

第 22 回 ラテンダンスでコーチング ～ 心と体のバランスワークショップ ～

日時：平成 17 年 3 月 26 日 (土) 13:30~16:30

場所：静岡県武道館 参加者：18 名 (うち東京からも 2 名)

講師：鶴田京子 (オフィス Top Coach 代表)

講師 URL : <http://top-coach.net/>

概要：魂の喜ぶコーチングです。マインドを大事にした愛情あふれるコーチングです。

自分のことを知り、心身のバランスを見つめなおせば、心の病気の予防にもつながりますし、これからの人生における羅針盤となるでしょう。そして、夢の実現に向けてアクションプランまで用意することができる、少々欲張りなワークショップです。

1. からだのリラックス ~ しこり、緊張、体の声を聞き、ほぐす。心もほぐれる ~

2. 体温を感じる、触れ合う ~ 言葉を使うよりもっと仲良く ~

3. サルサでコミュニケーション ~ 明るいうリズムに乗って自己開放。相手を感じ、知る ~

4. 動作の質の観察 ~ 体を通して自分を見つめる ~

5. 呼吸とイメージ ~ 深い瞑想の中で目標をリアルにイメージする

6. 目標達成のためのコーチング ~ いつもより感性 up したあなたのコーチングは?! ~

※ダンスの上達や、かっこよく踊ることが目的ではありません。

* コーチングスキル、言葉、理論より、感じることを大切にします。コーチングのための感性 up が目的です。

ラテンダンスでコーチングとは

対話によるコーチングではなく、言葉以外の部分、つまり非言語コミュニケーションによって、交流を深め、色々な気づきを引き出していこうというもの。

まず、ダンスでカラダをほぐし、人と触れ合い、鎧や仮面を取りはずすことで、楽な自分になります。そして、ヨガをして自分の心やカラダと対話し、自分を知り、自分を肯定的に受け入れます。

参加者からは、「言葉を交わさずにも、初対面でこんなに人とつながれる

んですね」という感想がでます。いろんなワークの後、絵を書いたり、話をしながら、自分の中に生まれたものをアウトプットしていきます。そして、最後に、みんなで気づいたことを共有して、ワークは終了です。

ラテン体質になろう

幸せに生きるには。人と上手くやっていくには。

情報が氾濫する時代、みんな、頭ではいろいろ知っています。しかし、知識が増えても、幸せでない人は多いですが、それは、頭でわかっている、カラダでわかっていないからでしょう。知識ではなく、「身」についている“体質”にしていこう。これがポイントです。

その体質というのを、「ラテン体質」と呼び、その特徴として次の 4 つをあげています。



1 リラックスした楽しく元気なカラダ

肩の力が抜けた考え方ができる。常に笑いを求め、楽しいことが大好き。どんな状況も前向きに捉えられる。スムーズに疲労回復できる。老廃物を排出できる。そんな元気なカラダのことです。

2 オープンハートで、すぐに AMIGO!

初対面でも AMIGO(友達)になれる。自分の感情を大事にするので、ストレスをコントロールし、自分を知り、自分を上手に伝えられる。最高の仲間を作り、豊かな人間関係を築くことができます。

3 セルフィメージが高い

自分に誇りを持ち、自分を尊重し、どんな場所でも堂々としている。自分を大切に始めると、どんどんいいことが起きようになります。

4 今を生きている

過去を悔やまず、未来を恐れず「今」を思いっきり楽しめる。「今」の中に幸せを見出すことができる。困難な状況にあっても、人生を精一杯楽しむために身につけたラテン人の生き方のコツです。

以上が4つの特徴です。

ダンスコーチング・プログラムを通してこれら4つの特徴的なメッセージをみなさんに感じていただきたいと思います。

この4つの特徴に共通しているの

は、I'm OK. You are OK. の精神(あなたも素晴らしい、私も素晴らしい)。ダンスやヨガ、そして最後の気づきの共有の時間まで、自分と相手だけでなく、自分のカラダ、ココロ、そして現状(今)に対しても OK! サインを出していきましょう。

このワークを受けて、効果を特に感じられる方の多くは、非常に疲れを感じながら毎日を過ごされている方です。また、「もっと頑張れ」と自分を追い立て、「何か見つけなきゃ」と人生に焦りを感じている方。人間関係で強いストレスを感じ、顔が硬直し、心もカチコチになり、笑えなくなってしまうほどの方など。

このワークがなぜ効果的に機能するのか?

従来のセミナーのように、頑張って知識を詰め込むというのではなく、脱力する、脱ぎ捨てることをやっているからでしょう。現代人の私たちは、もう少し、自分の中から、何かいろんなものを抜いて、リラックスする必要がある気がします。

- ◎「参加した後に時間をかけて内側が変容していった、日常生活のふとしたキッカケでポン!と深い気づき生まれるのだろう」
- ◎「臆病なのに、自由であることを演じている自分がいたことに気付いた」
- ◎「人との距離感のワークでは気分が、空気の色まで変わることを体験」
- ◎「リードのうまい人にのせられてサルサを踊るのが楽しいことも初めての発見」
- ◎「自分の思いや感じを表現するための動き = 踊りは、セルフカウンセリングみたい」
- ◎「ラテンダンスやヨガのポーズですっきりと色々なものが表出された」



そして、このワークでは、物事を考えたり、言葉で伝え合うのではなく、感じたり、体で伝え合うことを大事にします。すると、人は自然な形で相手と心が通じていくんですね。ずっと話をかけづらかったという職場の人と打ち解けることができたり、対人恐怖症の人が楽になったり。心の底から久しぶりに笑ったと言う人もいたり。

一人の人間として、心も体も生き方も「自然な状態」に戻れるワークではないかと思います。

ダンスコーチングで一人でも多くの人が、心が軽くなり、日常生活で幸せに過ごせるようになれば、と願いつつ今後も活動を続けていきたいと思っています。