

**元レーザーで
セカンドキャリア経験者が教える**

**心からやりたいこと
自分の方向性がはっきりする質問3選**

著者:ライフコーチ 麻生裕二

はじめに 「セカンドキャリアとは？」

このたびは、小冊子を手にとって頂きありがとうございます。
元レーサーでライフコーチの麻生裕二と申します。

早速ですが、あなたは、セカンドキャリアという言葉をご存知ですか？

セカンドキャリアという言葉調べてみると、

- 中高年の定年退職後
- 女性の子育て後
- プロスポーツ選手の引退後

これらの「**第2の人生における職業**」のことを言います。

セカンドキャリアという言葉は、スポーツの世界では昔からよく使われています。ただ、最近では中高年の定年退職後や女性の子育て後、という意味でも使われているそうです。

そして近年、ある企業では、40代の会社員に対してセカンドキャリアについて考える研修なども行われているそうです。これは40代の世代が、ある意味「**セカンドキャリア予備軍**」と言えるからです。企業で扱うほど、セカンドキャリア問題は深刻であるということです。

実は、スポーツの世界では引退後の人生は非常に深刻な問題とされています。セカンドキャリアで悩んでいる元アスリートは多く存在します。

そんな私もセカンドキャリアを経験した1人です。私は以前カーレーサーとして活動していました。レースは非常にお金のかかるスポーツなのはご存知かと思います。私がレースを辞めたのも、実はそれが理由です。

2008年にリーマンショックというものが起こりました。この影響により、モータースポーツの世界はかなり厳しい状況に追い込まれました。

そして、私自身もスポンサー活動をすることが難しくなりレーサーとしての活動ができなくなりました。

もちろん、レーサーとして活動したいという気持ちはありましたが、現実はそのさしてくれませんでした。そして、レーサーとしての活動をやめた時はポツカリと穴が空くというか、燃え尽き症候群とでもいうか、何をしていたのかわからなくなりました。会社員で言うところのリストラに近いものかもしれないですね。

私もそれまではやりがいを持ってレースのことだけを考えて全力で活動してきたのが、それが無くなると何か全てを失ってしまったような、自分に存在価値さえ感じられなくなってしまい**空虚感**を感じた時がありました。

この感覚は、決してスポーツ選手だけのものではないと思います。前述した中高年の定年退職後や女性の子育て後、40代の会社員にも当てはまることだと思います。そう考えると、セカンドキャリアは社会問題と言っても過言ではないのです。

私の場合もそうですが、競技をやめた後の人生の方が長いわけですし、何かをして生きていかななくてはなりません。ここで、自分の方向性を決めなくてはいけないのですが、当時は何をしていいやら本当に悩みました。

今回の新型コロナウイルスの影響で、このような状況に陥った方も多いかと思います。実際、私のクライアントの経営者やアーティストの方もそのような状況に陥り、私のところに相談に来られました。

ある意味、このような大きな出来事というのは、ポジティブに捉えれば、自分を見つめ直す良い機会かもしれません。

この空虚感や自分の存在価値、目標を失ってしまった時に、何をすれば良いのか？

その解決策をこの小冊子でお伝えしていきます。

元スポーツ選手や子育て後の女性、40代のセカンドキャリア予備軍、その他に目標や目的を見失ってしまった方など、ぜひ参考にして頂ければ幸いです。

「悩みの正体」

さて、あなたはどんな悩みをお持ちでしょうか？

例えば、

「この先の人生、このまま会社員でいいのかな～？」

「この会社で一生働き続けるのかな～？」

「この会社での自分の居場所が見えてきてしまったな～」

「この会社に自分の未来はあるのかな～？」

「毎日仕事楽しくないな～」

「仕事に対して目的や目標を失ってしまった…」

などなど。

20代の頃というのは、仕事も遊びも必死で、あまり余裕もなく毎日があっという間に過ぎていきます。それはそれで充実しています。しかし、30代になると結婚したり仕事にも余裕ができたりと、生活自体に余裕が生まれていきます。

そんな毎日が続き40代～50代に近づいてくると、人生本当にこれでいいのかな？といったような疑問や不安がふと生まれてきたりします。

もちろん、家族もいるし会社を辞める気もないけど、でもモチベーションが上がらないなんてこともあると思います。もしくは、会社での自分の行く末が見えてしまうなんてことも多々あります。

これは実際によく聞く話しですが、「この会社にいても自分はあの役職ぐらまでしか行かないだろうな...」というのが見えてきてしまうというのがわかってしまうそうです。

そうなると生活にハリが無くなっていきます。そこで、モヤモヤ感やよくわからない先々への不安が生まれ、悩み、結果ノイローゼやうつ病になったりといったこともあるわけです。

私のクライアントさんに共通して言えるのは、**「ゴールがない」**もしくは、**「目的を見失っている」**ということです。これが悩みの正体です。

「解決方法は？」

解決方法としては、**「自分と向き合い見つめ直す」**ことです。

「何だ、そんなことか！」と言われそうですが、これが意外と役に立つのです。私達は自分のことを知っているようで知らないものです。これが、自分の軸を固める、自分の方向性を決める方法でもあるのです。

今までの人生を振り返り、自分には何ができるのか、何をすべきなのかを振り返りゴール設定をすることです。

そして、自分と向き合い見つめ直すことで、

自分の強みはなんなのか？

自分の才能はなんなのか？

自分らしさはなんなのか？

これらを明確にしていくことができるのです。

でも、多くの人は

自分には強みなんてないよ・・・

自分には才能なんてないよ・・・

と決めつけてしまうわけですが、決してそんなことはありません。必ず、誰にでも強みや才能があります。

しっかり自分と向き合えば、見つかります。

人にはそれぞれ役割があると思います。自分の経験と全く同じことを他の人にはできませんし、価値観や考え方も違うわけです。

人それぞれ経験が違えば捉え方も違う、まさに十人十色なわけです。そう考えると、必ず自分にしか出来ないこと、自分を必要としている人がいるはずだと思います

まずは、自分を見つめ直す、自分の棚卸をすることです。そして、自分の人生でのゴールはなんなのか、を考えることです。

答えは自分の中にあります。自分の棚卸をすることで、自分の想いや信念、自分らしさの発見へと繋がっていきます。

「心からやりたいこと、自分の方向性がはっきりする質問3選」

実は、心からやりたいこと、自分の方向性を決める上で最も大事なことは、自分がこれまで見向きもしていなかった「過去の苦境体験」に隠されていることが多いのです。

では、どうすれば過去の苦境体験から心からやりたいこと、自分の方向性を決めることができるのでしょうか？実は3つの質問を自分に投げかけるとその答えがつかめるのです。

◎過去の苦境体験から心からやりたいこと 自分の方向性を決める3つの質問

- ・「苦境やどん底、ターニングポイントは？」
- ・「苦境やどん底をどのように脱出した？」
- ・「これまでで最も感動した体験は？」

実は、ほとんどが苦境やどん底を脱出した時に、大きな感動を体験すると共に、そこが人生におけるターニングポイントとなります。さらに、その時の経験がのちの仕事になり、今度は自分自身が誰かに感動を与える立場へとなっていくことが多いのです。

3つの質問に答え、その答えをじっくりと吟味していくと、あなたの過去の経験からあなたらしさが浮き彫りになっていきます。

特に「苦境やどん底」にモチベーションの種や答えが潜んでいることが多いのです。

例えば、自分自身が病気で苦しんだ時に、看護師さんに良くしてもらったことが感動体験としてあり、看護師さんを目指そうとした、という話しは良く聞きますよね。

他にも、うつ病で辛い経験をして、それを克服した経験からカウンセラーを目指した…など、過去の苦境体験がその後の役割に繋がっていった方もたくさんいるのです。

「想い」

前述の「これまでの苦境体験」から、私たちはさまざまな想いや価値観などを身につけます。

嬉しい体験からは「もっとこうしたい！」という強い想いが生まれるかもしれません。

逆に辛い体験やコンプレックスからは「こうなってはいけない！」という強い想いが生まれるかもしれません。

そしてその強い想いが価値観となり、人生の方向性を決めたり、職業を選択する際の大きな判断基準にもなるのです。

この想いは、「**自分軸**」や「**人生のメインテーマ**」とも言えるのです。

自分軸を理解していないと、人生を歩いていく上での道がブレてしまう可能性があります。

しかし、人生のメインテーマがわかると、それを実現させるための大きな原動力になるのです。

ただ、私たちは「人生のメインテーマ」など普段は考えたことがありません。

ですからいきなり「あなたの人生の原動力となる信念は何ですか？」と質問されてもすぐには答えが出て来ないのです。

では、あなたの原動力となる「人生のメインテーマ」となる想いを見つけ出すにはどうしたらよいのでしょうか？

それを見つけ出すためのさらに3つの質問があります。

◎人生への熱い想いを見つけ出す3つの質問

- 1 「これまで仕事や人との関わりの中で大切にしてきたことは何ですか？」
- 2 「色々な仕事がある中、なぜその仕事を選んだのか？」
- 3 「その仕事のどんな瞬間にやりがいを感じるのか？」

1番の「これまで仕事や人との関わりの中で大切にしてきたことは何ですか？」は、

例えば、

- ・人に喜んでもらえることを常に心がけてきた
- ・和やかな「場」を尊重してきた
- ・どんな時でも楽しさを忘れずにきた

など、人それぞれ大切にしてきたことは違います。

そんなあなたが一番大切にしてきたことにあなたの想いが垣間見られるのです。

2番の「なぜその仕事を選んだのか？」も、あなたの仕事に対する想いが反映されています。

例えば、人との関わりを大切にしている人であれば、人と直接触れ合う仕事にやりがいを感じます。「世の中にイノベーションを起こしたい！」という人であれば、新たな商品開発に情熱を注ぐでしょう。

このように、「なぜその仕事を選ぶのか？」という理由の裏側には、必ずあなたらしい想いが隠れているのです。

次に3番の「どんな瞬間にやりがいを感じるのか？」は、

例えば、

「お客さんから感謝の言葉をもらった時が一番嬉しい！」

「お客さんの悩みが解消してパッと明るい表情に変わった瞬間が最高！」

「自分のアイデアが形になった時が幸せ！」

など、人それぞれやりがいを感じるポイントは違います。

あなたが一番やりがいを感じる瞬間は具体的にどんな場面なのか？を知ることで、「この感覚を味わいたいからこの仕事なんだ！」という、あなたの仕事へのモチベーションや情熱の根源がわかるのです。

逆にこの答えが曖昧だと、他人からの受け売りなど、本当にその仕事をしたいわけではない可能性もあるのです。

ただ、この「人生のメインテーマ」となる想いは一発で見つけられなくても大丈夫です。さまざまな人生経験を積み上げていく中で変化していくこともありますし、はじめは曖昧でも次第に明確になっていくことも多いのです。

ですから、まずは今の自分の中にある想いを見つけ出し、その想いを自分軸としてやるべきことを進めていくことが大切です。

「才能」

「自分には特に優れた才能なんてないよ…」と思っている人は多いものです。

実は才能というのは誰にでもあるものなのです。ですからもちろん、あなたにも必ず何かしら「あなたにしかない才能」があります。

才能と聞くと何か大それた能力のように感じますが、あなたが普段何気なく行っていることでも、他人から見ると実は「**すごい才能**」かもしれないのです。

例えば、これまでに手に入れた知識やスキル、資格もあなたの才能の大きな要素になっているかもしれません。

これまでの人生を送ってきた中で、仕事でも趣味でも色々な知識やスキルを得てきていると思います。それらを今後の人生に活かさない手はないと思います。

もしかすると昔何気なく得た知識やスキル、当たり前にならしていた仕事などにあなたの才能が隠れているかもしれません。それが意外なところで活用できたり応用できる可能性もあるのです。

あなたの経験してきたことや知識、資格、スキルは全てあなたの財産です。その財産を惜しみなく出すことで、新たな才能の発見につながるのです。

ただ、間違っはいけないのが資格やスキルだけが才能ではないということです。

あなたの信念や価値観に基づく考え方や態度、行動なども才能になることもあるのです。

例えば、才能を見つけ出すヒントになる質問があります。

◎才能を見つけ出す質問

「これまで誰にどんなことで褒められたり、頼りにされたりしましたか？」

「他人から褒められたこと」には自分では「不得意」と思っていることでも、実はそれが「得意」であることも少なくありません。それを見つけ出すヒントが人から褒められたり、頼られたりしたことなのです。

自分はただ普通にしているだけなのに、周りからは「あなたと一緒にいると心が和むわ～」と言われるのであれば、もしかするとあなたには「人を和ませる才能」があるのかもしれません。

自分では話しが苦手と思っても、「話しがわかりやすい！」と言われるのであれば、「人に何かを説明する能力」が長けているのかもしれません。

なぜかみんなが協力してくれるのであれば、「みんなを巻き込んでミッションを成し遂げる才能」があるのかもしれません。

このように、まずは自分の価値判断は抜きにして、「これまでどんな人からどんなお褒めの言葉をもらったのかな？」と思い出してみてください。

そこから、自分では見逃していた新たな才能が見つかるかもしれません。

ここまで「心からやりたいこと、自分の方向性がはっきりする質問3選」をご紹介してきましたが、やはり、苦境体験やターニングポイントとなる体験を見つけ出すことが、自分の方向性を決めることに繋がっていきます。

自分と向き合い見つめ直すという行為は一見遠回りのような気もしますが、決してそんなことはなく、しっかり自分と向き合い、自分の棚卸しをすることで、より良い人生を歩んでいくことができるのです。

ぜひ、これらの方法を実践してみてください。

最後に

私はセカンドキャリアの経験者であることはお話ししました。私はレーザーを辞めた頃は目指すべき目標がなくなり、ポツカリと穴が空いたように何をしていたかわからなくなりました。そんな自分が嫌でしたし、虚しい気持ちですごく不安でした。

もちろん、過去の栄光やプライドが邪魔をしていたのかもしれないですし、色々な葛藤があったのだと思います。

しかし、そこで自分と向き合い見つめ直したことで、自分の想いや価値観を理解することができました。ある意味、このセカンドキャリアという経験がなければ自分の想いを理解することもできませんでしたし、こうやって多くの方のサポートもできていないと思います。

人生には意味のないことなんて無いのかなと思います。ぜひ、覚えておいてほしいのは、思い込みを捨て価値観を変えるということです。

私もそうだったように、自分の過去や人からの評価を探っていくと、自分が弱みと思っている部分も価値観を変えるだけで自然と強みに変わっていきます。

もしあなたが弱いと思っている部分があるのであれば、今までとは違った視点で一度見てみましょう。そうすることで価値観が変わって行きます。価値観を変えるだけで短所が長所が変わっていきます。

そして、それによって人生がガラリと変わっていきまますし、ビジネスにおいてもこれまで弱みと思っていたことが、あなたの売りになって行きます。

弱みを認めて強みに変えていく、それが出来るとこれまで身につけたスキルやテクニックが何十倍にもなって生き始めていきます。

これこそが自分の軸ができていく、自分の方向性が決まることなのです。

まずは自分の棚卸をして自分の想いを明確にしましょう。

それが近道であり、自分らしい人生を送るための最良の方法です。

もし、わからないことや質問があれば、遠慮なくメッセージくださいね！

ライフコーチ 麻生 裕二

著者プロフィール 麻生 裕二

東京都生まれ。高校生の就職活動の時に、憧れのF1、時速 300キロの世界を目指し単身フランスのレーシングスクールに留学を経て、22歳でイタリア・フォーミュラフォード選手権に武者修行。

イタリアでのレース留学では、言葉の壁、文化の壁、技術の壁、能力の壁、そしてメンタルの壁など、実に様々な壁にぶち当たる経験をするも、それらの試練を乗り越え、複数のレースで表彰台や入賞を経験。



帰国後は、国内レース等に参戦していく中で結果が出ず悩んでいた時期にメンタルトレーニングに出会う。このメンタルトレーニングの絶大な効果により、成績面で結果が伴うように。

メンタルトレーニングを通して、「自分に合ったやり方」「自分らしさ」を大事にすることの重要性に気付く。その後のジャパン・ルマンチャレンジ耐久レースにてチャンピオンを獲得。

車関係の職務では、約150名の方へのプライベートドライビングレッスン、大手カーメーカーのカーイベントでのインストラクター、研修講師として約10年間で5000人以上に指導。

その他に、レーサーの経験を生かして企業のメンタル系講座のコーチとして約300名以上に指導する一方、講座立ち上げや企画運営にも関わった実績を持つ。柔らかな物腰で分かりやすく教えることに定評がある。