



# ハタラクヒト \*ペディア16

---

<長友まさ美氏>

---

田中永子

---

## はじめに

---

はじめまして、田中コーチングの田中永子と申します。

私はNLPやコーチング、ソースなどを学び、それらのノウハウや考え方を活かしたコーチングを提供しております。

この度、新しい企画といたしまして、おもに愛知県名古屋市、刈谷市を中心にお仕事をしていらっしゃる経営者の方々や企業や組織の幹部の方々へのインタビュー企画をスタートいたしました。

この企画を始めようと思った趣旨は、将来の先行きが見えづらい現代社会において、第一線でバリバリと働いていらっしゃる現役の経営者の方々、企業幹部の方々が、今何を考えているかということに興味を持ったこと。そして、その考え方に基づいてどんなアクションを起こしていらっしゃるのだろうと思ったことにあります。

また、こうした第一線でご活躍の方々のさまざまな角度からのメッセージを他の多くの実業家の方々と共有したいと思ったことも大きなモチベーションとなっています。

その他、高校生や大学生の方、これから社会に入っていこうとする方にも読みやすいように心配りしておりますので、ぜひご愛読をいただけましたら幸いです。

個人的な考えではありますが、愛知県はモノづくりの聖地であると考えております。このモノづくりの聖地である愛知県にあって、日夜、しのぎを削っていらっしゃる多くの企業人、組織人の生の声をお届けしたいと思っております。

よって、このサイトの大きな特徴として、インタビュー形式のログをそのまま読者のみなさまにお届けするというスタイルを取っています。インタビューさせていただく私と、インタビューを受けてくださる方の真剣勝負。

行間の中に潜む間も大切なメッセージだと考えております。

第16回は、Happy Smile Create 代表の長友まさ美さんです。

長友まさ美氏



Happy Smile Create 代表

Certified Professional Co-Active Coach

「コーチングの力で日本（＝人、企業、街）を元気にする！」魂を揺さぶるコーチ。  
おもに、プロフェッショナルコーチング、企業研修、ワークショップの企画・運営を行っている。

宮崎県内にとどまらず、九州各地、日本全国で研修やWSを実施。

サンシャインFM 「まあちゃんのEnjoy!MyLife!!」パーソナリティ

<http://www.sunfm.co.jp/>

趣味は現地の人の生活にいかに関わることができるか？という旅。自然の中で遊ぶ。

人間観察（特に幸せそうな夫婦とカップルの待ち合わせスポットで観察するのが好き）

好きな本はアルケミスト、3つの真実、ニッポンのココロの教科書

好きな音楽はONE DIRECTION、クレイジーケンバンド、かりゆし58

連絡先：Happy Smile Create

<http://masamin.info/>

電話番号:080-5249-3384

メール: [masaminagatomo@gmail.com](mailto:masaminagatomo@gmail.com)

◆目指すのは、私がいなくても回るそんな仲間作り

田中永子（以下：田中）： まあちゃんの近況とかから、話してもらってもいい？

長友まさ美さん（以下敬称略：長友）： うん。そうだなあ、近況はね、「次のステージに進みたいなあー」って感じのところに、今いて。

田中： うん。

長友： で、2014年からやって行きたいと思っている『リトリート』とか、そういうのに力を入れていきたいな一っと。

※リトリートとは？…自然に囲まれた、仕事や日常生活から離れた非日常の時間と空間。

田中： この間も教えてくれたよね、リトリート。

長友： うんうん。あと、宮崎だからこそ出来ること、九州だからこそ出来ることをやって行きたい。「どこにいてもやれるんだ。好きなことをやれるんだ」っていうのを、体現していきたいな。それはひとりでやるっていうよりは、いろんな仲間と一緒にやっていきたいなって感じがしている。

田中： うん。

長友： Facebookでも先日、シェアしたんだけど、フローレンスの駒崎さんが書いた「『あなたにしかできない仕事』はない」ってタイトルの記事があって。

田中： うん。

長友： 私は会社員時代に、『私にしかできない仕事』をやりたいと思っていたし、そうしていた。でも、私にしかできない仕事が増えれば増えるほど、組織にあまりいい影響を与えないということがあって。「これは長友に聞かなきゃわからない」、「自分たちでは判断に困る」みたいなことが多くなるほど、組織としては上手く機能しなくなってる。

田中： うん。

長友： そうではなくて、企業が目指す方向をもっとたくさんの人、同じチームの人に知ってもらうことで、『わたし』がいなくても回る。そういうチームを作っていくのが、組織としては大事だっていう記事があってね。それ読んだ時に、ほんとそうだなって。

会社員時代には、すごくそれを痛感したはずなのに、この3年半はまた自分にしか出来ないことを見つけることを頑張ってきた感じがしてしまって。個人事業主っていうところで、たくさんいるコーチの中から、いかに自分が選んでもらえるか、知ってもらおうかとしていたんだけど。

田中： うん。

長友： このままだと、世の中にすごく小さいインパクトしか起こせないなあと思っていて。私はこういう世界を作っていきたいんだっていうところを、もっといろんな仲間と繋がって、一緒に様々な手段でやっていきたいなあってすごく思ってる。

田中： うん。焦点が、すごく広がった感じするよね。

長友： そうだねー！ まだこれからやってくところなので、まだまだ形に出来てないこともたくさんあるんだけど、いろんな仲間がまわりに集まってきてる感じがすごくしてる。私はコーチングとか企業研修をメインでやってきてるけど、そこになにかエッセンスをプラスしたものを。それを「仲間と一緒に作っていきたいな」って感じがすごくしてるな。

田中： うん。今までの感じだと、結構前を見てる感じで。

長友： うんうんうん。

田中： 見える視界、角度って大体決まってるじゃん。前見てて180度は見えないし、見えてない部分の方が多い。

長友： うん。うん。

田中： そこでクルッと後ろを向いた感じがするね。

長友： へえええ。あー、嬉しいな、それ。そうだね。なんか振り返ってみると、「いろんな人がいるなあ」って最近、あらためて思っている。

田中： うん。

長友： 自分一人でやる以上に、多様性のある人たちとやることで可能性がすごく広がったり。ひとりでは想像も出来なかったものが出来る感じがして。それを今から一つひとつ体現していきたい感じだね。

田中： 花火がパチパチあがってる感じがする（笑）

長友： へえー！

田中： 行った先で、化学反応的に（笑） 火薬がパチって。これとこれが出会うと光を放つみたいなの。そういうのが方々でパチパチ、パチパチと。

長友： いいねえ（笑） おもしろいなあ、それ。

田中： いろんな色のものが。

長友： うん。そんなんやれたらいいな。大きい花火から小さいのまで。いろんな知恵だとか。一緒にやることで、アイデアも湧いてくるし。「そんな視点があるんだ、そんな捉え方もあるんだ」ってところで、いろんな人たちが触発される感じがするな。

田中： その人たちの世界も、どんどんリンクしていく感じがするもん。

長友： そうねえ！ 今はコーチとクライアントという関係性の人とも、この部分でなにか一緒にできそうだねっていうところではチームを組んだり、プロジェクトを立てたり、いろんな働き方をしたいなあって。

田中： 働き方なんだね。

長友： うん。そうね。理想論かもしれないんだけど、人によって価値観とか、働くってことの定義もみんな違う感じがしてて。

田中： それ、あるー。

長友： それをね、チームでやってく時に、もっといろんな人がいていいんじゃないかなって、すごく思っていてね。今は子育て中だから、平日の時間だけ働いて、こういうパフォーマンスを発揮していきたいって人がいてもいいと思うし。

田中： うん。

長友： 今めちゃくちゃ働いて勉強して独立していきたいんです……みたいな人がいてもいいと思うし。同じチームの中でも、多様性のある、家族みたいなコミュニティを作っていけたらいい

いな。

..... つづく ^^

◆すべては繋がっているという感覚

田中： まあちゃん、今すごく、繋がりを大事にしてる感じがするね。

長友： うーん。そうね。地方に住んでいると繋がりの面白さをよく感じる。勉強会に来てくれた方が、「うちの会社でやってほしい」「学校でやってほしい」って企画してくださったり、新たな依頼をいただく事があることも多い。他にも、最初は全然違う地域づくりのイベントで出逢った人が、すごくコーチングに興味があって講座を受講される人もいたり。

田中： うん。

長友： 一回の出逢いで終わらないし、役割とか、人と人との関係性がひとつで終わらない感じがするのね。

田中： 第2、第3の、みたいな。

長友： そうそうそう！ 最初がどんなきっかけかわからないんだけど、研修に来てくれた人がいきいきと働いている姿をバツタリお見かけするとか。活躍している姿を違う場所で見ることができるとか。そういういろんな繋がり、お互いに変容していく、成長していく、関係性も変わっていく、みたいな。

田中： 脈々と繋がっていく感じがするよね。

長友： そうそう！ それがおもしろくて。それが県内だけではなく、県外とも、世界とも繋がるから。Facebookで友達になると、共通の友達が出てきて、「え？ この人たち、繋がってるんだ！」って驚くこと、いっぱいあるじゃない？（笑）

田中： あるある（笑）

長友： 今まではそれが可視化されなかつただけで、「人って、ちゃんと繋がってるんだな」って。「どこに住んでいようと、どんな活動していようと、思いを持ってやっていると、ちゃんと繋がっていくんだな」というのを、すごくリアルにここ数年体験して。

田中： うん。

長友： だったら、一回のご縁を一回きりにするんじゃなくて、ほんとに思いのある人とまた違う形で関わりが出来るといいなあって、とても思ってる。一回のご縁を、本気で紡ぐって感じ



かなあ。

田中： 私の頭に中に浮かんでいるのが。人ってアダムとイブ、一組のカップルから始まったっていうじゃない。

長友： うんうん。

田中： 自分から20代ぐらい遡っていくと、どっかで必ず親戚になるみたいな。

長友： うん、おもしろい。

田中： その話が浮かんでてね。その逆説的な感じっていうのかな。みんな親戚じゃんみたいな。

長友： そうだね。みんな繋がってる感じがするね。

田中： それをまあちゃんは、近いところから体験してるような。

長友： そうだね。たしかに。今、現代に生きてる人たちとの繋がりだけではなく、遡って行く繋がりも。自分の成長って人の成長にもなるし、人の成長も自分の成長でもあるんだなって思う。

田中： あるよね。今検索しちゃった。「日本の人口が1億2千万人として、何年遡ると親戚筋になるの？」って質問。えっと、27代で1億3400万人になるらしいよ。

長友： おもしろいねー。

田中： 27代。結構近いね。なんかね、そうやって思うと変なことは出来ないな、みたいなことを思っちゃう（笑）

長友： そうだね！ほんとそうだね。誰も見てないからいいわっていうことをしちゃうと、自分に嘘ついている感じもするよね。自分に嘘をついたときには自分が一番よく分かるし。どこかで何か繋がってると思うし。

田中： うん。そう。最近そんなこと思ってて、あんまり腹も立たない（笑）

長友： へえ、いいね、それ（笑）

田中： 今、まあちゃん、「人の成長が自分の成長になる」って言ってくれて。

長友： うん。

田中： 人の成長を自分に照らし合わせるとか、人を理解しようとする時って、やっぱり自分の中にあるものでしか理解出来ないんじゃないかって思うのね。だから、自分を理解することが人を理解することに繋がるんじゃないかなって。

長友： うんうん。同じものを見てても、笑ってられる人と、イライラする人としてさ（笑）

田中： いるいる（笑）

長友： それって、自分がどうあるのかっていうところが大きく影響してる感じがするね。

田中： そうそう。自分の状態によっても全然違うしさ。

長友： そうなんよ。ほんと疲れてる時とか、些細なことでイライラしちゃうから。

..... つづく ^^

## ◆心と魂

田中： まあちゃんでも、イライラするの（笑）？

長友： するする（笑） 最近ね、『心と身体と魂が喜ぶこと選択する』ということ意識的にしてて。

田中： うん。

長友： 全部は出来ないこともあるけど。そして、そこに「地球も喜ぶ」っていうのも、今すごく乗っけたくなってる。

田中： うん。

長友： 例えばさ、なにかを選ぶ、判断するっていう時に、自分の心、身体、魂も喜んでいるし、そして人だけじゃない、地球だけじゃない、「生きとし生けるものが喜ぶ選択をしたいなあ」ってすごく思ってるのね。

田中： うん。

長友： その時にね、時間がないとついつい楽な方をチョイスしたりね、簡単な方を選んでしまう。「知らないということも罪だな」と思っていて、知らずに選択していることが、実は地球にとってはぜんぜん喜ばしいことではない選択になることもある。

田中： うん。

長友： 「時間がない」とか、「疲れすぎるのはよくないなあ」と、すごく思ってる（笑）

田中： ねえねえ、今、心と身体と魂って言ったでしょ？

長友： うん。

田中： 心と魂の違いって、なに？

長友： あー。なんだろうなあ。心と魂の違いかあ。

田中： うん。わざわざそうやって分けてチョイスするってことは、まあちゃんにとって何かあ

るような気がして。

長友： えっとね。心はドキドキ、わくわくとか動く感じがするのね。

田中： うん。躍動感？

長友： .....うん。感情かなあ。嬉しい時ってあったかい気持ちになったりとかするじゃない。それは心がすごく喜んでる感じがするのね。

田中： うん。

長友： で、魂が喜ぶってというのは、私の感覚で言うと、自分の中に「私はこんな人生を生きたいなあ！」ってすごく願ってるコアな部分があって。

田中： うん。

長友： その魂が私の肉体を借りて中心にいるっていう感覚が、すごくするのね。

田中： うんうん。

長友： でね。そこはちゃんと知ってる感じがすんのよ。

田中： まあちゃんがわかる感覚なの？

長友： .....「こっちだよ」って言ってくれてる感じがするの。

田中： 方向みたいな？

長友： .....コアにある魂の部分は、今は私が全然わかんなくても、「なんで私は、長友まさ美で生まれてきたんだろう？」とか、「なんで今、宮崎で生きているんだろう？」とかの答えを全部知ってる感じがするの。

田中： 答えを持ってるんだ（笑）

長友： そうそうそう（笑） 知ってる感じがしてて。.....そして、「この人生でなにをしていくか」というのも、ちゃんと知っている感じがしてて。

田中： 思ったのは、魂が喜ぶっていうのは、それが持ってる方角なり歩いてく道を示してて、「そっちの道でいいよ」ってことかしら？

長友： うんうんうん。

田中： イエスを出してくれるっていうのかな。

長友： そうだね！ 心と身体が喜ぶことはたくさんある感じはするのよ。……例えば感動する映画を観るのは、すごく感情も動くし身体も反応する。でもそれを見続けて傍観者でいるかぎりは、魂は喜んでない感じがするの。

田中： うん。やるべきことをやってないみたいな？

長友： うーん。なんだろうな。……で、「あなたはどうするの？」みたいな。

田中： 先生みたい。

長友： ………。どういった表現すればいいんだろう？ ちょっと待ってね……。

田中： うん。

長友： あー。今出てきたのは、心と身体だけが喜んでる時っていうのは、自分のためだけに使ってる時な感じがするのよ。……自分が喜んでる時間は、心と身体が喜んでる瞬間な感じ。私だけが楽しい、喜んでる時間の使い方。私、魂が喜ぶ時って、次の誰かにバトンを渡すとか、喜びをみんなで分かち合ってる時だと感じた。

田中： うん。

長友： もっとね、自分だけが喜ぶだけじゃないところに行った時に、魂も喜ぶ感じがする。

田中： 深さがあるよね。

長友： ……そうだねえ……なんか感覚違うもんな。心が喜ぶっていうのと、魂が喜ぶのって、全然違うんだよねー。

田中： 心だと、躍動感とか温度とか、動きがあるんだけど。

長友： うん。

田中： 魂の方は、静かなんだよね。

長友： あ！！ そうだね。すごく静かだし、平和だし、落ち着いている。光な感じもすごくするし。

田中： うん。

長友： すごく静かで。

田中： 声なき声、みたいな。

長友： .....うん。うん。感覚で言うと、座禅をした時の感覚にも似てる。

田中： うん。

長友： すごく平穏な心の瞬間みたいな感覚に、似てるんだよね。

田中： うんうんうん。

長友： とっても静かなんだけど、なんか.....中心がすごく通ってる感じもするし。

田中： それっていつ頃出来た感じなの？

長友： .....いつぐらいだろうなあ。

田中： 徐々に育ってきたもののような。育ってきたのか、あったのに気付いたというか。

長友： なんかね、たぶん元々持ってはいたんだろうなって思うんだけど。

田中： そう。持ってるんだけど、覆われてるとか、明確じゃないっていうのかな。

長友： うんうんうん。

田中： それが見えるものになった時って、ある気がするの。

長友： あー。なんかね、コーチングでヴィジュアライゼーション、やったりするじゃない？  
※ヴィジュアライゼーションとは.....思っていること、浮かんでいるイメージを目に見えるようにありありと描くこと

田中： うん。

長友： その時もそうだし、ヨガや座禅した時もそうなんだけど。私はそれまで、嬉しいとか楽しいとか幸せって思うと、すごいエネルギーが上がって、笑顔とか、とても動きがある感じで。ある意味台風の外側のような、おっきな影響を与えるような、ばーっとしてすごく感情が出る感じがしてたのよ。

田中： うん（笑）

長友： でも、ヨガや瞑想したりね、ほんとに「平和だなー」ってすごく感じる時ってというのは、台風の中の静けさの中にいるような感じ？ なんか、そんな感覚がすごくしてるんだよね。

田中： うんうん。

長友： 私が知ってる、「しあわせー、うれしい」を思いっきり表現するっていうのとは違う感じで。これはなんなんだろうって、すごく思った。

田中： うん。

長友： この状態にいると、なにかを選択する、判断する時に、目先のことで選ばないっていうのかな。

田中： 立ち位置が。これまでだと、結構平面にいて見える範囲も目の高さなんだけど。今の、その位置だと3次元になるというか。

長友： うんうんうん。

田中： コーチングであれば、俯瞰の位置。NLPだとメタポジ。だから視野も立体的になる場所で、とても見通しがよくなる場所だと思うんだよね。

長友： そうだねー。うん。全部の選択や決断がそう出来てるかっていうと、まだまだ全然なんだけど、ほんとに心と身体と魂と地球が喜ぶ選択ができたらいいなって、すごく思う。

田中： うん。そこから見えてる、まあちゃんの世界ってどんななの？

長友： .....うん。やっぱり出てくるのは、繋がり。あとね、ここにいる時はとっても平和。静かな感じだね。

田中： そうだね。とっても静か。

長友： うん。私、パッと見すごく元気な人ってイメージが強いみたいなんだけど、内側は、とっても静かな感じだね。

田中： うん。それがまあちゃんの重石みたいな、重さっていうのかな。「たのしー」とか「すてきー」って、そういう時って、結構ふわふわしてて重さがない。風が吹くと流される、安定感がない。

長友： うーん。うんうん。

田中： でも、今のそれは風船の先についてる、重しのような。

長友： うん。なるほどね。嬉しいな、それは。地に足をつける、みたいな感じだね。

田中： そうそう。左右されない部分っていうのかな。

長友： そうだね。それは持ち続けたいなあ。うん。

田中： そういったものを持ちつつ、働き方とか見ると、どんなふうに見えるのかなあ。私、今いろんな方にインタビューしてお話を伺っているわけなんだけども、その方の言動や考えに、その方なりのコアがどうしても影響を与えている気がするんだよね。

..... つづく ^^



◆本気で生きている世界を作りたい

長友： へええ。おもしろいね。そう、私はそういう意味で言うと。「なんでこの仕事をやってるんだろう」ってみるとね。私は「本気で生きてるーって人を作りたいんだな」って、すごく思ってるんだよね。「生きてるー！」っていう人ばかりにしたいの。

田中： ふふふふ。

長友： それは人もそうだし、宇宙、地球も。「生きとし生けるものが、ほんとに生きてる！！という世界にしたいんだなー」って思ってる。

田中： うん。

長友： 生きてない目をして、満員電車で揺られたりする人、いっぱいいたりするじゃない？

田中： うん。

長友： 生きるってきれいごとばかりじゃないし、泣きたくなること、怒りたくなることもあったりするし、自分の弱さを感じたりもするけど、それでいて、力強さ、尊さもすごくも感じていて。「そういう人がたくさんになれば、とってもいいなあ」って、すごく思ってるのね。

田中： うん。

長友： 「そんな働き方が出来たらいいな」って。働くっていうことは生きる中ですごくウエイトを占めるものの気がして。私は仕事してる時も、生きてるな～って働き方をしたいし。生きてるっていう人たちを、仕事でもそうだし、仕事以外のところでも作っていったらいいなって思ってるな。すごく思ってる。

田中： 躍動感があるよね。

長友： と言いながらも、私の人生の中でもさ、「今日はちゃんと生きてないな」っていう日もいっぱいあるんだけど。「今日も生きたな」っていう日を1日でも多くしたいね（笑）

田中： 命の火を燃やしてる感じがする（笑）

長友： あはははは。生きてる人がもっと生きるっていう、もっと泥臭いところをもっといっぱい見ていきたいよね。

田中： なんとなく聞こえてくるというか。今浮かんできた言葉が、「目を覚ませ！」（笑）

長友： あー、はははは。うんうん、確かにね、寝てる場合じゃないよと。

田中： 半目になってんじゃねーよ的な（笑）

長友： あはははは。見たくないものから目を背けてる時って、まさに半目な感じするもんね（笑）

田中： ね。

長友： 自分を見ないようにする時も、そうだしさ。

田中： そういったものも、ちゃんと見てもらいたい感じなのかな。

長友： .....すごくて、見たくないものを見るって、しんどいことだし。見たくない自分を見るのも、すごいしんどいことだと、すごく思っていて。

田中： うん。

長友： 「見たくないわー」っていう日もあるっていうかさ（笑）

田中： あるよね（笑）

長友： あるー（笑） 見れない時もあるんだけど、それを無理やり首根っこ捕まえて見せようとしても、あんまり意味がないと思っててさ。でもさ、見たくないものにこそ.....実はおっきな宝がある気がするっていうかさ。

田中： うん。あるんだけどさ、タイミングってあるよね。

長友： うんうんうん。見るんだってコミットするっていうか。本人が見ようって思っていない時はどんなに立派な施設作ったって、見に行かないよね。

田中： ふふふ。さっきの静かな魂は、なんていってるの、そこらへん。

長友： .....いずれくるっていう感じかな、見る日は。必要なタイミングで。無理してやるって

いうよりは、「見たくないものも、見ようとする勇気を持ってんだね」とか、「進もうとしてるんだね」っていうのを見続けていてあげたい感じかな。

田中： 見なきゃいけない時って、セッションの時もそうだけど、落ちる時は落ちるじゃん。ストーンって。どれだけ巧妙に避けようとしてても、落ちる時って落ちるから（笑）

長友： うんうん。

田中： 見るタイミングの時って、見ざるを得ないよね。

長友： そうだねえ。そして見続けないと異臭が漂ってくるというかさ。「なんか腐ったもの、ここにあるんじゃない？」みたいな（笑）　すごく違和感があるというか。

田中： うん。私、最近そこら辺は手放してる感じかな。「ま、落ちちゃったら、一緒に見よか」みたいな感じ（笑）

長友： うんうん。

田中： 「あるよ」とは言うけど、準備が出来てないんだったら、「見せない方がいい事もあるな」って思う。時には準備なく落ちることもあるけど、それはきっと抜けられるものを持っているから、そのタイミングで来たんだろうし。

長友： そうだね。いっぱいの出逢いとか、「そろそろ見る時期だよ」って合図があっても、見ないようにするからどんどん大きな穴になってくような感じがするけどね（笑）

田中： そうそう（笑）　あのね、モーツァルトがモーツァルトになるためには、3回生まれ変わったらしいって聞いて。生を受けた代にはきっとそれぞれ課題があって、それを3回クリアして、モーツァルトになったんだなと。

長友： うん。

田中： という事はあ、1～2回の時の課題を持ったまま3回めに突入したってことでしょ。だから「その代で課題をクリアする人もいれば、次代に持ち越す人もいるんじゃないかな」と思って。

長友： なるほど。みんながみんな同じ道とは限らんしね。

田中： そうなの。そこら辺り多様性とか、「その人の位置ってあるんじゃないか」って、すごく思うの。

長友： そうだねえ。そういうのを考えられるようになると、いいなあって思ったな。

田中： そこら辺が見えてくると、すごくおもしろい（笑） で、こういう話をする相手と言うのも限られるというか。「何言ってるんだ？」っていう人もいるだろうし。相談相手も選ぶ必要があるというか（笑）

長友： うん（笑）

田中： アドバイスを求められた時でも、その人の位置で、その人がわかる言葉で、わかる内容の高さで話さないと伝わらないもんね。

長友： そうねえ。それって、言葉のキャッチボールの基本だよな。相手に合わせるとか、相手がとりやすい球を投げていくとか。すごい大事なポイントだなあって思ったな。うん。伝わると、伝わってるんだなって感じるし、「私、伝えました！」っていうのは全然違うだろうなって思ってた（笑）

田中： ね（笑） きっとまあちゃん、ずっと見ながらやってるんだらうなって。で、時々「あ、ちょっと遠く投げちゃった」とか（笑）

長友： あはははは。見てないもんね、そういう時って。確認してない。相手がどっち向いてんのかさ、どれぐらい距離が離れてるのか、全然見てないから。相手見るって、すごい大事よね（笑）

田中： あはははは。

長友： すごくシンプルなんだけど、「同じ時間一緒に過ごすなら、お互いにいい時間の方がいいや」って、すごく思う。例えばね、相手から全然違う意見とか聞いてもそれにイライラしたり、感情的になるんじゃないくて、「そんなふうに見てるんだなあ」って、「私はこんなふうに見てるんだけど、どう思う？」っていうような、「お互いが気持ちよくなる時間に出来るといいな」って、すごく思うよ。

田中： うん。そうだよな。

長友： 限られた時間でさ、せっかく一緒にいるのにちょっと乱暴な言葉でわざわざつまらない

時間にする必要性はない。身近な人にこそ丁寧に、受け取りやすい球を投げてあげられたら、いいよなっていうのがあるね。

..... つづく ^^

◆自分の人生に自分で責任をとって生きていく

田中： 逆算で考えると、人間って死に向かっているわけだからさ。

長友： うん。

田中： 以前、「幸せな人生ってなんだろう」って話をしていた時に、「幸せを感じる時間がたくさん積み重なって、幸せな人生になるんじゃないか」って感じたことがあったかな。そして、その幸せを感じる事が出来ないならば、幸せじゃないんだよね。

長友： うんうん。幸せってさ、それを感じる感度みたいなのがあったらさ、すごくちっさなことで幸せを感じられる人もいないじゃない。中にはなんでもあたりまえって思って、幸せを感じずに生きてる人もいないけど。私は、「ここにいるだけで、幸せじゃない？」って思っているんだよね。

田中： うんうん。

長友： あたりまえって思うと、幸せから離れちゃうような気がしてるんだけど、よく考えるとき、あたりまえのことって、何ひとつないんだよね。

田中： そうなの！ あたりまえのことなんて、なんにもないよ（笑）

長友：ほんと。そう思うと、全部感謝だし、ありがたいなって思う。

田中： あたりまえじゃないってことがわかるだけでも、全然違うよね。受精して、生まれてくるだけでも奇跡。で、この年まで生きてこられたことも。

長友： んー。そうだね。一日に起きることもね、幸せなことばかりだなってすごく思うんだよね。同じ光景を見ても幸せを感じる人とそうでない人がいるって、おもしろい。いろんな人がいて。

田中： ね。おもしろいの。そう思うと、あんまり腹が立たなくなってきた（笑） 好奇心の方が先に来ちゃう。「え？なんでそんなんでも腹立つんだらう？」的な（笑）

長友： あはははは。たしかに。

田中： 「なんでそういう思考回路になってんだらう??」とか（笑）

長友： 一回の人生だったら、たくさん笑っていたいし、「幸せやな」って感じてたいよね。

田中： そういうふうを感じる人が多い方が、いいよね。

長友： うん。結局ね、自分の人生を幸せに出来るのは、自分しかなくて。それは感謝しないっていうのでは全然なくてさ。自分の人生を生きられるのも自分だけだし、しんどいからって、自分の代わりに生きてくださいって、誰かに代わってもらうことはできないわけで。

田中： うんうん。

長友： 自分の人生に自分が責任をとっていくことが大事。そのためにも、ちゃんと自分の頭で考えて、自分で決めていく。

田中： うん。最近ね、私、あからさまな人が好きで（笑） 自分の欲望に忠実な人が好き。

長友： へえー、例えば？

田中： えと、例えば、「私はお金をたくさん稼ぎたいんです」みたいなのか。でも、腹の中にあるそうした願望を隠して、「世のため人のために頑張ることこそが私の使命なんです！」とかきれい事を言われると、思わず「ケッ！」って思っちゃうの（笑）

長友： あはははははは。

田中： もちろんね、世のため人のためっていうのも「大我」、「滅私」とかね、コアの部分で大事なものだとは思ってるよ。でも、真にそこに繋がってる人ってそんなに多くはないんじゃないかなとも思ってる。たとえば、自己犠牲と滅私を混同してる人とかもたくさんいるし。

平たく言えば、自分がお腹すいてなのに他人にご飯をあげるっていうことは難しいわけです。他人のお腹を満たすことを考えるなら、まず「自分がお腹満たしてからでしょう」って思うかな。だから、そういった気持ちに蓋をしてない人に興味が湧く。

長友： へええ。

田中： 「稼ぎたいなら稼げばいいじゃん」と思うし、これが「好きなら好きって言えばいいじゃん」って思うの。もちろん、一定の配慮は必要だけど、傍からどう思われるだろうってことに捉われてない、潔い人が好きなの（笑）

長友： そっかー。おもしろいねー。すごく正直な人だよな。

田中： うん。いい人増えると気持ちいいけど、「みんな悟って半眼になったら世の中おもしろくないじゃん」とも思う（笑）

長友： あはははは。

田中： 欲にまみれるわけじゃないけど、「欲しいものは欲しいって言っていい」と思うの。現代人は、みんなが持っているものを欲しがるじゃない？ でも実は、「その人が本当に欲しいものって、個性なんじゃないか」って思うの。だから本来、それぞれに違う気がするのね。本当に共存してる時って、それがうまく循環してる気がするの。

長友： うん。私も最初のスタートが、「お金を稼ぎたい」でもいいのかもしれないなって思っていて。そこに向かって走って行くその過程で、「あれ？ほんとにそうかな。それだけじゃないかもな」って感じたり、気づいたりするんだよね。やってみたからこそ分かることがたくさんある。

田中： そうそう。

長友： お金を稼ぐことは穢いものみたいなの、そんな思い込みがあると言葉にできなくなっちゃうのかもね。

田中： うん。欲しいものは欲しいとか、そういうふうにちゃんとと言える人って、すごい生命力がある感じがする。そういった意味でも、「そういう人いいな」って思う。

長友： 人にどう思われるかというより、自分がどうありたいかってことだよな。

田中： うん。それが、まあちゃんがさっき言ってくれた「生きてる」ってことに繋がるような気がします。

長友： うんうん。そうだね。本気で生きてるから学ぶし。上手くいかないことがあっても経験になるし。本気で生きてない時の失敗は、失敗のまんまっていうかさ。

田中： 失敗として、認識出来てないよね（笑）

長友： そうそう（笑） 本気だからこそ感動したり感激したりするんじゃないかなあ。



田中： ね。人間に感情があるのって、そのためな気もするもん。そこら辺のバロメーター的な。いろんなことをたくさん体験して、その先になにか使命とか、だんだん出来てくるのか、覆われていたものが剥がされてくのか。

長友： うん、剥がされていく感じだね。

田中： それって向きあって初めて見えてくるもののような感じがするんだよね。

長友： 人のことは見えやすいから、どうのこうのっていうけどさ。

田中： ふふふ。

長友： 自分のこと、どうのこうの言わなくちゃね（笑）

田中： ふふふ。その感度を高めとくのって、すごく大事な気がするね。

長友： うん。

田中： まあちゃんがさっき言ってくれてたリトリート。そこって、どんな場になるのかな？

長友： そうだね！ 心も体も魂も喜ぶ場になればいいと思っていて。それは、生きることを思い起こすこととか。そこでは私がなにかを教えるというよりは、自分たちで見つけ出していくような感じがするね。

田中： そうそう。

長友： 答えはすぐ人から教えてもらいたくなるけど、自分で自分の足下を掘ってくしかないんだよね。

田中： そうなんだよねえ。その人にじっくりくるものって、その人の中にしかないもんね。ケースとしてあてはまるものはあるかもしれないけど。じっくりくるものは、その人が見つけるしかない。

長友： そうだね。そういった意味で言うと、「みんなはいいって言うけどなんか私は嫌な気がする。みたいな感覚ってすごく大事だなあ」って、思ってた。

田中： うん。

長友： みんながいろいろ言うものもいいとは限らないしさ。「みんなは使いづらいうけど私は気に入ってる」とかね、あるよね？

田中： あるあるある。

長友： 自分の感覚をすごく信じられるようになったり、大事に出来るようになるといいよね。

田中： そうだね。

長友： そういうふうに、感じたことをしなくなると、だんだんその感度は鈍っていく気がするなあ。

田中： 今って、わかりやすいもの、声の大きいものにすぐ従っちゃう部分って多い感じがするよね。自分で考えることを放棄してる人が多いなって気がする。

長友： うんうん。すぐネットで調べちゃったりとかね（笑）

田中： ね。私、昔FPの資格とったんだけど、その時の講師が言ってらしたのが。世の中に雑誌っていっぱいあるでしょ？

長友： うん。

田中： 投資関連とかの本とか。「そこに載ってる情報っていうのは偏ってますから。鵜呑みにしないように」と言われたわけ。「出版するためにはスポンサーが必要で、その意見は雑誌に反映するし、スポンサーにとってマイナスな情報は、隠されてることが多いですよ」と。

長友： いや、ほんとそうだよね。

田中： だから、自分の目で確かめる必要がある。

長友： そうだね。その記事を読んで、「この人が言ってるから大丈夫だ」ではなく、「この人はこう書いているけど、ほんとにそうなのかな？」とか、「自分はどうなんだろう？」って考えることって大事なな〜と。その感覚を信じられないと、人の言いなりになっちゃうじゃない？

田中： そうそう。そういった意味で、今すごく危ない感じしてる。世の中とか。

長友： うんうん。最終的に自分が決めたことに自分で責任取る事してかないとき。「世間の評価ではこれが高いから」とか。

田中： 情報を得ることは悪いことではないけど、その取捨選択は自分でね。

長友： 選んだら、そこにちゃんと責任取ってくことしてかないとき。選ぶのも人任せにしてる人も多いし、人任せにしておいて、人のせいにする人も。

田中： あはははは。

長友： そもそも選ぶことすら放棄してる人も。「なんでもいいです」みたいな。

田中： それはちょっともったいない。これだけ、彩りよくあるのに。

長友： もったいないよね。

田中： 私、それが生命力に繋がって感じがするの。私、「世の中って、絶対正しいことってない」と思ってて。

長友： うんうん。

田中： で、「絶対悪いこともない」と思うの。捉え方だけだと思っててね。雨が降ってたっていう時も、気分がよければ、「雨降ってよかった。花に水が……」みたいな。でも機嫌が悪いと、「クソ、雨か」みたいに（笑）

長友： あはははは。

田中： ある人にとってはよくない出来事だったとして、違う人は助かったってということもあるかもしれないし。その時は大変な出来事も、後々で見たら、あれのおかげでこうなれたってということかも知れないしね。結果的に、良いことに繋がることもあると思うのね。

長友： うんうん。

田中： そうすると、善悪もないと思う。

長友： うん。善にするのか悪にするのかは、自分で決めてる感じだよね。

田中： そうそう。だったら、「自分でいいなって思うように選択すればいいじゃん」って思うの（笑）

長友： ほんとそうだよ。そう思うわ。

田中： 「自分はこう思ったんだ」って思えるのであれば、それでいい気がするのね。そういうこととか、考えてる（笑） 「切り取った瞬間だけ、ただそれだけなんだろうな」って思う。

長友： 自分の状態って、どう捉えるかに、すごく影響する気がしてて。

田中： ね。アランっていう人の『幸福論』って本があって。それ結構おもしろいの。その人が言ってるのは、身体の状態と心の状態は繋がっているって書いてある。

長友： へえ。読んでみる。……私ね、昔、火事にあったりしてね。

田中： うん。

長友： それって、私の人生の中ではしんどい時期でもあったんだけど。今思うとね、「その時にあの体験をしたから、ものに執着しなくなったな」と。ものではなくて、自分の内側や経験にお金と時間をかけることを選択できるようになった。

田中： うん。

長友： そして、「生きてるってことは、勝手に生きてるっていうよりは、生かされてるんだな」って、心底感じた。自分の経験体験があったからこそ、「自分はこんなことを大事にしているんだ」というものがきっとたくさんあると思う。

田中： うん。

長友： 今がすごく幸せだと感じるから、過去の捉え方も変わっていきける。今にまるごとOKが出せるようになると、今は過去のすべての集大成なわけで。過去のすべての出来事、出逢いにもOKを出せるし、感謝できる。

田中： そうだね。

長友： 今この瞬間に感謝する。幸せを感じるってことが大事で。それを積み重ねることで未来

が創られる。

田中： その高さが、俯瞰の位置の高さかもしれないね。

長友： あー、そうだね、そうだね。たしかに。

田中： なんかいいい感じだね（笑）

長友： あはははは。うん。こうやって、いつも笑っていられることに感謝だね。

田中： すごく広がって行く感じが、とってもいいよ。

長友： ふふふ。無い物ねだりじゃなくてさ、「あるものを大事にしていきたいなあ」って。

田中： まあちゃんが言ってたリトリートっていうのも。

長友： うんうん。

田中： 生命力の分け与え、みたいな感じもするね。

長友： 生命力ってみんなの中にあるものでさ。その生命力を呼び覚ます感じだよね。

田中： ね。結構、使い方を知らない人が多い気がするんだよね。

長友： うーん。朝起きてダラーと過ごすことも出来るから、つつい生きてるってあたりまえになる感じがするよね。

田中： 私、小さい頃に寝るのが怖かったことがあった。

長友： へえ。

田中： 目をつむって、寝たらそのまま目が醒めないんじゃないかって。

長友： へえ……なんかでもちょっとわかるな。

田中： 子供の頃って、生命力に満ち溢れてるでしょう。だから今しかなくて、その今が途切れるのが怖いんだろうなって思ったかな。

長友： うーん、そうね。今しかないもんね。

田中： 感受性もむき出しで（笑）

長友： うんうんうん。

田中： 傷つきやすいけど回復も早いし。吸収率、いいよね（笑）

長友： あはははは。ほんとやね。

田中： うん。筋肉痛なんて、ないからね。

長友： 若いっていいね（笑）これからも自分の人生を生きたいね。

田中： まあちゃんは、それを伝える人なんだね。

長友： うーん。「生きるって、こんなに楽しいんだよ」って。「幸せだよ」って。自分も体現しながら、そういう仲間と一緒にそんな世界を作って行きたいな。

．．．．． つづく ^^

◆違和感にも素直でありたい

田中： それを実感してる人じゃないと伝わらないんじゃないかなって思う。口先だけって、やっぱりわかっちゃう。

長友： あははは。

田中： ひねくれてる、私（笑） 最近、正直かどうか、すごく見てる気がする。

長友： うん、正直。そうだよな。素直さを、もっと持ちたいな。私は。

田中： え？（笑）

長友： あははは。素直ってさ。私は好きとか、好奇心の向かう方向には、素直なんだけどな。

田中： うん。

長友： えっと、イヤだなあって思う事があっても、捉え方や視点を変えてさ、自分の感じ方を良いもの変えてやっちゃうこととかもあったりするんだけど……。その「イヤだな」っていう肌で感じる違和感に対しても、「素直にNOと言えるようになりたいな」って（笑）

田中： あははは。で、どう？ そういうの、持ちつつやってみてどんな感じするの？

長友： あー。食わず嫌いの的に「あー、こんな世界もあるんだ」って思う事もあるし。

田中： うん。

長友： 「時間の無駄だったー」って思う時もあるし（笑）

田中： あははははは。

長友： そうすると、そこから学べてないのかもしれないんだけど（笑） その「ヤダな」っていう肌感覚も信じられるようになると、限られた時間を無駄に使う事は減ってくるんじゃないかなって。

田中： 違和感の度合いとか。食わず嫌いな時と、ほんちゃんてNGの時って違うと思うんだよね。聞こえてくる声も。伝わってくる感覚も違う気がするの。

長友： うんうんうん。

田中： その感覚を研ぎ澄ませると、いいかもね。

長友： なるほどね、OK！

田中： 恋愛とかでも、最初モヤッてしたけど、こんなにいい人だし……って、お付き合いをしてくんだけど、最終的にはNGとか（笑）

長友： そうだね。すごくよくあるわ。あはははは。

田中： あはははは。「最初に感じた違和感は正しかった」みたいな。それって、聴こえてくるところがきつと違う気がするんだよね。

長友： うんうんうん。

田中： まあ、それも味わってみるのも、よしかなって。なんでもありかなって思ったりするの（笑）

長友： そうね、そうね。どんな状態の時も、そんな時あるよねって、思うな。

田中： うんうん。拾える部分は必ずあるんだろうなって思うもん。楽しもー（笑）

長友： ははは。そうだね。いつも楽しい・幸せだけだと味わいがない感じがするしね。

田中： コントラストだと思うもん。つらいなって思う事があるから、人の親切が身に沁みるし。

長友： そうそう、ほんとそう。

田中： ね。そうしてみると「無駄なものは一切ないんだなあ」って。

長友： ほんと！ それはそう思うな。一日をもっと丁寧に、大事に生きたいな。

田中： まあちゃん、すごく生命力に溢れてる感じがする。



長友： ふふ。すごく嬉しい。思いっきり、生きたいね！

田中： いっちゃってください（笑）

長友： ありがとう！

田中： まあちゃん、もうちょっと大丈夫？

長友： 大丈夫よ。

..... つづく ^^

こちら、好奇心でかきだした質問表です^^

長友さんにもインタビュー後、おつきあいいただきました。

まずはどうぞ、みなさんもたのしんでくださいませ★★

### <いろいろ質問表>

- ・月並みですが、小さい頃はどんなこどもでしたか
- ・好きな本を一冊選んでください
- ・いつも必ずする「習慣」はありますか
- ・ねこ派ですか？いぬ派ですか
- ・今までで一番大変だと感じた出来事（環境）はどんなこと（時）でしたか
- ・それのどの部分が大変だと感じたのでしょうか
- ・それをどうやって乗り越えたんですか
- ・その時、大切にしていたことは何ですか
- ・今頭の中にうかんでいる人はだれですか
- ・その人は、何か言っていますか
- ・3つ願いが叶うとしたら、何を願いますか
- ・人と会う時、つきあう時、その人のどんなところをみていますか
- ・人として、これは譲れないっしょ??っていうのがあったら、何ですか
- ・RPGでパーティを組むとしたら、どんなキャラクターを選びますか
- ・因みにそのなかで、あなたの役割（キャラ）はなんですか
- ・それはどんな冒険になるのでしょうか
- ・「攻め」と「守り」自分はどちらだと思えますか
- ・全く何の制約もないとしたら、何をしますか
- ・聞くとムカッってくる言葉ってありますか
- ・どんな時にイラッとしますか
- ・落ち込んだ時、どうやってリセットしていますか
- ・何をしている時が一番たのしいと感じますか
- ・今一番欲しいものは何ですか
- ・あなたの萌えポイントをおしえて下さい
- ・今の自分に大きな影響を与えたと思える出来事を、2つ語って下さい
- ・そこで何に気付きましたか
- ・今の自分を突き動かしているものは、何だと思えますか
- ・今死んでも悔いはありませんか
- ・身体もお金も制限のない状態で、寿命が後一か月だとしたら、何をしますか

- ・世界に向けて演説をするとしたら、何を一番伝えたいですか
- ・生まれ変わったら、男と女、どちらがいいですか
- ・人間以外のものに生まれ変われるとしたら、なにがいいですか
- ・朝起きたら、雨が降っていました、どんなことを思いますか
- ・世界で何かひとつ完全に消滅させられるとしたら、なにを消し去りますか
- ・自分の性格を象徴するようなエピソードがあったら、おしえてください
- ・自分のキャラを一言でいうなら
- ・今一番大切に思っている事（もの）って、なんですか
- ・今日のこの時間で、なにか気付いたことはあったらおしえてください
- ・一年後、どんな自分にいるでしょうか
- ・最後に何か一言お願いします ^^

..... つ

づきは長友さんのおこたえデス ^^

田中： ありがとう！じゃあ、いろいろ聞いてもいい？

長友： あー、もちろん。

田中： 小さい頃はどんな子供でしたか。

長友： そうねえ。いわゆる「いい子」な感じがするかな、傍目で見ると。

田中： うん。

長友： でも内側では、世の中を、すごく馬鹿にして生きてた感じかな（笑）

田中： あはははは。斜に構えた（笑）  
シニカルな子だったのね。おくびにも出さないけど（笑）

長友： あははは。憧れの大人とかいなかったもんね。

田中： 好きな本を一冊選んでください

長友： 好きな本かあ。いっぱいあるからなあ。どれにしようかな。「日本の心の教科書」とか。でも、「アルケミスト」に。人生の原点だから。

田中： 今までで一番大変だと感じた出来事（環境）はどんなこと（時）でしたか。

長友： 一番。そうだな。火事になって全財産を失ってしまった時かな。

田中： 火事。

長友： 学生の時にね。親にも心配をかけ、人にも迷惑をかけ、信頼も失い、持っている物も失った。

田中： それは、大変だったね。

長友： その後、借金を返すために、むちゃくちゃバイトしまくってた時もあったけど、それも大変な時期だったかもしれないけど、忙しすぎてあんまり記憶がないんだよね。

田中： うん。ほんとに大変な時って、大変だって感じられないよね。

長友： ああ。そうだね。たしかに、たしかに。

田中： そこでまあちゃん、なにか感じたこととか。

長友： うん。さっきも言ったけど、「モノじゃないなあ」というところ。それから、両親の仲があまり良くなって、私は父親に愛されてないってすごく思っていたけど。その火事があって、最初に父親が飛んで来てくれた時に……

田中： うん。

長友： 絶対怒られると思っていたのに、「生きててよかった」ってひとこと言って涙を流す父親の姿を見た時に、「私、すごく愛されてたんやー」って、すごく思った。

田中： うん……救いだね。思いがけない時に。

長友： そうだねえ。

田中： その環境がないと、なかったものなのかも。

長友： あ！ そうかもしれないねえ。そうだね。

田中：ほんとに、大変だったね、まあちゃん。

長友： ねえ。その後いっぱい仕事したりして。そのおかげで30職ぐらいのアルバイトしてさ、今となっては全部いい経験だよな。

田中： なにが生きてくるか、わからないよね。

長友： そうそうそう。おかげで世の中の裏側のことが知れたりさ。

田中： 仕事とかって、その中に入ってみないとわかんないし。

長友： そう。ほんとわかんないよね。

田中：ほんと世の中っていろんな仕事があるんだなって（笑）

長友： そうそう。「よくこんなことを考えるなあ」って会社を立ち上げてたりとか。

田中： 3つ願いが叶うとしたら、何を願いますか。

長友： 3つ？ ひとつめはね、笑って人生を終える事かな。ふたつめは、すごい素敵なパートナーと出会って子どもを産むこと。で、愛ある家庭を築く。3つめはね.....家族のような仲間。一緒に生きる人ばかりにするかな。

田中： うん。すごくあったかい感じするよね。

長友： あはははは。

田中： 人と会う時、つきあう時、その人のどんなところをみていますか

長友： その人の奥にある願いかな。

田中： 願いなんだ。

長友： うん。「どんな人生にしたい」とか、「こんな世の中を作っていきたい」だとか。言葉の奥にある願いみたいなものをみてるかなあ。

田中： その人のゆく先をみてる感じだね。

長友： そうだね。あと、その人のコアなところを。

田中： 人として、これは譲れないっしょ?? っていうのがあるとしたら、何ですか。

長友： .....なんだろ。

田中： イケメンじゃないとかイヤとか（笑）

長友： それは全然ないね（笑）.....

田中： あははは。ないかもね。（笑）

長友： うん。ないね（笑）

..... つづく ^^

田中： 攻めと守り、自分はどちらだと思えますか。

長友： どっちだろね？ 周りからは攻めに見られてるんじゃないかなあ。攻めっぽい気がする。攻め時々、守りみたいな（笑）

田中： あはははは。

長友： 攻め。恋愛に関しては、守りな感じで（笑）

田中： 守っちゃうの？（笑）

長友： 攻め……ハテナで（笑）

田中： 全く何の制約もないとしたら、何をしますか。

長友： なんもないとしたら、ミステリーハンターになる。

田中： ミステリーハンター？ TV番組の？

長友： そうそうそう。

田中： え？ 冒険？（笑）

長友： あははは。ミステリーハンターになって秘境を旅するかな（笑）

田中： 今死んでも悔いはありませんか。

長友： あります！ 死ねません、まだ（笑）

田中： はいっ（笑）

身体もお金も制限のない状態で、寿命が後一か月だとしたら、何をしますか。

長友： これまでお世話になった人とか、感謝してる人たちのところにお礼参りに行って、一緒に食事します。感謝を伝えるかな。

田中： きれいだね。



長友： あはは。1か月で生命を閉じるにあたって、ブログでも書くかな。

田中： 生まれ変わったら、男と女、どちらがいいですか

長友： どっちでも。どっちでもいい（笑）

田中： ふふふ。

長友： そうだな。生まれ変わったらね、すごい美人か、すごいかっこいい人で生まれてみたいね（笑）誰もが振りかえるような。

田中： ふふふ。

人間以外のものに生まれ変われるとしたら、なにがいいですか。

長友： 木。「屋久杉」みたいな。

田中： 世界で何かひとつ完全に消滅させられるとしたら、なにを消し去りますか。

長友： .....あらい。戦争とか。

田中： 自分の性格を象徴するようなエピソードがあったら、教えてください。

長友： そうだなあ。だいたい会って10秒後ぐらいには、どんな人とも旧知の仲みたいになってる。あはははは。

田中： よいねえ（笑）

自分のキャラを一言でいうなら

長友： なんだろね.....シーサー。

田中： シーサー？ 沖縄の？

長友： うん。似てるって言われる（笑） 家の守り神的な感じで、私は気に入ってるんだけど（笑）

田中： おもしろい（笑）

今一番大切に思っている事（もの）って、なんですか。

長友： 大切に思っているもの……なんかいろいろ出てくるけど。今ここに生かされてる事かな。

田中： 魂からの声なんだね。

長友： うーん。そうね。ほんとだね。

田中： 今日のこの時間で、なにか気付いたことはあったら教えてください。

長友： ……問いかけられるパワフルさかな。

田中： うん。

長友： ……問いかけられるパワフルさと……のりちゃんの、すごい安心なホールド力。

田中： ふふふ……私はまあちゃんのね、なんかすごく大きくなった感じがするの。フィールドというか、影響を与える範囲がどんどん広がってる感じがする。

長友： 嬉しいなあ。

田中： それをまあちゃんが、自分で広げて行ったり、広げてもらったりみたいな感じで、じわじわと。

長友： うんうん。

田中： ひょっとしたら、最初は自分が立って入れるぐらいの円柱のものが、広がって円のまま大きくなってる感じがする。色的には緑とか黄色とか暖色系。そんな感じがした。

長友： ありがとー！ めっちゃ嬉しいよ。

田中： ふふふ。リトリートもそんな感じなんだろうなって。それが建つだけの聖地は出来たんで、今度はそこに建てて行く、みたいな。

長友： そうだね。ありがとうねえ。嬉しいなあ。すごいいい時間だったな。ありがと。

田中： ううん。こちらこそ、どうもありがと！

長友： なんかね、どんなことしゃべったんだろうって感じするけど（笑）

田中： あははは。

長友： きっとのりちゃんがいいものにしてくれると思っています（笑）

田中： なんかね、今日ね、まあちゃんの、魂の部分で話してくれてたんじゃないかなって感じがするの。

長友： うんうん。

田中： 行動、動きのある部分とか総括している静かな部分。そういったところで聴かせてもらったような気がしてる。だからトーンとしては落ち着いてる。わかりやすいフルフィルではなく

。

※フルフィルとは.....「いっぱい（full）満たす（fill）」充実して生きているという実感

長友： うん。なるほど。今日はすごくよかった。いい時間でした。

田中： こちらこそ。まあちゃん、どうもありがとう！

最後までお読みいただきましてありがとうございました。

今回、あなたの心の内側では、どのような気づきがありましたか。

少しでもみなさまのお役に立てましたら幸いです。

さて、私にはこのインタビュー記事の電子書籍出版のほかに、

『コーチング』 という専門職の顔も持っています。

実は、今お読みになられたインタビューそのものも、このコーチングの考え方に則って行っています。

コーチングとは、人材開発のための手法のひとつで、

おもに対話によって相手の自己実現や目標達成を図る体系的な技術のことです。

相手の話を聴き、感じたことを伝えて承認し、相手に適切な質問をすることで、

クライアントの自発的な行動を促していくことができます。

日本にはいくつかのコーチングスクールがあります。私はCTIというコーチングスクール

でCPCC（Certified Professional Co-Active Coach）という国際資格を取得しています。現在、日本では約550人のコーチがCPCCの資格を取得し、世界中では6,900人のコーチがこの資格を持って活躍しています。（2014年6月現在）

また、『人間の脳の取り扱い説明書』とも称される実践心理学 『NLP（神経言語プログラム）』 も学び、

米国NLP協会認定トレーナーアソシエイトの国際資格も取得しています。

このNLPとコーチングはとても親和性が高く、相互に相乗効果を発揮して、クライアント様の変化変容、

目標実現に大きく寄与していると評価を頂戴しています。

その他、ソースワークショップトレーナーの資格も取得しており、クライアント様に

「本当に生き甲斐のある人生とは何か」 を見定めていただくためのサポートもさせていただいております。

しばらく新規クライアント様の募集は諸事情によりおやすみをさせていただいておりましたが、このたび、また新規クライアント様の募集を再開させていただくことになりました。

もし、少しでもご興味やご関心がおありでしたら、無料体験コーチングを受講なさってみませんか。

今なら1回60分のコーチングセッションを無料でお受けしております。

これまでも、たくさんの経営者様、事業家様、サラリーマンの方、もちろん主婦の方々までコーチングをさせていただきました。柔軟なアプローチと揺るぎない信頼関係。これが私のコーチングのスタイルです。

あなたの目標達成はもちろん、日常生活でのメンタル調整に、思考や判断の整理に、コーチングやNLPは素晴らしい効果を発揮します。私にあなたのサポートをさせていただけるのであれば、これに優る喜びはありません。あなたからのお問い合わせを心からお待ちしています。

無料コーチングセッション、その他のお問い合わせはお気軽にこちらから。

< [ace-support@samba.ocn.ne.jp](mailto:ace-support@samba.ocn.ne.jp) >

最後までお読みいただきましてまことにありがとうございました。

ハタラクヒトペディア電子出版

記者兼編集長 田中永子