

あなたの大切なものは何ですか？
あなたは自分らしく生きていますか？
コーチはあなたに寄り添い、あなたがあなたらしく
生きられるためのお手伝いをいたします。



しもだいら いくこ

下平 郁子

職業

●コーチ

資格

●ICA 国際コーチ協会認定ポテンシャルコーチ
●看護師

略歴

●1970年生まれ ●地域：須坂市 ●出身地：諏訪郡下諏訪町

平成3年 看護師資格取得。内科病棟、身体障害児施設、肢体不自由児病棟に勤務。平成20年5月コーチングと出会う。同年10月よりコーチとして活動し始める。クライアントさんに寄り添い、「自分らしく生きる」ことのお手伝いをいたします。

小5の男の子、小3、1歳の女の子の母として子育て中

PROFILE



好きな色： グリーン・オレンジ

尊敬する人： 夫

好きな言葉： 出会い

趣味： 本を読むこと（ジャンル問わず）

好きな映画： ジブリ映画
（特に魔女の宅急便）

好きなー： -

コーチングセッションメニュー

方法

対面

電話

●主な対応場所 コーチスクエア/長野市内

時間帯

平日

●時間帯 10:00~15:00

料金

1回

●5,000円/60分



看護師さん
向け
コーチング

子育て
コーチング

ミッション

私は10年程前、障害児施設で看護師をしていました。その時に1人の少年と出会いました。彼は筋ジストロフィーという病気で自分で動かせるのは、手首より先だけという状態でした。彼が亡くなるまで、とにかく大切にしていたこと、それは身だしなみ、特に髪型でした。朝起きて着替えて車イスに乗ると鏡の前へ・・・納得するまで髪型を直したものです。彼の大切にしていたこと、それはまわりから見たら何でもないことなのかも知れません。でも彼にとったら、そのことが何より大切だったので。その経験があって、私は自分の「看護観」に気付きました。

「看護とは、人がその人らしく生きられるようにお手伝いすること」

看護の道から離れて10年、日々の生活に負われる毎日を送る中で、私の中で薄れかけてはいたけれど決して忘れることのなかった思いが、あることとの出会いで甦ってきました。それがコーチングだったのです。

“自分らしく生きたい、そして、自分のまわりの大切な人がその人らしく生きられるお手伝いがしたい”

看護師をしていた時、私はこの仕事は私にとって天職だと思っていました。なのになぜ続けられなかったのだろうか？

それにはいろいろな理由があったのですが、きっと看護師という職業では私の中の思いは叶えられなかったからかな？と今は思います。コーチングと出会い、私はこれから私の思いを叶えられると確信しています。

あなたの大切なものは何ですか？あなたは自分らしく生きていますか？
コーチはあなたに寄り添い、あなたらしく生きられるお手伝いをいたします。

