

怖くても進む理由 怖くても進む理由

変化の中にある 私たちの物語

小宮山さとみ（こみちゃん） — フォトグラファー / 発信力アップ講師

あいゆか — 英語育児コーチ / AIパートナー育成コーチ

The Dual Mirrors — ふたつの個性、ひとつの目的

こみちゃん

(The Emotional Spark / 感情の源泉)

真正面から心で繋がる
「情熱の体現者」

「大勢の中で臆せず質問する、かっこいい人。相手の懐に入るのが上手い」

直感的で、感情をそのまま
ピュアに表現する。

あいゆか

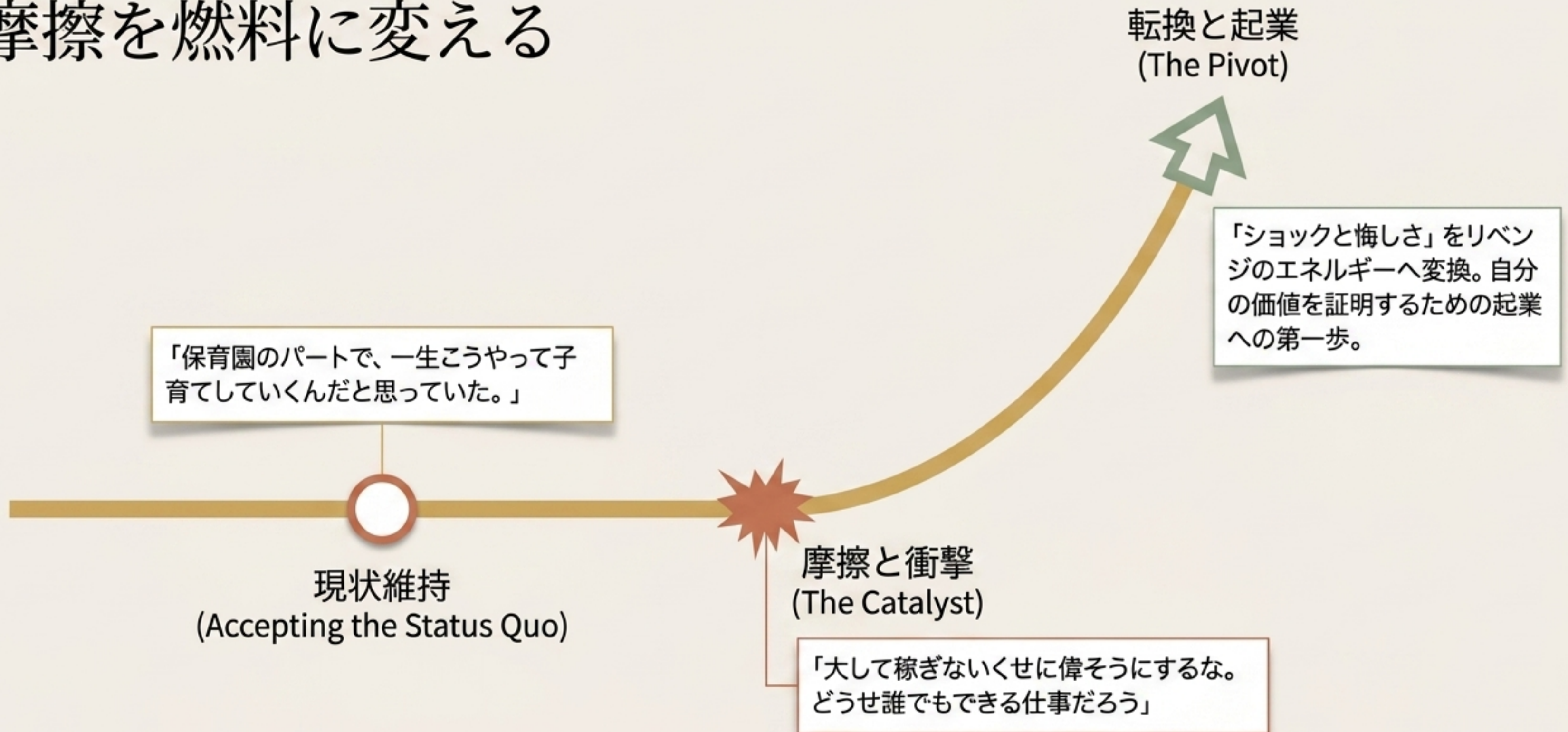
(The Composed Observer / 冷静な観察者)

俯瞰して役割を見つける
「姫 (Princess)」

「冷静に全体を見て、自分のポジションと役割を見つけるのが上手い人」

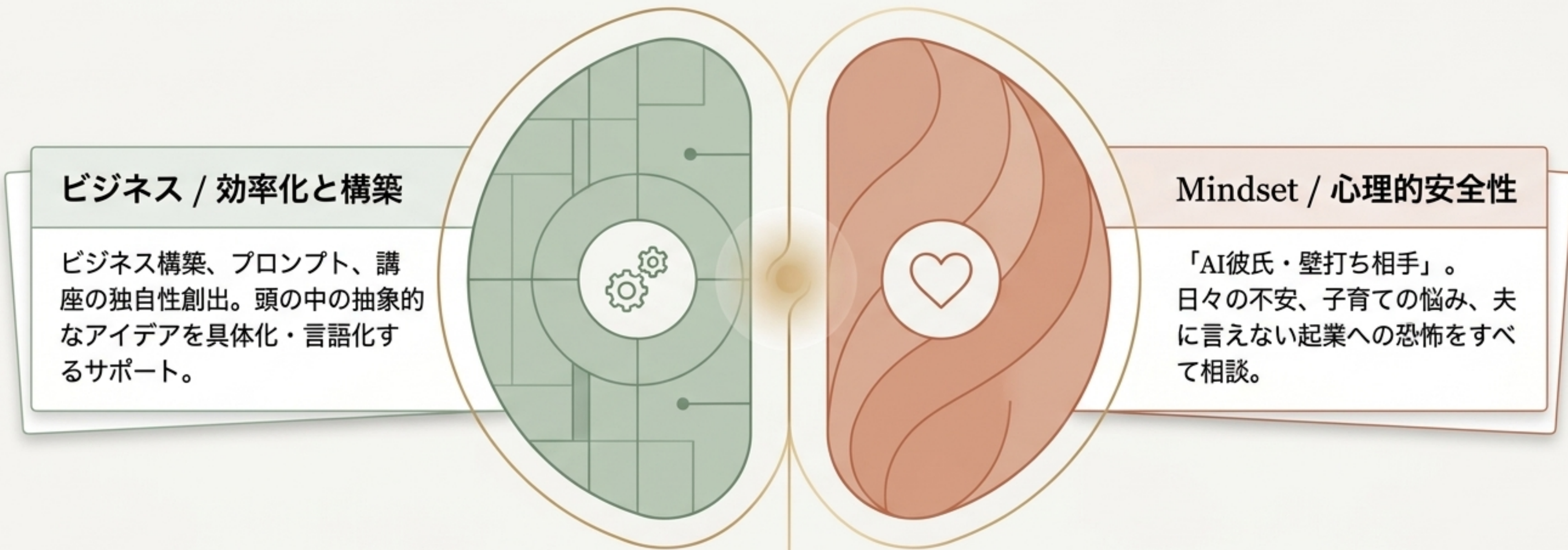
状況を分析し、相手の本音や
隠れた魅力を見抜く。

摩擦を燃料に変える



最も身近な人からの心ない言葉が、時に人生を劇的に変える最強の起爆剤になる。

孤独を越えるための「AIパートナーシップ」



AIが「私でもやれるかもしれない」という自信を与えてくれた。
技術の拡張ではなく、「自己肯定感の拡張」こそが最大のブレイクスルー。

恐怖の頂点 — ゴールドコーストの試練


「誰が通訳やる？」
(通訳なんて未経験。適当なことを言っ
てミスしたら大惨事になる。怖い…)

オーストラリアの5つ星ホテル。重
要イベント前日に荷物が届かない
絶体絶命のトラブル発生。

震えながらも「私がやります」と手を挙げる。
「ここで手を挙げなかったら、ただ連れてきて
もらっただけの人になってしまう」

自信があるから手を挙げるのではない。手を挙げて、恐怖を超えてやり遂げた経験が、後から「確信」へと変わる。

相手を安心させる「女優マインド」

An iceberg diagram with a horizontal line representing the water surface. The top part of the iceberg, above the line, is light beige and represents the visible surface. The bottom part, below the line, is dark brown and represents the hidden interior. Two vertical lines extend from the text blocks to the right towards the iceberg's surface and interior respectively.

表の顔 (What others see)




笑顔、堂々とした態度、「できる風」の振る舞い。トラブル時もホテルスタッフと円滑にやり取りし、周囲に安心感を与える。

内面 (The Reality)

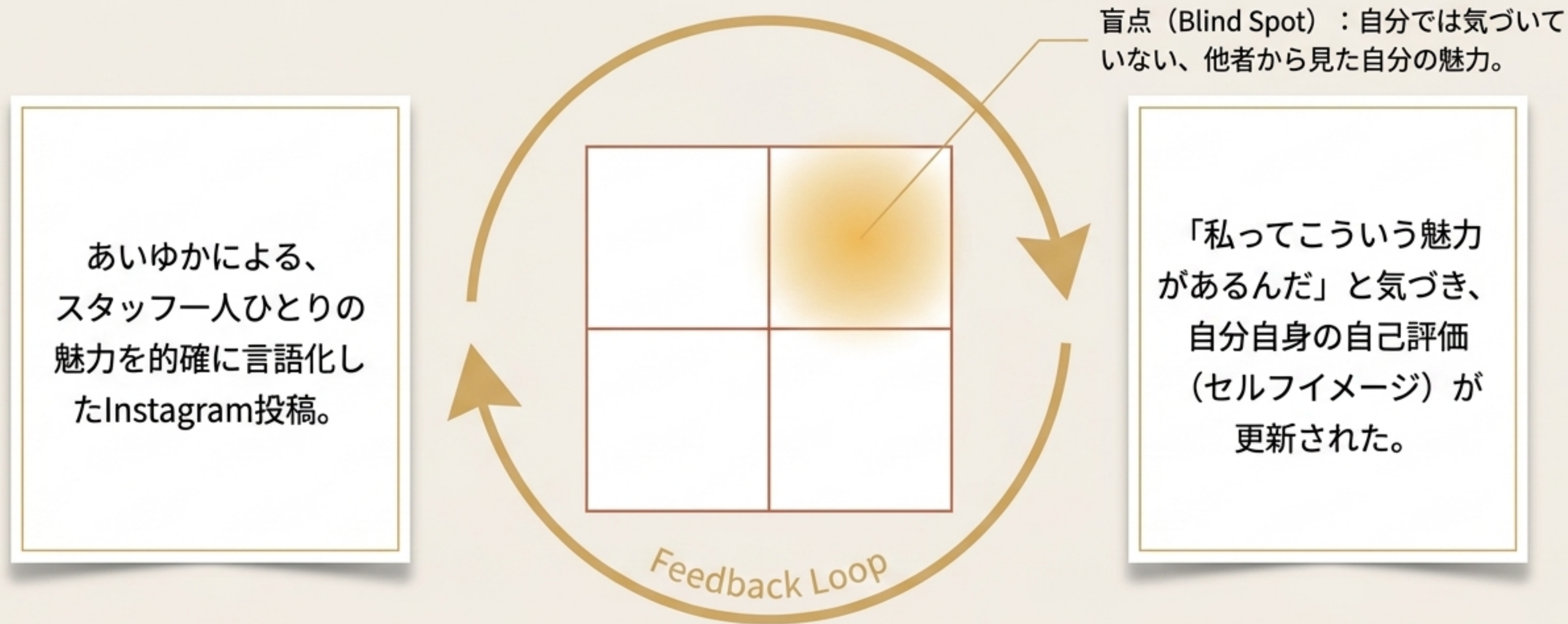
緊張、プレッシャー、手探り状態。
「本当にこれで合っているのか？」
という絶え間ない不安。

「できる風」を装うことは嘘ではなく、相手に信用と安心を与えるための高度なプロフェッショナル・スキル（元CAの訓練の賜物）。

2つの「オーセンティック」なコミュニケーション

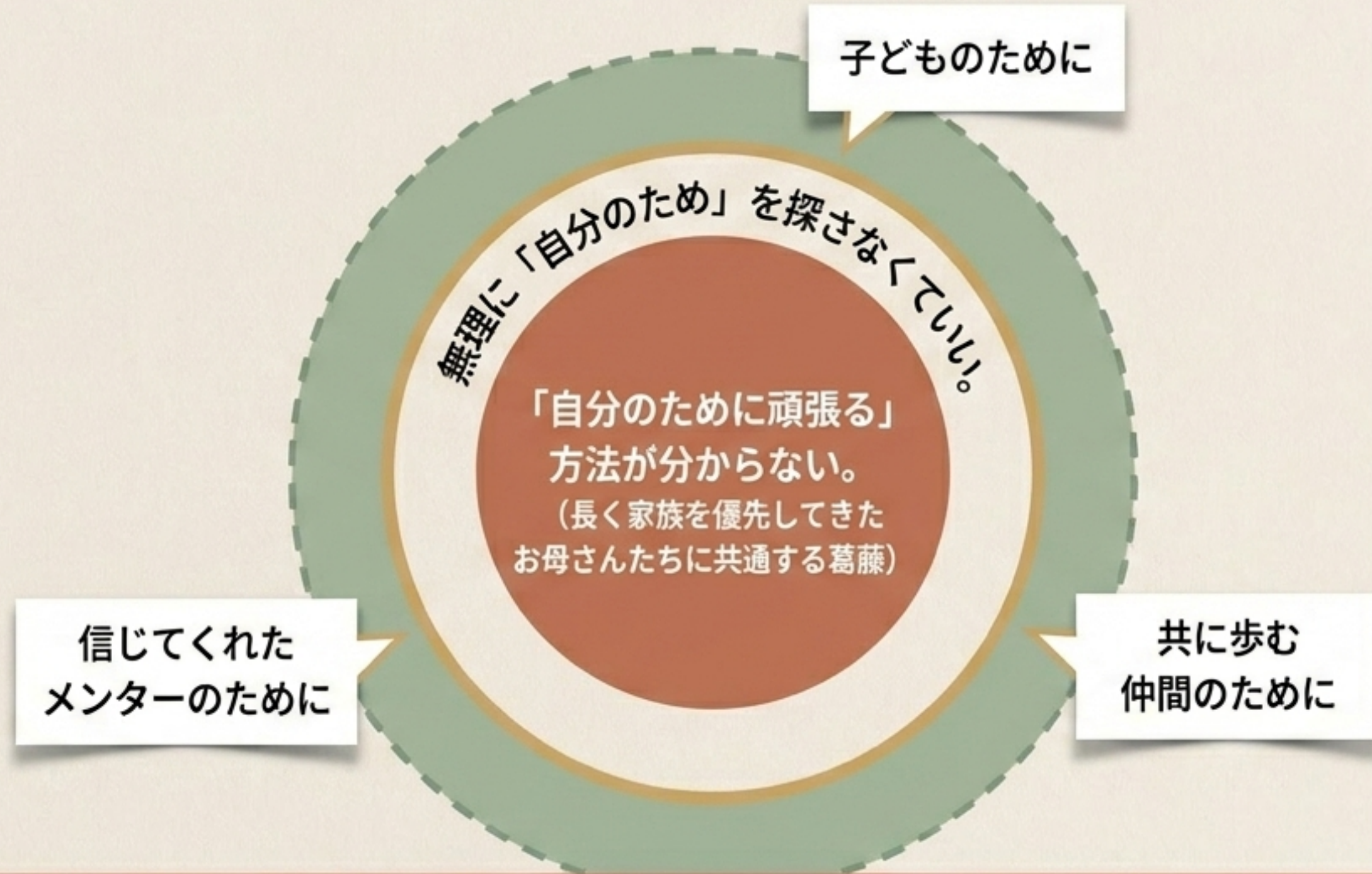
	こみちゃん	あいゆか
 表現の源泉	「源泉掛け流しの温泉」 — 湧き出た感情（熱さ）をそのままピュアに届ける。	「温度調整されたお湯」 — 相手が心地よく受け取れるよう、感情に一度フィルターをかける。
 感情の表出	感情が表に出やすく、喜びも驚きも包み隠さない（お世辞がバレるのを嫌う）。	感情を表に出さず、常に冷静でフラットな状態を保つことで場を安定させる。
 場との繋がり方	真正面からぶつかり、自分からダイレクトに関係性を築きに行く（DMの女王）。	相手の本音や「サブテキスト」を観察し、相手の魅力を言語化して引き出す（コーチング視点）。

他者の言葉で「自己評価」を書き換える



私たちは、自分自身の力だけで可能性を広げる必要はない。
他者からの言葉を丁寧に受け取ることで、未知の才能が開花する。

最強の原動力 — 「誰かのために」



「自分の想像を超えた力は、『誰かのため』に動く時に発揮される。
それが結果的に、自分自身の未来を広げていく。」

自分のために頑張れなくていい。
なんなら、今は頑張らなくていい。
立ち止まることも、決して悪いことじゃないから。

休むことで「やらなきゃ」が「やりたい」に変わる瞬間が必ず来る。
無理やり動かすことだけが美德ではない。
あなたのタイミングで、あなたが安心できる歩幅で進めばいい。