PHOENIX PROJECT STORY BOOK

フェニックスプロジェクト ストーリーブック

フェニックスプロジェクト
PHOENIX PROJECT

1人ひとりに寄り添う
再生請負人

代表者 澤口ゆりあが、フェニックスプロジェクトを
立ち上げ現在に至るまでのストーリー

社会人1年目の洗礼
～いじめからの脱却～

20 代の初め頃、私は会社でいじめられていた。私が社会人としてスタートした当時は、まだ大卒女性は一般職と総合職という、スタートからコースが分かれていた時代だった。女性で総合職スタートはまだ珍しい時代、小売業は高卒・大卒に関係なく、営業成績次第で管理職を目指すことが出来る、評価は数字のみという業界だった。高卒や専門卒でコツコツ数字を作ってきた先輩方が気に食わなかった理由は理解できるが、当時の私にとってはつらい社会人スタートだった。

その会社は、新卒採用が中心。転職で飛び込んだ私のことが気に食わなかったのか、いじめは執拗だった。辞めようと思ったこともある。でも、いじめられたまま終わるのは悔しかった。辞めるのは、仕事で成果を出し、いじめた人たちを負かしてからでもいと考え直した。

プライドをかなぐり捨てて、いじめてきた先輩たちに頭を下げ、仕事を教えてもらった。すると営業成績はぐんぐん伸びた。その後数年間、予算達成率 100%以上を続けた。ほどなくして管理職に抜擢された。

1人でも多くの部下を育てたい

きれいごとを並べたって成績は上がらない。人を押しのけて成績トップを取ったことは自覚している。ライバルのミスは私にとってチャンスだ。嫌な奴だったと思う。残業や休日出勤は当たり前、当時の私の信念は「凡人が、人より上を目指すには、ただ一つ、他人が遊んでいる時間に働くこと、他人が寝ている時間に働くこと」だった。少し前にTVで「24時間働けますか」というCMが流行したことも影響していたかもしれない。昭和の企業戦士の典型のような父親を見ていたからかもしれない。いずれにしてもひたすら数字だけを追いかけた結果、同期・先輩を飛び越して管理職に昇進した。

これからは自分の個人成績だけではチームの成績は上がらない。一緒に働いてくれる仲間の力が必要不可欠だ。しかし、自分でも同僚を押しのけた自覚はある。こんな自分がリーダーで果たしてついてきてもらえるだろうか、管理職昇進を上司から告げられ、真っ先に話をしたのは、それまでのライバルの一人であった。すると彼女からは、「そんなことは忘れた。私が覚えているのは、あなたが人一倍頑張っていた姿だけ」という言葉が返ってきた。嬉しさが込み上げてきた。私が気づいていなかっただけで、彼女は私を助けてくれていたんだ。そして心に誓った。「私が何度も見てきた全国の成績優秀者のみを対象に年に１回行われる表彰式に、必ずこの人を立たせよう」そして本人にその場で約束した。私のなかで、新しい目標ができた。1 人でも多くの部下を育てるんだ―。

あなたのような働き方はしたくない

私は必死に働いた。残業なんていとわない。そもそも仕事が好き、働くことが好き、それは今でも変わらない。
当時の私は「仕事が趣味で生きがい」だった。これは、現在、各地のメンタルヘルス研修で「仕事が趣味、生きがいはダメですよ」とお伝えしていることだが、当時の私は数字が上がることは給料が上がること、部下の給料、生活に直結する良いことだと信じて疑わなかった。私の頑張りが、きっと部下たちのためになる。そう信じていたから。
ところがある部下から、思いもかけない言葉が寄せられた。
「私は澤口さんのような働き方はしたくない。管理職になんてなりたくない」
ショックだった。部下のためと思っていたのに、その思いはまったく伝わっていなかった。むしろ、私が思い違いをしていた。これは、考え直さないと……。

矛盾　葛藤　そして支援へ

私は働きやすい職場をつくるためにさらに、上を目指すことにした。目標は女性初の役員。会社を変えることができる立場になって、“この会社で働きたい” と選ばれる会社をつくる。きっと私にはできるはずだ。それだけの実績も残してきた。営業成績至上主義の今の働き方では人は育たない。数字をつくるためには、まずは人作り、人材育成、「人材は人財」。いまでこそ「ブラック企業」などという言葉が当たり前になり、働く人を大事にしない会社は若者からの支持を失うということが世間に浸透しているが、当時は、まだまだメンタル不調者は「弱い」「自己責任」という風潮が根強かった。メンタルヘルス不調者を切り捨てるような会社にはそもそも人は集まらない。

そう思っていた矢先に上司からのミッションが…。それは、メンタルの不調が原因で「使い物にならない」と会社から判断された、私よりひとまわり年上の男性社員に辞表を書かせることだった。働きやすい会社にしたくて上を目指すのに、その目標のためには社員を切り捨てないといけないのか？
矛盾。葛藤。そして彼に問いかけた。
「このままでいいの？」長い沈黙のあと、彼は静かに、それまでうつむいて聞いていた顔あげた。その表情を見て私は決意した「全力で応援します。チャンスは 1 度きり、今年の成績が勝負です。後はない、いいですね？」彼は大きくうなずいた。

諦めていた自分からの復活

彼は自分自身を諦めていた。でも、決して心の火は消えていなかった。上司・部下という関係を超えて 1 人の人間として彼と向き合い、寄り添った。彼は再び前へ進み始めた。彼は翌年、優秀店舗賞という成績上位者に与えられる賞を獲得した。使えない社員なんで烙印はもういらない、そう確信した。見事に復活したのだ。そう、人はいつだってやり直せる。彼との出会いが、今の私の原点だ。

何もわかっていないのは、自分自身

彼と祝杯を上げ、「来年も頑張ろうね」と笑顔で語り合ってしばらくした頃、彼は会社に来ることができなくなった。メンタル不調が再発したのだ。私は、彼に何が起こっているのか全くわからなかった。困惑する私と、メールでのやりとりが続いたある日、彼は涙ならがに言った。「今の僕のつらい気持ちを的確に言葉にしたのは澤口さんですよ。この苦しさを理解できるということ、それはもしかしたら、澤口さんもギリギリなところを歩き続けているはずです」

そうだ。私は何もわかっていなかったんだ。部下が気持ちよく働けるようにと思って、産業カウンセラーの勉強をしたこともある。でも本当は、効率的に働かせるための知恵を手に入れたいと思っていただけだ。「メンタル不調をサボりの口実だと考えていなかったか？」と問われれば、全否定する自信はない。社員の能力の向上、メンタルヘルスの安定、働きやすい・長く働きたい会社を作りたい、そのためには役員を目指すしかないという原点が、数字を追いかけているうちにいつの間にか再び暗礁に乗り上げた気持ちになった。

私にはもっと学びが必要

ひたすら愚直なまでに働いてきた、それなのにバブル崩壊、リーマンショックと時代が変化していくうちに、会社からはお荷物扱いをされるようになり、居場所がなくなり…。本当に真面目で、不器用だけど気配りが出来て、人へのやさしさにあふれている人、だからこそ、他人への不満や攻撃ではなく自分自身が傷ついてしまう…そんな彼のような人に寄り添いたい、それには数時間、数か月での勉強で得た資格ではなく、もっときちんとした知識とスキル、経験が必要だ。このとき、メンタルヘルスという新しい道が、私の視野に入ってきた。

最大のピンチが転機に

同じ頃、所属した部署が他社に吸収合併されるという出来事があった。組織こそ変わるものの、私は何も変わらず働き続けられると思っていた。しかし現実は残酷だった。上場企業は安泰だと思っていた。そんな甘い考えが根底から覆った。その時実感したことがある。会社員は箱に入ったティッシュペーパーみたいだ。1 回チーンと鼻をかんだらゴミ箱行き、でも次々とティッシュペーパーは箱から出てくる。何事もなかったかのように。私は、ティッシュペーパーではなく、何度も洗って使えるハンカチになりたい。でも、どうしたらいいの？使い捨てにならない働き方、生き方ってあるのかな？自問自答を繰り返した。

さらにその頃、波が引くように人が離れていった。「あんなに貢献してきたのに」という気持ちが次第に「世の中所詮こんなもんか」と愚痴を吐く日々が続いた。「どうして私が？あれほど貢献してきたのに！」うろたえ、憤る私に父が言った。
「周りの人は、きみと付き合っていたんじゃないよ。きみの会社や名刺と付き合っていたんだ。それらを超えて付き合えるのが、本物の付き合いだよ」ショックだった。同時に目が覚めた気がした。

誰も私とは付き合ってくれていなかったなんて。これから私は、どうやって生きていったらいんだろう―。
がむしゃらに働いて、年に数回程度しか休みを取らない生活を改めて、自分の時間を作った。もう一度、学びなおしたいと思っていた矢先、高校時代の恩師に再会し、誘われた勉強会に顔を出すことになった。そこで自分が心理学の勉強をしたいと明かしたことがきっかけで、心理資格のなかで最難関である臨床心理士を目指すことになった。数時間の講習などで取得できる○○カウンセラーという名称や資格と違い、臨床心理士が別格、最難関である理由の一つは、指定された大学院で学問を修め、修士号を取得し現場での実践を経てようやく、年に 1 度の臨床心理士受験資格を得ることにある。文学部を卒業した私にとって、4 年間心理学部で学んだことが前提の大学院入試が最初の難関であった。

錆び切った脳に再びエンジンをかけ、仕事をしながら受験勉強を開始した。辛い時は自分に言い聞かせた「後はない。決めたら前に進む以外、道は開けない」夜な夜な飲み歩いて仲間と会社や上司の愚痴に明け暮れた日々と決別した。
「ここからの人生は、名刺ではなく、私自身と付き合ってくれる本物のお付き合いができるような人になろう」
その思いを胸に、新しい人生が動き出した。

今からでもやれる！

会社を辞め、臨床心理士を目指し始めた。当時、「35歳転職リミット」ということが巷では一般常識のように伝えられていた。35歳を過ぎて退職する、まして全くの異業種への転職をするということは、現在よりハードルが高いと考えられていた。「あいつは終わった」そんな声が聞こえてくる度に「人生が30代で決まってたまるか！」と思っていた。以前、「女に管理職は無理だ」と言われるたびに闘志がわく自分がいた。今回もそうだった。他人に「無理だ」「できるわけない」といわれるたびに絶対やり遂げるという力が湧いてきた。「人生はいつだってやり直せる」と。

人生最初の会社員というステージは完全燃焼した。次のステージは名刺や肩書についてくる人間関係とは決別しよう。気持ちが落ち込むこともある、不安や心配事が頭をよぎることもある、今の自分は、全力疾走して道で転んだだけで、終わってなんかいない、しっかり生きている。

痛くて動けなければ立ち止まればいい、足をくじいたら手当すればいい、何度でもやり直す、何度でも復活する、燃えつくした灰の中から再び生まれる不死鳥のように、もう一度立ち上がる、折れそうになる自分の気持ちを鼓舞した。私自身も復活の当事者だし、身近な人が復活する様子を目の当たりにもしてきた。だから迷いはなかった。必ずできる。

自分にしかできないことが、きっとある

臨床心理士への道のりは長く険しい。大学院で学んで資格を取った後も、修業は続く。「10 年経って一人前」とも言われるこの世界。でも、私にはそんな時間はない。今このときにも、人生をあきらめかけている人がいる。早くそばに行かないと。私は、人の倍の量を勉強し、現場経験を積むことにした。もっとたくさんの知識と経験を持った人と出会いたい。
専門分野を絞ることもやめた。人生を再生させるお手伝いをするには、1 つの分野の知識だけでは足りない。分野ごとのスペシャリストはたくさんいる。私は、すべての分野を理解して、スペシャリストとクライアントを橋渡しできるプロデューサーになろう。そうすれば、もっともっと多くの人を支援できる。全力で駆け抜けた修業時代。その日々が、人生を再生するスペシャリスト集団、すなわちフェニックスプロジェクトを生んだ。

年齢はただの数字にすぎない

アメリカに、70代になった今も、現役のトレーナーとして活躍している女性ボディビルダーがいる。彼女は50代でうつ病になり、その後トレーニングをはじめた。

彼女は言っている。

Don’t forget age is nothing but a number

（覚えておいて！年齢なんてただの数字にすぎないのよ。）

力強く鍛え上げた肉体と裏腹に優しく語りかけ彼女の言葉に、包まれるような、ゆさぶられるような不思議な感覚だった。

臨床心理士としての新しい世界、新しい出会い、仲間一、再び世界が広がった。未経験の仕事を一から始めることは、ワクワクすることもあるが、辛いこともある。人生の第2ステージの始まりは、そんな希望と期待に満ちていた。そんな時に出会った彼女の言葉から、様々なことを考えさせられた。「頭も心も気持ち次第で錆びは取れる、でも体の錆びはどうしたらいい？仕事が好き、一生この仕事をしていきたい、それには錆びない身体が必要だ！」

人生100年時代を起業家としてまっとうするために、丈夫な体が必要だと考えた。ジムへ通い、パーソナルトレーナーのもとでトレーニングを積んだ。

その後、コロナ禍でジムが閉鎖され、やむなく、トレーナーのつてをたどって別のジムへ。そこには60代70代でウエイトリフティングを始めた人から将来を期待される選手まで多くのウエイトリフターたちがみんな生き活きと練習に励んでいる姿があった。勧められるがままに私自身もウェイトリフティングにチャレンジすることになった。そして市の大会で表彰台に上るまでになった。

ウェイトリフティングに取り組んで、学んだことが3つある。1つは、ウェイトリフティングはカウンセリングに似ているということ。試合本番へ向けた心の整え方。数十秒で終わる本番に全力を出し切る集中力と瞬発力。それらはすべてカウンセリングに通じている。

2つ目は、アスリート支援という新たな取り組み。トレーニングを通して出会ったアスリートたちは、日本でもトップレベルの選手だ。それなのに、彼らは競技だけでは食べていけない。さらに、スポーツから離れた後の人生に不安を感じている。そんな彼らに、臨床心理士であり、キャリアコンサルタントでもある私にできることがあるはず。それが、アスリートのセカンドキャリア支援だ。

3つ目は、人には必ず輝ける場所があるということ。私は中学時代、体育の成績が悪かった。にもかかわらず、ウェイトリフティングでは成果を上げることができた。私はスポーツが苦手だったのではなく、学校教育のスポーツと相性が悪かっただけなんだ。それは、いま苦しんでいる人も、別の場所に行けば輝くことができるという意味。諦めなくていい。人はみんな、再出発することができる。ウェイトリフティングは私の思いを揺るぎないものにしてくれた。

人生はいつでもやり直せる。フェニックスのように、何度でも再生できる。
再生請負人として、1人ひとりに最適な再生プランを立案する、それが
私たちフェニックスプロジェクトの役割。
心理カウンセラーとして、クライアントの社会復帰・回復を支援することを
通して、社会に貢献していきたい。

フェニックスプロジェクト
PHOENIX PROJECT

株式会社フェニックスプロジェクト
澤口 ゆりあ
臨床心理士
公認心理師
国家資格キャリアコンサルタント
産業カウンセラー
スマホ依存防止アドバイザー

人生はいつでも
やり直せる。

不死鳥のように何度も立ち上がり、たどり着いた場所で見える景色は
きっと、その人だけの特別な輝きを放っているはず。

Contact Info

神奈川県横浜市西区
北幸1丁目11番1号水信ビル7F

y.sawaguchi@phoenixproject.co.jp

045-900-3559

株式会社フェニックスプロジェクト