

ひとつひとつ、きっと未来で繋がっている

キャリアコーチ／

お茶の水女子大学生活科学部食物栄養学科
アソシエイトフェロー

山下 郁美 氏 (高校52期)

お茶の水女子大学生活科学部生活環境学科食物科学講座卒
お茶の水女子大学大学院ライフサイエンス専攻栄養化学コース博士前期過程修了
IT&コンサルティング系ベンチャー企業勤務の後、私立中高一貫校・専門学校の非常勤講師となるが、夫の転勤のため退職。新潟→青森→埼玉と全国を転々とする。
2018年コーチとして起業(トラストコーチングスクール認定コーチ/マザーズコーチングスクール認定マザーズティーチャー)。個人セッションの他、子育て支援施設や教育機関にて講座や研修を担当。県主催子育て講演会のコーディネーター等も務める。
2020年より教育現場に戻り、教科教育(家庭科)の他、総合的な探究の時間で「キャリアコーチング」講座を担当。
2021年より現職。教職員向けコーチング勉強会や、大学生向けコーチングカフェ等、未来を担う子どもたちがあたりまえにコミュニケーションを学ぶ文化を創るため活動を続けている。



立高には、自由な校風・生徒が自ら行事を企画・運営していく姿に魅力を感じ入学しました。特に援団と演コンでの経験は私の宝物です。援団は、授業以外すべて練習三昧！しかも「絶対に褒めてはいけない」という練習方針で、体力的にも精神的にも厳しいものでしたが、伝統って何？何のための厳しさ？後輩のためって何？と悩み考え続けたことが、後の自分を支えてくれました。また、オリジナル脚本で臨んだ高2の演コンでは、仲間と意見をぶつけ合いながら0から創っていく面白さを知りました。

立高卒業後は、化学が好き×身近な「食」から人の健康を考えていきたい！と栄養化学の道へ。研究開発職を目指して修士まで進みましたが、就活でまさかの72社連続落ち！専門とは別分野の**ベンチャー企業**に就職しました。経営者の思考を間近で感じる日々は、新鮮でもあり難しさもありました。社長や先輩の言葉は、辞書的な意味は分かるけれど、何を伝えたいのかが理解できない。それでも「社長や先輩には何が見えていたのか？」が分かったとき、自分も一皮むけられるような気がして、この問いをずっと大切に持ち続けました。



子どもたちの孤独をなくすために
～埼玉県・埼玉県教育委員会後援『鏡の中のぼく』講演会～運営メンバーとともに

その後、転勤族の夫との結婚を機に、全国どこでも働けるよう**教員**へ転職。立高で感じた“人と人の化学反応”を感じる授業をしたい！とアクティブラーニング(AL)の実践に取り組みました。しかし“生徒の考えを引き出す対話力の限界”と“正解を探そうとする生徒”を目の当たりにし、ALの実践にはノウハウ以前に“教員側のコミュニケーションの質の向上”と“子どもたちの自己肯定感”という土台が必要だと痛感しました。「でも、具体的に何をすればいいの？」当時はその具体策が見いだせず、悶々とし続けました。

それから10年、この2つの問いの鍵を開いたのが**コーチング**でした。当時、度重なる夫の転勤で定職に就けず、自分はもう社会に戻れないと諦めかけていた時期。コーチングテキストのとある1ページが、バラバラだった私の点と点を繋ぎ合せ「コーチングなら日々の関わりの中で自己肯定感を育ていける」「教員に戻れなくてもコーチとして教育に携われるかもしれない！」と一気に目の前が開けました。そして現在、諦めていた教育現場で教職員として働きながら、全国の仲間とともにキャリアコーチとして活動しています。

【立高生のみなさんへ】

変化の激しいこれからの時代は、「職業」に自分をマッチングするのではなく、「ありたい自分/ありたい生き方」から「自分だからできる仕事」を創造していく時代になっていきます。そして立高は、それを見いだす最高の環境だったと感じています。自主性が重んじられる校風、心が動かされることを正直に選べる環境で、どんな選択をしてきたか？その選択をしたとき、どんな感情が生まれたのか？ぜひひとつひとつ味わってみてください。きっとそこに、あなたの未来に繋がる大切なヒントがあると思います。

