

皆川コーチ
プロフィールファイル

1985年新潟県生まれ。

高校を卒業し、音楽でプロミュージシャンを目指し上京。

30種以上の職種を経験。

友人の死をきっかけに、プロミュージシャンになることを諦め、プロのメンタルコーチになることを決意。

その後、ビル・クリントン、ダイアナ妃、レディーガガ等、著名人や世界的リーダーのパーソナルコーチである世界NO1コーチ、アンソニー・ロビンズのRRI社が提供しているコーチトレーニングプログラム、リーダーシップマスタリーを日本で3人目として修了した中城卓哉氏に直接師事。



皆川 裕樹 (みながわ ゆうき)

アンソニー・ロビンズのコーチングの特徴であるNAC (Neuro Associative Conditioning) という独自のメソッドを習得

現在、100名以上にパーソナルセッションを施し、コーチングスクールでのスタッフとして受講生200名以上をバックアップ。2015年、アジアNO1ファイナンシャルコンサルタントのロジャー・ハミルトンに直接指導を受ける。

その後、起業支援機関である週末起業フォーラム認定コンサルタントに就任。2000名の会員に対するフォローアップを担当。

起業を目指す副業サラリーマンをしている方向けのやる気向上コーチとして活動しながら、人間関係や、モチベーションアップ、キャリアチェンジ、恋愛、目標達成など、幅広い相談にも応じている。

【実績】

大手通信会社、大手電機メーカー、チェーン飲食店オーナー、私立高等学校教員、IT会社営業部、セミナー講師、占い師、ライブハウススタッフ、社労士、税理士、外資系金融、経営コンサルタント、インテリア会社、飲食店店員、社長秘書、システムエンジニア、プログラマー、歯科医、リノベーション会社、アパレル、エステシャン、ブライダル会社、大学生、フリーター...等

【保有資格】

- ・週末起業フォーラム認定コンサルタント
- ・スピードコーチング社認定コーチ



※ご本人のご希望でお顔を隠しています。

エンジニア職として独立起業しているM.Tさん
コーチングを受けられた当時は会社員をされながら、
独立起業したいという想いに駆られていました。

しかし、なぜか起業に対するやる気の波があり、そのことがMさんを悩ませていました。
計3回コーチングを受けられたMさんに、今回ご感想をいただきました。

—— 私を知るようになったきっかけは何ですか？

出会ったのはコワーキングスペースの人たちとの飲み会でしたね。
六本木で焼き鳥と日本酒をみんなでいただくという飲み会でした。

—— それで、私のことを初めて見たとき、正直、どんな印象でしたか？

皆川さんは私の斜めの席に座っていたんですけど、物静かな人だなって印象でしたね。
あと、コワーキングのある人に妙にイジられていたのが印象的です（笑）

—— あのイジり、というか、あの人は厄介でしたね（笑）

—— なぜ、今回、コーチングを受けようと思ったのですか？

いい人そうだなって思って、お願いしましたね。

—— コーチングを受けるまで、どんなことが気になっていましたか？

当時、会社員だったんですけど、起業してやりたいことがあったんです。ただ、どうしても気持ちの波があって起業準備に取りかかれる時と取りかかれない時があったんです。それを、いつもやる気のある状態にしたいと思っていましたね。

—— 私にコーチングを依頼するまでに、迷ったことはありますか？

迷ったことと言えば、お金のやりくりですかね。起業を控えていたので、どう費用を捻出するか時間が必要だったぐらいですね。ただ、体験コーチングを一度受けていて、きっとこれからもコーチングを受けたら、抱えてる問題が何とかなるんだろうなあっていうのは思っていましたね。

—— 最終的に私からコーチングを受ける上で決め手になったことは何ですか？

やっぱり、いい人そうだからですかね（笑）

—— コーチングを受けて、どうなりましたか？

自分の気持ちを安定させられるようになりました。おかげで、いつもやる気が出るようになりましたね。

—— 実際にコーチングを受けた中で、印象に残っていることは何ですか？

コーチング中に、〇〇〇〇のモノマネをしたことです（笑）

—— あの例の〇〇〇〇ですね（笑）覚えてます（笑）

—— 今回のコーチングを通して、一番よかったことは何ですか？

自分が起業したい理由をしっかりと言語化して言えるようになったことですかね。これができるようになったお陰で、

自分の気持ちのコントロールができるようになった気がします。

—— コーチングが終わった今、改めてどんなお気持ちですか？

今は毎日がとても楽しいです。

ただ、コーチングをやっている時もとても楽しかったという印象でしたね（笑）

—— 私も楽しくセッションをさせていただきました。ありがとうございました。

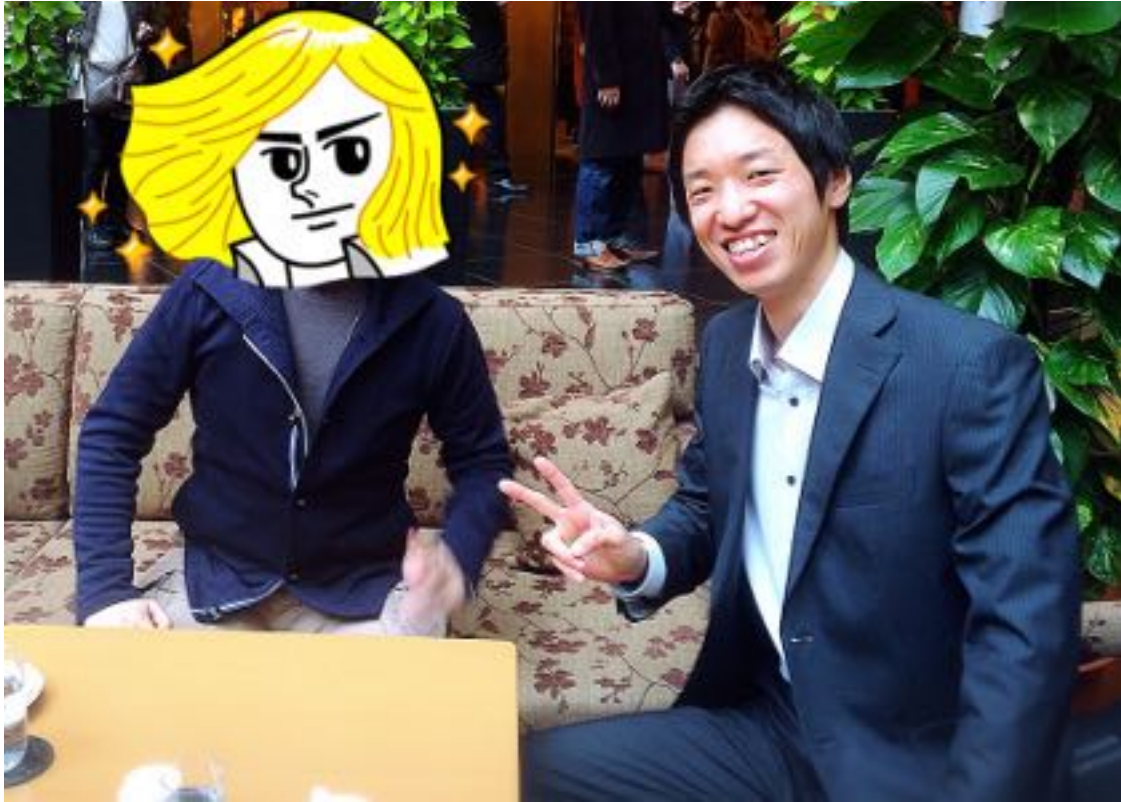
この3回のコーチングが終わった数ヶ月後、Mさんは実際に独立を果たされました。

今は複数の事業を掛け持ち、クライアント様、周りの起業家さんからも信頼される売れっ子です。

私もコーチング後のMさんの変化にはとても驚いています。

Mさん、これからもご活躍応援しています。

そして、またラーメン食べに行きましょう（笑）



※ご本人のご希望でお顔を隠しています。

週末起業でのやりたいことが見つからず、悩まれていたA.Hさん
会社に対して大きな不満がある訳ではなく、ただ自分の人生、このままでいいのかな？
と、疑問に思い続けて、週末起業を始めようとされているところでした。

やりたいことや好きなことを見つからなくて悩まれる方はたくさんいらっしゃいますが、
Aさんの場合、やりたいことを見つけるためのあるポイントを見落としていた為に、
好きなことが見つからないという負のスパイラルに陥っていました。

そんなAさんに、今回のセッションのご感想をいただきました。

—— 私を知るようになったきっかけは何ですか？

きっかけは週末起業フォーラムでしたね。

私が会員で、皆川さんが認定コンサルタントで、フォーラムのヒアリング面談という形で
お会いしたのがきっかけです。

—— それで、私のことを初めて見たとき、正直、どんな印象でしたか？

メールでヒアリング面談のご案内をいただいて、コンサルタントということだったので、ちょっと構えてたんですけど、実際にお会いしたら普通の人という印象でしたね。

—— この人大丈夫かなあ？と心配になったりしませんでしたか？（笑）

そんな風には思いませんでしたね。私にとっては気負いせず、気兼ねなく話せた感じだったので、逆に良かったんだと思います。

—— なぜ、今回、コーチングを受けようと思ったのですか？

今の人生が満ち足りてなくて、このままでいいのかな？
ってずっと疑問に思っていたので、コーチングを受けました。

—— コーチングを受けるまで、どんなことが気になっていましたか？

週末起業で副業としてビジネスを始めたいと思っていたんですけど、やるなら好きなことを副業にしたいと思っていました。それが自分の生きがいに繋がると思ったからです。ただ好きなことや、やりたいことが、どうしても見つからなかったのも、そこがずっと気になっていましたね。

—— 私にコーチングを依頼するまでに、迷ったことはありますか？

迷ったことは特にありませんでしたね。何度もお会いしてるっていうのもあって、どんな感じの人かがわかっていたので、安心感があったんだと思います。

—— 最終的に私からコーチングを受ける上で決め手になったことは何ですか？

決め手はやっぱり、その安心感ですかね。

—— コーチングを受けて、どうなりましたか？

コーチングを受ける前は、気持ちが曇っていて、

どうもやりたいことや、好きなことを見つけるということに対してもモチベーションが上がらなかったんです。

というか、気持ちが曇っていたことに関して、そこまで深く考えていなかったんですけど（笑）

コーチングが終わった後は、その気持ちが晴れて、モチベーションが上がってましたね。

—— 実際にコーチングを受けた中で、印象に残っていることは何ですか？

コーチングの中で、私が「好きなことは見つけたいけど、面倒くさい」と話した時に、皆川さんに「面倒くさいなら好きなこと見つけなくてもいいんじゃない？」

「張り合いのない人生送ってもいいんじゃない？」って言われたことですね。

自分の中で『それは絶対ダメだ！！』って強い気持ちになったんです。

やっぱり生きがいを見つけたっていう根底の強い思いがあったので、

そのやりとりの中で、自分のモチベーションがグッと上がったんだと思います。

—— 今回のコーチングを通して、一番よかったことは何ですか？

好きなことややりたいことを見つけるというモチベーションが上がったことですね。きっかけというか、とっかかりが出来たことで、行動したくなりました。

—— コーチングが終わった今、改めてどんなお気持ちですか？

モチベーションがすごく上がっていて、行動しよう！っていう気持ちになっています。コーチングを受ける前の状態には、もう戻りたくないですね（笑）

—— 私も表情が明るくなって、今にも行動を起こしそうなAさんを見て、とても嬉しくなりました。ありがとうございました。

Aさん、これから楽しみながらご自分の生きがいを見つけて、張り合いのある人生を送ってくださいね。

これからも応援しています。



※ご本人のご希望でお顔を隠しています。

IT会社の営業としてお勤めされている井上さん。
学生の頃から「めんどくさくて何もできない」という悩みがあり、
今回、この悩みをなんとかしたいということで、ご相談にいられました。

結婚もしたし、将来のことを考えると、今のままではいけない。
けど、どうしても面倒なことは先延ばしにしてしまう。

これは癖だから、どうしようもないのかな、と諦めかけていたのですが、
コーチングを進めていく中で、意外なことが原因で面倒臭くなってしまったということに気付き、
その原因を解決することによって、先延ばしにする癖をやめることに成功したのです。

そんなコーチングの後、井上さんからコーチングのご感想をいただきました。

—— 私を知るようになったきっかけは何ですか？

きっかけは、私がITの会社に勤めているんですけど、
その会社繋がりでお会いしたのが最初でしたね。

—— それで、私のことを初めて見たとき、正直、どんな印象でしたか？

私が皆川さんよりも年齢がひとつ上なんですけど、
もう少しお若いのかと思っていました。
実年齢を伺った時はびっくりしましたね（笑）

—— よく見た目若いって言われます（笑）

—— なぜ、今回、コーチングを受けようと思ったのですか？

中学時代のころからずっと何か新しいことや挑戦する時に面倒臭くなってやらなくなる
という問題を抱えていました。
昔はそれでも良かったんですけど、最近結婚したり、
自分の年齢や将来を意識するようになって、このままじゃいけないと思っていたので、
今回、コーチングを受けようと思いました。

—— コーチングを受けるまで、どんなことが気になっていましたか？

今まで考えなきゃいけないこと、やらなきゃいけないことなんだけど、
面倒臭いと思って避けてきたことがたくさんありました。

それではいけないと思いつつも、
問題を先延ばしにしていたことが、ずっと気になっていました。

—— 私にコーチングを依頼するまでに、迷ったことはありますか？

迷ったことはありませんでしたね。
皆川さんとは長いお付き合いで、よく人柄を知っていたので。

—— 最終的に私からコーチングを受ける上で決め手になったことは何ですか？

出会った当初は、まだ皆川さんがコーチとして活動し始めた頃でした。

その後、しばらく会わない間にフェイスブックやブログでご活躍されているところを
見たりしていて、この人だったらお願いしたいなって思ったことが
決め手だったのかもしれない。

—— コーチングを受けて、どうなりましたか？

コーチングを受ける前は、面倒臭いと思って結局やらなかったことや考えることをやめてしまうが多かったんですけど、コーチングを受けて、面倒なことに対してネガティブな気持ちが少なくなりましたね。

もちろん、面倒臭いって気持ちは残っているんですけど、「それでもやろう！」って気持ちになっていることが大きく変わったことだと思います。

—— 実際にコーチングを受けた中で、印象に残っていることは何ですか？

もともと、自分に対する誇らしさというか、自分に自信が持てる持てないというのが、周りの自分への評価に影響していたんです。でも、周りの評価って実際確かめようがないなってことに気付いたんですよ。それだと、自分に対する誇らしさも確かめようがないなって。

その時につじつまが合わないなってことが腑に落ちた瞬間がとても印象的でしたね。それまで、世間体をととても気にしていたんですけど、そんなの二の次だなって（笑）だから、面倒くさがる自分が、自分を守ろうとしてたんだなってことにも気づきましたね。

—— 今回のコーチングを通して、一番よかったことは何ですか？

以前の『面倒臭いから、やるかやらないか？』みたいな迷いが無くなりましたね。迷いがなくなった分、今は前に進めそうな気がしてます。

今まで面倒臭いから先延ばしにしてきたことがたくさんあるんですけど、最近結婚して引っ越したばかりで、まずは以前住んでいた実家の自分の部屋の片付けをやりようと思ってます。もう両親に、「早く片付けろ」って文句は言わせません（笑）

—— コーチングが終わった今、改めてどんなお気持ちですか？

何事にも「がんばろう！」って思える気持ちになりましたね。前はがんばろうって思っても、何だか気が重かったんですけど、いまはそんなに重さは感じないです。

行動に移すのは自転車のペダルを漕ぎ始めるのに似ているなって自分の中で思っていて、最初はとても重く感じるんですけど、その自転車の錆び付いたチェーンに油をさしてもらった感じです。

将来の自分はきっと凄いことになっているんだろうなって、
今はイメージすることができますね。

—— 私も長年のお付き合いの井上さんだからこそ、
将来を良いものにしていてほしいです。
今回、楽しくコーチングをさせていただき、ありがとうございました。

井上さん、その愛嬌のある人柄で奥さまと素敵な人生を歩んでいてくださいね。
これからも応援しています。



※ご本人のご希望でお顔を隠しています。

大手電機メーカーの営業でお勤めされているS.Rさんは、私のクライアントさんの紹介でご相談にいらっしゃいました。

現在、お仕事が忙しい上に上司との関係がうまくいっていないというご相談でした。よく話を聞いていると、仕事をしている時の自分はダメだというイメージがあったり、仕事でミスをする自分を責めてしまっていたりと、大変辛そうな状況でした。まず、自分を責めてしまう原因と職場での自分のイメージを改善することからセッションしていきました。そこには、ある大きな障害が潜んでいた為、負のパターンにハマっていたのです。

今回、計7回のセッションが終わった時点で、コーチングのご感想をいただきました。

—— 私を知るようになったきっかけは何ですか？

きっかけは友人のご紹介でしたね。

—— それで、私のことを初めて見たとき、正直、どんな印象でしたか？

最初、駅前で待ち合わせをしたんですけど、第一印象はやさしそうな人でした。あと、清潔感があるっていう印象でしたかね。

—— なぜ、今回、コーチングを受けようと思ったのですか？

その時、職場の上司との関係がうまくいかず、とても悩んでたんです。本当に追い込まれていたというか…。そのことを友人によく相談させてもらっていたんです。そこで、友人から皆川さんを紹介してもらって、一度お試しセッションを受けさせてもらいました。

—— 私にコーチングを依頼するまでに、迷ったことはありますか？

迷ったことは特になかったかもしれません。その友人の紹介だったし、お試しのコーチングも受けたので。これだったら、悩みが解消するんじゃないかと思いました。

—— 最終的に私からコーチングを受ける上で決め手になったことは何ですか？

紹介っていう信頼感もあって、初回のお試しセッションでコーチングがどういうものかわかったことで、悩みが解決する可能性が見えたことが決め手になったことですかね。

—— コーチングを受けてどうなりましたか？

今まで何度か皆川さんのコーチングを受けたんですけど、大きく変わったのは上司との関係ですね。関係が変わったというより、自分の気持ちの持ち様が変わりました。

その他にも今日受けたコーチングでは、今まで抱えていた自分の根本の問題がわかって、ハッとさせられました。自分一人では絶対に気付かなかったことです。今後もコーチングを受けるのが楽しみです。

—— 実際にコーチングを受けた中で、印象に残っていることは何ですか？

今までコーチングを受ける中で、色々なことをやりました（笑）モノマネとか、別の自分を物に例えるとか、あとホワイトボードに自分の感情を書いて、皆川さんと一緒に読んだこともしましたね。普段やらないことなので、とても印象的です。

—— 今までのコーチングを通して、一番よかったことは何ですか？

上司との関係では、自分の気持ちの持ち様が全然違いますね。
前は、上司と部下の関係だからと言って、自分が仕事のミスをする
自分を責めてしまったり、萎縮してしまったり、自分はダメなんだと
思っていたりしました。

今は、上司と部下という関係は変わっていないけれど、
ある意味、対等の立場というか。仕事のことで自分を責めることが
無くなりましたかね。

—— コーチングが終わった後、ご家族の方は何と言っていましたか？

コーチングが終わって家に帰ると、奥さんに自分の中で気付いたことや
変化したことをよく話しているんです。
奥さんからは「プラスになってよかったね」って言われます。

実は、コーチングを受け始めた当初は奥さんからあんまり良い顔されなかったんですよ。
基本的に土曜日にセッションを受けているんですけど、せっかくの休みなのに
家族との時間を削ってるから、不満があったんだと思います。
でも、今は前向きに考えてくれてますね。
私がコーチングを受けて、自分の中で変化したことを
よく話しているからかもしれないです。

—— コーチングが終わった今、改めてどんなお気持ちですか？

今は本当に受けてきてよかったと思っています。
特に今日のセッションでは、
今まで自分に対して正直になれない理由がわかって、本当に驚きました。

今まで6ヶ月ぐらいセッションを受けてきて、
本当は今日で終了させていただくことになっていたんです。

でも、今日新しい気付きと新しい自分の可能性がわかって、
今後も延長してコーチング受けさせていただくことになりました。
これからもよろしくお願いします。

—— こちらこそ、今後ともよろしくお願いします。
Sさんがこれから更に良い人生を送れるように、
これからも全力でサポートさせていただきますね。



※ご本人のご希望でお顔を隠しています。

会社員に勤めながら、副業でインターネットでビジネスをしているY.Hさん。あらゆるネットビジネスに挑戦しながら、いろいろな講座や勉強会に参加して、気づきやスキルを得ながらも、お客様からお金をいただくことに対して抵抗を感じていました。

お金をいただけない原因が何なのか、何となく気づいていたYさん。しかし、一人ではどうしようもできずに、ご相談にられました。

コーチングを進めていく中で、ある大技を使うことによって、お金をいただくことに対する抵抗がなくなったのです。

そんなYさんに、今回セッションのご感想をいただきました。

—— 私を知るようになったきっかけは何ですか？

たまたま同じセミナーで一緒になって仲良くなりました。

—— それで、私のことを初めて見たとき、正直、どんな印象でしたか？

セミナーの中で、お酒の話題が出てたんですけど、皆川さんが当時お酒を毎日飲んでたという話題が出て、酒好きな人なんだなあって印象だけでしたね（笑）

—— そんな第一印象だったんですね。気をつけよう（笑）

—— なぜ、今回、コーチングを受けようと思ったのですか？

ずっと抱えていた問題を、今回手放したいって思ったからです。

—— コーチングを受けるまで、どんなことが気になっていましたか？

いま、ビジネスに挑戦しているんですけど、
ずっと前から自分に価値を見出せないという問題と、
お金をもらうということに抵抗があるという問題があって、
この2つは関連しているってということが気になっていました。

—— 私にコーチングを依頼するまでに、迷ったことはありますか？

はじめは自分でどうにかできないかって思っていたんです。
でも、一人でやるのって重たい問題でもあるし、
それならコーチにお願いしようと思って、思い切って依頼しました。

—— 最終的に私からコーチングを受ける上で決め手になったことは何ですか？

ちゃんと問題と向き合おうと思ったことですかね。

—— 実際にコーチングを受けた中で、印象に残っていることは何ですか？

自分の中に相反する2人の自分がいたんです。
そのことは知っていたんですけど、
今までは2人が戦っていて、それが苦しかったんです。
でも、コーチングを受けていく中で、その2人が和解したんです。
その瞬間が一番印象に残っていますかね。

—— 今回のコーチングを通して、一番よかったことは何ですか？

セッションが終わって、心が穏やかになりました。
お金をいただくことに対しても、今ならただけそうな気がしてます。

—— コーチングが終わった今、改めてどんなお気持ちですか？

今回、思い切って受けてよかったです。
セッションが終わってみて、すごく落ち着いた感じがあるんです。
これからの自分が楽しみです。

—— 私も楽しくセッションさせていただきました。ありがとうございます。

Yさん、これからも挑戦し続けて、ぜひ独立を果たしてくださいね。

心から応援しています！！



普段、会社員としてデザイナーのお仕事をされているA.Yさんは、起業を考えながら2年間やりたいことがわからずに悩んでいました。

デザインのお仕事でもやろうと思えば起業できるのですが、大学をご卒業されてからずっと同じ仕事をされていたので、せっかくなら新しいものに挑戦したいというお気持ちがあったのです。

ただ、なぜか新しいことでやりたいことを探そうとするとイマイチ行動に移せないことを悩まれていました。

それは、ある気持ちのブロックが原因となってAさんの行動を止めていたのです。

以下は、A.Yさんからいただいたコーチングのご感想です。

—— 私を知るようになったきっかけは何ですか？

今井孝さんという起業コンサルタントの方のセミナー懇親会でお会いしました。

—— 私のことを初めて見たとき、正直、どんな印象でしたか？

優しそうだと思います。（怖くない、害がない感じ。怖そうな男性もいるので...）

—— なぜ、今回、コーチングを受けようと思ったのですか？

コーチングを受けたことがなかったので受けてみたかったのと、受けたら少しいい方へ自分を買われるかもしれないと思ったので。

—— コーチングを受けるまで、どんなことが気になっていましたか？

何で起業をしようかずっと考えていて、答えが出ずにいました。「ビジネスをやるには好きなことをやった方がいい」とよく聞くのですが、自分のやりたいことや好きなことがわからなくて、どうしたら見つかるのかずっと考えていました。

—— 私にコーチングを依頼するまでに、迷ったことはありますか？

特に迷いはないです。むしろ早く受けたいと思いました。

—— コーチングを受けてどうなりましたか？

メンタルブロックが1つとれました。好きなことを極めなければと思っていたので動けなかったことに気がついてびっくりしました。極めないでもサービスを提供していいと思ったら、そういえばこれが好きだったな、どうせ～だからと諦めていたのかもと思いたしたことがありました。

—— 実際にコーチングを受けた中で、印象に残っていることは何ですか？

こんなにウダウダ話をして大丈夫なのか...と心配になりました。。ご迷惑かけてないかなと思ったので。でも最後にちゃんとまとめていただいたので、とてもありがたかったです。

—— 今回のコーチングを通して、一番よかったことは何ですか？

自分でも気がつかなかったメンタルブロックに気がつけたことです。背中を押してもらったようで安心しました。

—— コーチングが終わった後、ご家族(社員・同僚etc)の方は、何と言っていましたか？

後日、今井さんにセッションの内容を聞かれたのでお話ししたら「とてもいいコーチングですね、ちょっと柔らかくなった。自分のやりたいことを口にするようになった。」と言われました。

—— コーチングが終わった今、改めてどんなお気持ちですか？

好きなことを100個書き出すといいと言われたので、書き出す作業をまたしてみようと思います。前回やった時はできそうなやりたいことだったので、今度は好き勝手に書いてみます。

Aさんを長年苦しめていたメンタルブロックが外れて本当によかったです。
これからどんどん成長されていく姿が今からとても楽しみです！！



T.Kさんは転職の境目や、コーチの資格を取得したばかりで、今後ご自身がどうなっていくのかという点において、不安をお持ちの状態でご相談にいられました。

身体感覚として、湧き上がってくるやる気を感じながらも、なぜかそれを止めているご自分がいて、なかなか本領発揮できずにいました。

実はご自身を止めているものが、ご自身の中でとても意味を持つものだったのです。

今回、コーチングのご感想をいただきました。

—— 私を知るようになったきっかけは何ですか？

共通の友人がいて、それがきっかけで知り合いました。

—— それで、私のことを初めて見たとき、正直、どんな印象でしたか？（笑顔で）

第一印象はとても明るい人という印象でしたかね。

—— なぜ、今回、コーチングを受けようと思ったのですか？

ずっと自分の中で引っかかっているものがあって、コーチにはコーチを付ける必要性があると感じていたのですが、せっかくのご縁なので、今回お願いしようと思いました。

—— コーチングを受けるまで、どんなことが気になっていましたか？

将来に対しての漠然とした不安がありました。不安を持っている自分が嫌で、早く抜け出したいと思っていましたね。

ちょうど、転職やらプライベートでも転換期のような時期だったし、コーチとしても独立を目指して資格をとったばかりなので、そういった不安があったのかもしれない。

—— 私にコーチングを依頼するまでに、迷ったことはありますか？

迷ったことは特にありませんでしたかね。お話をしている、ご紹介ということもあったので信頼してお願いすることができました。

—— 最終的に私からコーチングを受ける上で決め手になったことは何ですか？

やっぱり人柄が分かっていたことと、知人の紹介という点ですかね。

—— コーチングを受けてどうなりましたか？

将来への不安が減りました。今までは自分の中に燃え上がるようなモチベーションがあったのは分かっていたのですが、そのモチベーションが何かで押さえつけていたんです。でも、セッションの中で自分の中で不安がなくなったおかげで、よりそのモチベーションを解放できるようになったというか、素直に物事を言えるようになりました。

—— 実際にコーチングを受けた中で、印象に残っていることは何ですか？

実は自分の中の不安は、自分を守ってくれているということがわかった瞬間です。今まで自分の中で不安はいらぬものだと思っていたのですが、蓋を開けてみたら、自分に必要な感情だったんだということが腑に落ちました。

—— 今回のコーチングを通して、一番よかったことは何ですか？

不安の中の感情とモチベーションなどが一緒になるんだということを感じることができたということです。

—— コーチングが終わった今、改めてどんなお気持ちですか？

これからは自分の心に正直にいこうという前向きな気持ちになっています！

T.Kさん、これからどんどん飛躍して行って素晴らしいコーチになってくださいね！
応援しています！！



長野で会社員をされている宮崎翼さんは、
自分をうまく表現できないことについて悩んでいました。

例えば、友人とお茶をしている時にも

「周りが自分を悪く思っていたらどうしよう？」

「周りの人は自分のことをどう思っているんだろう？」

と、ついつい気になってしまっています。

そんな中、もっと自分を自由に表現したいというご相談で、
来られました。

コーチングを進める中で、宮崎さんが自分に対して
どういったイメージを持ってられるのか。
そして、これからどんな自分になっていかれたいのか。
そこを重点として、セッションを進めさせていただきました。

現在は会社員をしながら、大好きな釣りをビジネスとして始められています。

以下は、宮崎さんからコーチング後にいただいたご感想です。

皆川さんは信頼関係を作るプロです。

コーチングを受ける前、予め相談することを考えていましたが、雑談をしていた時にあまりにも信頼感がでてきたので、最初考えていたこととは別のもっと深刻な悩みを相談させて頂きました。

以前の自分は周りの目を気にして考えを変えたり、言いたいことも言えないでいましたが、皆川さんに相談した結果それが「ただの思い込み」だという事に気が付きました。

信頼関係の作り方から、自分の本当に求めているものを引き出してくれるスキルの高さ、コーチ終了後はしゃべる事への不安もなくなり、自分自身への自信につながりました。

皆川さんはとても安心して悩みを打ち明けられるコーチです。
ありがとうございました。

(宮崎翼さん：会社員)

宮崎さん、これから大好きな釣りで最高の未来を創ってくださいね。



占い師としてご活躍をしながら、
これからセミナー講師として活動を始めようとしていたK.Sさん

人の前に立つために、ダイエットを考えていられるということでした。
話をお伺いしていくうちに、ダイエットがうまくいかないのは、
間食をしてしまうことと、
運動をされていないことに原因があるということがわかりました。

先に、今回のセッションで間食をやめるか、
運動をするかどちらが良いのかをお尋ねすると、
運動をされたいとおっしゃっていました。

「ただ、運動することは面倒くさいんですよね」
「昔から運動って苦手なんです」

ダイエットをするために運動が必要ということはわかっているけれども、
どうしても苦手なことができない。

コーチングを進めていく中で、運動に対してネガティブなイメージをお持ちだったので、そのままポジティブなイメージに変えるようなセッションをさせていただきました。

下の内容は、コーチング後にいただいたご感想です。

最初に相談内容を話すとき、男性にはちょっと恥ずかしいかな？と思ったのですが、これから人前に出るお仕事も多くなりそうなので、痩せたいという事をご相談させて頂きました。

皆川さんのスマートな対応というか、信頼できる方だと伝わってきたので安心してセッションを受けることができました。

まず私の中で、間食のお菓子や甘い物を食べる事が多いのにもかかわらず、運動量も圧倒的に少ないのでなんとかしたいと思いました。運動に関しては、「めんどくさい」という感じしかしていませんでしたが、コーチングを受けたら、「運動したい！！」という気持ちに変わってしまい、ビックリしました。

皆川さんに最後に何度も「無理に運動しなくても良いんですよ！」と言われるのですが「運動がしたい！」という気持ちに変わり、面倒くさいという気持ちがなくなっていました。

ダイエットをするのは無理かな？と思っていましたがこんな事までコーチングできちゃうんですね・・・

皆川さん本当にありがとうございました。

(K.Sさん：占い師／セミナー講師)

Kさん、これからセミナー講師としても、ご活躍されるのを楽しみにしていますね。



会社員で、秘書をされているH.Tさん
自社の社長さんに対して、苦手意識を抱えてらっしゃるということで、
ご相談に来られました。

「社員の悪口を言ったり、威張っているような振る舞いがどうしても苦手なんです」
「社長じゃなくても、そういった雰囲気の方は全般的に苦手ですね」

しかし、Hさんは仕事柄どうしても社長とは常にお仕事をしていなければいけません。
よくよくお話を聞いていくと、その苦手意識の中に、
ある気持ちが隠れていたのです、とても辛い思いをされていたようでした。

セッションが終わった後は、「10年来の悩みが無くなった」
とおっしゃって、とても晴れ晴れとした表情になっていました。

こちらは、コーチング後にいただいたご感想です。

『苦手な人（苦手意識）をなくしたい』というテーマをお願いしました。コーチングを進めていく中で、面白いことに、自分では気が付いていなかった、“苦手であることに罪悪感を常に抱いている”ということに気づきました。これは一人では絶対に気づかなかったことです。

そのあと、その罪悪感を感じにくくするという展開に！！

お話を始めた時点では、社長に対してとても苦手意識があったのですが、終了する時点では、ほとんど苦手意識がなくなっていて、10年来の悩みが解消していました。

皆川さんとのコーチングは、終始リラックスしてお話しできました。

そして終わるころには、視力がよくなった気がしました。視野が広がると視力も良くなるのかしら？！と、楽しくも不思議な体験でした。

（H.Tさん：会社員）

Hさん、これからもお仕事バリバリ頑張ってくださいね。



今年こそは彼氏を作る！と意気込んでいたK.Yさん
しかし、なかなか好きな人ができないというお悩みをお持ちでした。

「恋愛したいって思うんですけど、なぜか好きな人ができないんですよね」

コーチングを進めていく中で、Kさんは恋愛に対して
『怖い』という気持ちがあるということに気づかれました。

その怖いという気持ちを感じないために人を好きになることを避けている
という状態だったのです。

下の内容は、コーチング後にいただいた感想です。

今年中に恋愛のパートナーを作るという内容でコーチングを受けさせていただきました。

コーチングを受ける前は、恋愛に対する怖さを感じていて人を好きになることができませんでした。怖さを避ければ避けるほど、人を好きになれないと思っていたからです。

コーチングを受けた後は、怖い気持ちと好きな気持ちを両方感じていてもいいとわかり、心が楽になりました。

今回とても良かったのは、理屈ではなくて身体で感じて腑に落ちたこと。自然に、どっちの気持ちも感じていいんだって思えたことです。

自分から前に進みたいって思えるようになりました。

(K.Yさん：会社員)

Kさん、これから素敵なパートナーを見つけてお幸せになってくださいね。