎の途中に彼女の色々な体験をお聞きすることができました。

「先日こんなことがあったんですよ、素晴らしい人ばかりです…」

「それって、ほとんど奇跡ですよ、すごい話ですよ…！」

「そうなんですか…？」

めったにあり得ない素晴らしいことも、美佐緒さんには日常のことであり、そのことにご本人はまるで気がつかれていませんでした。

彼女の考え方、物事の捉え方、観方を多くの方にご紹介し、知っていただき、幸せの輪を広げることができたらと思い、「是非本を出してほしい、日頃の素晴らしい体験をそのまま書いてほしい」と依頼しました。

「なんで私みたいな者が…無理です！」

でも、いまこうして実現しました。

ご自身にたくさんのエピソードを綴っていただきました。

涙なしでは読み進めない話がつぎつぎと。

「こんなことって実際におこるんだ…信じられない…どんな人も変われるんだ！」

幸せな人は幸せになる生き方をしている。

美佐緒さんの生き様を見ていて気がついたことです。

私が71歳の時です。

この本を手に取ってくださった皆さんにも、この本から幸せに生きるヒントをつかんでいただけたら幸いです。

目次

はじめに　幸せになる人は、幸せになる生き方をしている　大久保寛司
プロローグ【私には何もない。だから、できることがある】・・・9

第1章　いま、目の前にいる人が大切な人

【命に感謝】・・・22
【目に見えないもの】・・・33
【3つの約束】・・・49
【忘れられないお客様】・・・71
【お客様も笑顔になるカフェ】・・・84
【いまでも忘れられない患者さん】・・・98

第2章　私の周りにはいい人しかいない

【変わりたいという想い】・・・114
【目の前の人の言葉に耳を傾ける】・・・128
【家出の本当の理由】・・・142
【怒りと後悔】・・・156
【答えは自分の中に】・・・171
【その人には、そうする理由がある】・・・181
【耳の痛い言葉は有り難い】・・・192
【困らせる人は困っている人】・・・199

第3章　ありのままの　あるがままの　あなたで素晴らしい

【ありがとう】・・・210
【瞳の輝き】・・・218
【沈黙の価値】・・・226
【思いに気づく時】・・・233
【これが承認なんですね】・・・243
【空を見上げて】・・・250

エピローグ【目の前の人は大切な人】・・・257
おわりに　大久保寛司

＊各項目の終わりに、大久保寛司による解説があります。

プロローグ【私には何もない。だから、できることがある】

２００８年から学びはじめたコーチングの資格。
２０１０年に無事に合格し、夢だった「コーチ」と名乗ることができるようになりました。
資格を取得したものの自信がなく、その当時お世話になっていた看護助手のパートを続けていました。
しかし、1年ほど経ち、「このままなら何もせずに終わってしまう。逃げ道をなくし、本気で頑張ろう！」と覚悟を決め、3年半勤めていたパートを退職することにしました。
職場の皆さんには、「パートしながら仕事をしては？」とすすめていただき大変有り難かったのですが、コーチの仕事がなくてもなんとかなると甘えてしまう弱い自分がいることを知っていたので、「退路を断つ」ことに決めました。
そして２０１１年4月、個人事業主として、生きていくことになりました。

これで、「いよいよ、コーチとしてコーチングの仕事をしていくんだ！」と夢と希望に満ち溢れていました。

しかし現実は、全く仕事がありませんでした。
焦る気持ちはあるけれど、「仕事がない」「仕事がない」と泣いている人にコーチをお願いしたい人はいないと思い、どん底の時ほど笑顔で元気にしていました。

だから、周囲の方には、「いつも楽しそう」と言われていました。
そして、それでいいと思っていました。

とはいえ、どうしたらいいのか、日々とても悩んでいました。
自分をアピールするのが苦手、ましてや自らを営業するなんて…。
ある日、困り果てている私に一通のメールが届きました。

「あなたの夢を応援します」そのメールのタイトルに惹きつけられメールを開くと
「新しく資格を取って活躍したいあなた。人の役に立ちたい、そんなあなた。しかし、どうして

いいかわからず才能を無駄にしていませんか。弊社は、そんな未来ある講師の皆さんの背中を押し、夢を叶えるお手伝いをいたします。未経験の方大歓迎です」
というような内容でした。

胸が躍りました。
まさに、いまの私のこと!!
こんな私でも、もしかしたらできるかもしれない。
メールを立ち上げては消し、メールを書いては消し、を何度も何度も繰り返して、私のこの仕事に対する想いを書き上げました。
コーチングを通して、働いている人がしあわせな会社をつくりたいということ、
家族のために頑張っているお父さんやお母さんにしあわせになってほしいこと、
生き生きと働く家族の姿は、お子さんや一緒に暮らす家族をしあわせにすること、
そして、私はそのお手伝いがしたいということを書き綴りました。
ようやく勇気をもって、震える手で思いの丈のメールを送信しました。

そこからは上の空です。

あんなメール出さなきゃ良かった。
いや
勇気をもって、出して良かった。
もしも返事がこなかったらどうしよう。
いや、全てはご縁だから
ご縁があれば返事がくるはず。
ドキドキ
ハラハラ
ヒヤヒヤ
ソワソワしながらメールの返信を待ちました。

次の日、パソコンを立ち上げるとメール受信のマークが！
深呼吸し、一度パソコンに向かって手を合わせ、
「よし！」と気合いを入れてメールを開きました。

「ご連絡ありがとうございました」という返信メール。
なんと、そこには面接の日時候補が記されていました。

仕事が全くない私はいつでも面接が可能だったので、一番近い日でお願いしました。

すぐに履歴書を記入し、写真も撮り直し、準備万端でその日を迎えました。
初めて自分のために買った安物のスーツを着て、指定された場所に向かいました。
とにかくとんでもない方向音痴の私は、何日も前から会場までの道のりを、自宅からどのくらいかかるか、どのビルか、入り口はどこかと、繰り返し練習し、当日を迎えました。
（いまや、面接指導をする私ですが、その頃は、面接自体が怖くてたまりませんでした）

遅刻するのも怖い私は、早め早めに家を出たため、面接の開始時間の1時間以上も前に着いてしまいました。
しかし会場を調べてはいたけれど、時間を潰す場所は調べていなかったため、下手に動いて迷子になっては困るので、肌寒い秋空の下で待つことにしました。
手がかじかみ赤くなりはじめた頃、ようやく時間になりました。

深呼吸してゆっくりブザーを押すと、
静かなビルの中にピンポーンという音が響き渡ります。
「本日お約束しておりました坪崎と申します」

「はい、ありがとうございます。お待ちしておりました。いますぐ参ります」
「どうぞ、ようこそ」と明るく満面の笑みで迎え入れてくださった男性は、20代後半から30代前半、細身で小柄で、見るからに上質のグレーのスーツを身に纏い、高級そうなネクタイにポケットチーフ、黒縁のメガネにキリッと細めの鼻筋が通った方でした。
テレビでよく見かけるようなバリバリにお仕事をされる人、見るからにやり手の方という雰囲気でした。それまで、専業主婦やパートしかしたことがない私は、そもそもビジネスマンに会う機会がない上に、「会社の社長」という存在は全く接点のない遠い存在でしたから、一瞬にしてその雰囲気に呑まれてしまいそうになりました。

「坪崎さん、今日はご足労いただきありがとうございます。私はこの会社の代表をしているWと申します。どうぞよろしくお願いいたします」と名刺をくださいました。
「申し訳ありません。まだ、名刺がなくて」
「大丈夫ですよ。我々は、坪崎さんのような、才能があるのにチャンスがない方を応援するのが仕事です。弊社は上場企業さまや官公庁から医療法人さまなど、名だたるところからご依頼をいただいております。坪崎さんにも、どんどんご活躍いただきたいと思っています。これからは名刺を作り、どんどんご活躍くださいね」と笑顔で、私のことをまさにウェルカムな雰囲気で迎えてくれました。

「ありがとうございます。どうぞよろしくお願いいたします」
本当に困り果てていた私は、これで、大好きな仕事ができるんだと思うと嬉しくて涙が出そうでした。

「さて、さっそく坪崎さんの履歴書を拝見させていただきたいと思います。本日はご用意されていらっしゃいますか」
「はい、よろしくお願いいたします」
私はドキドキしながら、希望に胸を膨らませ、履歴書をWさんに渡しました。
満面の笑みで私の履歴書を封筒から出し、開いて読みはじめた途端、Wさんの表情が激変しました。まさに一瞬にして愕然としているのがわかりました。
（もしかして、履歴書の書き方を間違えて、変なことを書いてしまったのかしら）
その表情を見ながらドキドキ焦りを感じている私に、Wさんは怒りを堪えながら、
「は⁇高卒？」
「はい」
「はぁ⁉専業主婦⁉」
「はい」
「しかも、こんな仕事しかしてない…嘘だろ！よくメールしたよね」

「申し訳ありません」
Wさんは「ふん」と鼻を鳴らしながら、すぐに私の履歴書を封筒に戻しました。
その表情から私に対して呆れたのを通り越して、怒りに変わっているのを感じていました。
この時には申し訳なく、居た堪れない気持ちになっていました。

長い沈黙が続き、
Wさんは「はぁーっ」と大きなため息をつきながら、私の履歴書をテーブルに投げ捨てました。
投げられた履歴書は、ツーッとテーブルの上を滑り、床にポトンと落ちました。

床に落ちた履歴書を拾っている私に、Wさんは怒りに震えながら、
「あのさ、あんたのために言わせてもらうけどさー、あんたみたいに何にもないような人間に仕事を頼むような企業は、この世に一社もないから、いますぐ辞めた方がいいよ！弊社で登録している方は、元CA、大手企業の社員教育担当、人材育成してきた方ばかりで、あんたみたいに、学歴ない、資格ない、経験ない、何にもないうえに専業主婦上がり…。そんなあんたみたいな奴に仕事を依頼するような企業は、この世に一社もないから！悪いこと言わないからいますぐ辞めたらいいよ」
（Wさん、履歴書を見てから、「坪崎さん」じゃなくて、「あんた」に言い方が変わってしまうほど腹が立って、呆れてしまったんだな。そりゃそうよね、あんな錚々たる講師の中に、何の経歴もない私が申し込んだんだから、腹も立つだろうし呆れてしまうのは当然よね。この言葉は、Wさんなりに、私のためを思って言ってくれているんだろうな）

私は机から滑り落ちた履歴書を拾いながら、
「はい、ありがとうございます。本日はお忙しい中、貴重なお時間をいただきありがとうございました」
「…」
私は頭を下げて、失礼するために靴を履こうと思うのに、上手く履けません。
モタモタしている私に、
「あのさ、念のためもう一回、言わせてもらうけど、あんたみたいな何もない人に仕事を頼むような企業はこの世に一社もないから。悪いこと言わないから、いますぐ辞めな！」
「はい。ご心配いただきありがとうございます。失礼いたします」
Wさんを見てお礼を言いましたが、全く目が合わず、私がドアを閉める前に、彼は背を向けて部屋の中に入っていくのが見えました。

この時ばかりは本当に落ち込みました。

やっぱりそうなのかな…
こんな私なんかに仕事を頼むような人も会社もないよな…
その時は本当に落ち込みました。

何が悲しかったかというと、やっと見つけた大好きな仕事ができないということでした。
人の役に立ちたい、働いている人とその家族がしあわせになるお手伝いをしたいと思っていたのに、私じゃお役に立てないんだ…
こんな私に仕事を頼んでくれる企業は、この世の中に一社もない…
やっと、やっと見つけた大好きな仕事ができないんだ…誰の役にも立てないんだ…
こんな私では誰も頼んでくれない…誰の力にもなれないんだ…
涙が流れてきました。

何にもないと、ダメなんだ…辛い現実でした。
涙を拭きながら駅に向かって歩いていると、
悲しいのに、不思議と新しい気持ちが湧き起こりました。

でも…でも…でも、私みたいな人っていないのかな？世間にはいっぱいいるんじゃないかな？

もしも私みたいな何にもない人が
夢をもって諦めずに続けて
夢を叶えて誰かの役に立てたなら。

私のように、何にもなくて諦めようと思っている人の力になれるかもしれない！
こんな私でもできるなら、「私も、できるかもしれない」って思ってくれるかもしれない!!

私みたいに、何にもない人が夢を叶えたら。私みたいな人でもなれたなら。
同じように感じている人たちの希望・勇気になれるのではないかな…

諦めることはいつでもできるから、やれるだけやって、それでも世の中から必要とされなければ、
それは私自身のせいで、資格や学歴のせいじゃないって言えるはず！

そうだ！
いま諦めるなんて絶対イヤだ！
何にもない私だからこそできることがあるかも知れない！
Wさんのおかげで、諦めない理由ができたのです。

本当に感謝しています。

そして数年後。
私が講師をしている求職者支援のクラスで、私の経歴と、このお話を伝えると、
「先生の話に励まされました！私も何にもないから、諦めていたの。でも、先生のように諦めないで頑張ってみる！」
「今後、先生の名前をどこかで見かけたら、嬉しいだろうな。私達の希望だし、励みになる」などと参加者の方が口々に言ってくれました。

いまとなっては、何にもないのが私。
何もないのが私の強みだと思っています。

特別編集版おわり

以下、第1章に続きます

「いま、 目の前にいる人が大切な人」

坪崎美佐緒【著】
大久保寛司【プロデュース】
エッセンシャル出版社【発行】

定価 :1800 円（税別）
ページ数 :268 ページ

2022 年 8 月 30 日発売予定

ご関心のある方は、ぜひ、こちらからご予約ください。

https://www.amazon.co.jp/dp/4909972218/

【著者】坪崎 美佐緒（つぼさき みさお）

1964 年 6 月生まれ。北海道旭川農業高校出身。
プロコーチ、コミュニケーション講師、マナー講師。
コーチング・オフィス　self-esteem（セルフエスティーム）代表。

1993 年、結婚後は専業主婦として、家事や子育てを楽しむ。
2007 年、ひょんなことからパートに出ることになり、このことが後の人生を大きく変える。
2008 年、コーチングに出会い、2010 年に資格を取得する。
2010 年、RISE マナー認定講師になる、その後、日本プロトコールで資格取得。
2011 年、この仕事で人の役に立ちたいと self-esteem を開業。コーチ、マナー講師として活動を始める。

【プロデュース】大久保 寛司（おおくぼ かんじ）

「人と経営研究所」所長。
日本 IBM にて CS 担当部長として、お客様重視の仕組み作りと意識改革をおこなう。退職後、「人と経営研究所」を設立、人と経営のあるべき姿を探求し続けている。「経営の本質」「リーダーの本質」をテーマにした講演・セミナーは、参加する人の意識を大きく変えると評判を呼び、全国で延べ 10 万人以上の人々の心を動かす。
著書に、『あり方で生きる』（エッセンシャル出版社刊）『考えてみる』、『月曜日の朝からやるきになる働き方』、『人と企業の真の価値を高めるヒント』などがある。