

# Life is so precious!

仕事も人生も もっと楽しく! 美しく! — 2

撮影/Pirmin Rösli 取材/Mieko Yagi

## 働く母親をコーチングして 家庭を、社会を変えていく マネジメントのスペシャリスト

「ママ・コーチング」オーナー

シモン・ペスタロッチさん

42歳。スイスの大学で法律を修め、カリフォルニア大学バークレー校に留学。帰国後大学院博士課程で学び法学博士。多国籍企業の法務顧問やコンサルタントを経て、「ママ・コーチング」を設立。400人以上のクライアントをもち、国内だけでなく近隣のドイツ語圏の国々にもコーチングを提供。注目を集めている。

ジャーとして働いていました。毎週のように海外出張があり、夫も世界を飛び回っていました。家事も育児もこなし、夫婦そろってパーティに出席するなど、社会生活も出産前と変わらず楽しんでいました。すると、同時期に出産した友人たちから、「どうしたらそんなふうにも何もかもできるの?」と聞かれました。タイム・マネージメントを助言したんです。それが「ママ・コーチング」——仕事をもつ母親のワーク・ライフ・バランスをコーチするという、独自のプログラムの始まりでした。

「ママ・マネージメント」。母親は1日、1週間、1か月、1年の計画を立て、リズムをつくることで、ストレスから解放されます。時間に余裕が生まれたら、「パーソナル・スベア・タイム」、つまり、外見と内面を変えることを提案します。ファッションを見直す。新しいおしゃれな下着を買う。ワークアウトをする。本を読む。心身のバッテリーをチャージして、美しさを引き出すためのサポートをします。次は「ラビング・マリッジ」。パートナーとの関係を改善します。たとえば、週に最低2時間は、

近所を散歩するだけでもいい。もう一度、ふたりだけで過ごすことが大切なのです。その後は「キャリアクター・デベロップメント(子供のしつけ)」「エンジョイ・ライフ(母親のワーク・ライフ・バランスを手に入れる)」。全行程終了まで、最低でも半年間をかけます。スイスでは50%の夫婦が離婚します。学校でうまくいかない子供の多くは、家庭に問題があります。しっかりした幸せな家族が増えれば、社会はよくなります。それをリードしていくのは女性です。女性が、世界を変えていくのです。

### 世界各国キャリアへ、5つの質問

- Q1 仕事の成功のためにしている習慣は?  
休息を入れてリズムを整える。大きな仕事の前にはまずブレイク。
- Q2 バッグに必ず入っているもの3つは?  
口紅、携帯電話、アーモンド(集中したいときに食べる)。
- Q3 あなたの街のストレス解消スポットは?  
家の裏から続く森。
- Q4 理想の週末の過ごし方は?  
家族とのハイキングや、チューリッヒ湖をヨットでセーリングする。
- Q5 人に言われてうれしいほめ言葉は?  
クライアントの女性が変わり、以前より幸せそうに見えるとうれしい。

