わが家でできるコーチング

# 自分との小さな約束を作る

相原めぐみ
（M・COACHING代表、パーソナルコーチ）

私はコーチという職業を通し、夢や目標に向かって頑張っている人のサポートをしています。大切なことは、その過程の中で、「自分の力で目標に向かえている」と自信を持ってもらうことです。

では、どうすれば自信が持てるようになるのでしょう。効果的な方法の一つとしては、「自分との小さな約束」を作り、守ること。それは、立派なことでなくていい、無理なく続けられればいいのです。

私には中学2年生の娘がいます。2年前、新型コロナウイルス感染拡大の影響で学校が長い休みになったとき、私は娘に『小さな約束』を提案してみました。娘は「1日3ページ」と決めました。読書でも問題集でも何でもいいから、とにかく1日3ページ！

長い休校が明けてすぐに、娘の苦手な漢字のテストがありました。結果は満点。娘いわく、「毎日3ページやったからだよ」。

あれから2年。成績は、一つの目安に過ぎないのですが、着実に伸びています。「スポーツ大好き、勉強苦手」だった娘が、です。

「自分との約束」を実践するようになり、どう変わった?と、娘に聞いてみたら、「自信が持てるようになったよ。毎日やれば、できなかったことでもできるようになるって、初めて実感できたから」。

自信とは、文字通り、自分を信じることです。例え、些細なことでも、理想とは違っても、「できていること」をきちんと認めてあげてほしいのです。できていることが見つけられなくても、努力している自分を「よし」と認めることが、自分を信じられるようになる秘訣です。もし、約束を守れなかったとしても、決して責めたりしないで、そんな自分も受け止めてあげてください。今はそういう時期かもしれないし、その約束自体を見直そうというサインかもしれません。

さて、皆さんの中学生生活は始まったばかりです。どうか、自分の夢や目標に向かって、自信を持って前進されますように。