

Miki Oguraの

あなたの元気で
ハッピーを応援します！ VOL.1

自分らしいライフバランスって？

「わたしはどつしたいのか」
心で願うことから、
幸せは始まる

6年もしよよいよ終わりに近づいてきました。今年のあなたの人生のバランスはどうでしたか？ 新しい年に向けては、どんな「ライフバランス」をイメージしていますか？

最近よく耳にする言葉に「ワーク・ライフバランス」というものがあります。仕事とプライベートのバランスですね。女性なら、恋も仕事も、というところ。確かに、恋と仕事は人生の中でも大きな割合を占めるのですが、人生は仕事とプライベートだけでなく足りません。たとえば健康やお金、人間関係、環境や遊びの要素なども、できるならバランスよく取り入れたらいいというのが多くの女性の正直な気持ち。それを全体で実現するものが「ライフバランス」です。

ところが、バランスをとるのはむずかしい、全部を手に入れるのは贅沢だと、初めからあきらめてしまっている方が本場に多いものです。私のセミナーやコーチングを受けに来る方の多くは、人生のバランスが崩れているけど、どうしたらいいかわからなくて焦ってしまつ」と感じていたり、「他のみんなはどつしてるの？」と周りのことが気になったり、人と比べて私って、変？」なんて思ったりしています。あなたはいかがですか？

もし、周りが気になつてどつたらいいかわからない、と思つているのであれば、「本当はどつしたいのか」と問い直してみることをおすすめします。自分がどつしたいのかわかなければ、どつたらいいのの答えを見つけることは大変になります。ですから、「どつしたい」といつ自分の気持ちを糸定せず、素直に認めてあげましょう。

欲しいものを否定すること、欲しいと思う自分を認められないことは、せつかくの人生を、つまらないものにしがちです。間もなく迎える新年は、新しいスタートの絶好のチャンス。07年のあなたのライフバランスには、仕事や恋のほか、どんなものがどれだけ入つていて欲しいか、考えてみてはいかがでしようか。すべては、心で願うことから始まるのです。

Profile 小倉美紀さん



エナジー・コーチ。米国CTP出身の唯一の日本人女性コーチ。04年、Women's Life Improvement Clubを設立。現在、主に「女性の元気でハッピーを応援する」をテーマにセミナー・執筆活動を展開している。著書「自分らしくライフバランスを手に入れる（ファーストプレス刊）」、「Miki Oguraの元気で出る！女性のための前向きライフコーチング」ブログ（www.mikiogura.com）。