

もっと自分を愛していいんだよ



表紙

もっと自分を愛していいんだよ — ダブルケア世 代の女性が「自分の人生」を取り戻すセルフラ ブの教科書

久木田智仁 (トミー) AIセルフラブマスターコーチ | 経営コンサルタント

はじめに

この小冊子を手にとってくださって、ありがとうございます。

私は久木田智仁。みんなからは「トミー」と呼んでいただいています。

AIセルフラブマスターコーチ、そして経営コンサルタントとして活動しています。

「セルフラブ?」「AIとコーチングって何の関係があるの?」と思われたかもしれません。

この小冊子を読み終わる頃には、きっとわかっていただけたと思います。

そして——もしかしたら、あなたの中に眠っている「本当の私」が、そっと顔を出すかもしれません。

私はフードサービス業界で25年間、皿洗いからフランチャイズの本部構築まで経験してきました。3000人以上の飲食店経営者を指導し、社長が一言で組織を変える瞬間を何度も見てきました。

でもね、一番変わらなきゃいけないのは、私自身だったんです。

母の介護で10年。その中で見つけた「セルフラブ」という生き方。

この小冊子では、私が人生の転機で学んだことを、等身大でお伝えします。

「頑張らなくていい」じゃなくて、「自分を満たしていい」。

その意味が、この先のページで見えてくるはずです。



Ch.1 3000人の社長を見てきた男

Chapter 1: 3000人の社長を見てきた男の、人生を変えた10年

私は大学卒業後、フードサービス業界に入りました。

皿洗いから始まって、チェーン店の立ち上げ、フランチャイズの本部構築まで。25年間、この業界で走り続けてきました。

飲食業界というのは、典型的な男性社会です。

小さなラーメン屋さんから大きな企業まで、社長さんの一言でバツと組織が変わる瞬間を、何度も目の当たりにしてきました。

でも、その現場で気づいたことがあるんです。

社長さんの隣にいる女性の幹部や、お店で働く女性の店長さんたち。彼女たちと接すると、全然違う「聴く力」を持っている。

「これからは本当に、女性が活躍する時代だな」

肌で、そう感じていました。

その後、私はフリーの経営コンサルタントとして独立しました。

クライアントさんを何社かいただいて、さあこれからという時に――

母親が認知症になったんです。

父から「家に帰ってきて、お母さんの面倒を見てくれ」と言われました。

そこから10年間、仕事と母の介護を両立する日々が始まりました。

25年間走り続けてきたキャリア。その土台が、根底から揺さぶられた瞬間でした。

でも今振り返ると、この10年間こそが――私をコーチに変えた、最も大切な時間だったんです。

「社長が変わると企業が変わる。でも本当に変わるべきだったのは、自分自身だった。」

3000人の社長を見てきた経営コンサルタントが、母の介護を通じて、自分の生き方を根本から見つめ直すことになりました。



Ch.2 「私の人生を返して」

Chapter 2: 「私の人生を返して！」 — 母の叫びが教えてくれたこと

私の母は、3人の子供を育て上げた女性でした。

とにかく3人育て終わって、やっと自分のことができると思った時に——今度は親の介護が始まった。

そして子供たちが大きくなって、孫の面倒を見るようになった時に、もうどうしようもなくなってしまったんです。

「私の人生を返して！」

母がそう叫んだ瞬間を、私は高校2年生の時に見ていました。

その後、母は精神病院に3年ほど入院しました。

すごいショックでした。でも不思議なことに、その記憶を私は長い間、忘れていたんです。

これが「ダブルケア」の現実です。

ダブルケアとは、子育てと親の介護に同時に挟まれること。今、社会的に大きな問題になっています。40代から50代の女性が、まさにこの世代に当たります。

昔からずっと変わらないんですね。

母は、自分の一番いいキャリアの時に壊れてしまった。人のためにと尽くし続けて、自分のことを後回しにし続けた結果でした。

コーチングを学ぶ中で自分の過去を振り返った時、この体験が「原体験」として蘇ってきました。

「そうか、自分が本当にやりたいことって、女性のそういった一番苦しい時に、何かできるんじゃないかな」

この気づきが、今の私の活動の原点です。

ダブルケアで追い詰められた母の姿が教えてくれたこと。

人のために尽くし続けて自分を後回しにしたら、いつか壊れてしまう。この痛みを知っているからこそ、同じように苦しんでいる人に寄り添いたい。



Ch.3 父の遺言とセルフラブ

Chapter 3: 「もっと自分を愛していいんだよ」 — 父の遺言

私の父は内科医であり、介業医でした。

命にかかわる仕事です。小さい頃の記憶で言うと、しょっちゅう夜中に呼び出されて往診をしているような父でした。

父の背中を見て、自分は医者になるのかなと思っていた時期もあります。

人のためばかり。

父は、ずっとそういう人生を歩んできたんです。

そして最期の時が来た時、父が私に言った言葉。

「もっと自分のこと、愛していいんだよ。」

この言葉が、ずっと胸に残りました。

亡くなった後も、意味がわからなかったんです。でもある時、ふっと「セルフラブ」という言葉が浮かんだんですね。

そうか——

自分も、飲食店のコンサルタントとして人のお店の建て直しばかりやってきた。そこに情熱はめっちゃめっちゃあった。でも、自分のことをおろそかにしていたな、と。

この気づきが、**シャンパンタワーの法則**につながりました。

シャンパンタワーの法則

シャンパンタワーって、見たことありますか？

グラスがピラミッド状に積み上げられていて、一番上のグラスにシャンパンを注ぐと、溢れた分が下のグラスに流れていく——あの美しい光景です。

一番上のグラスが、あなた自身。

自分を満たして、満たして、溢れたところで人に何かをさせていただく。

そうすると、いくらでも溢れた分でどんどん広がっていく。

エネルギーの質が変わるんです。

犠牲的な奉仕ではなく、充足からの貢献。

これが、父の遺言から学んだセルフラブの本質です。

「頑張らなきゃ」「もっとやらなきゃ」——その前に、まず自分のグラスを満たしていますか？

空っぽのグラスから、人に注ぐことはできません。

「もっと自分のこと、愛していいんだよ。」

内科医として一生を人のために捧げた父が、最期に教えてくれたこと。自分を満たすことは、わがままじゃない。それが、周りの人を幸せにする唯一の起点なんです。



Ch.4 3つのC × AI

Chapter 4: 壁打ちはAIに、背中を押すのは本物のコーチに

「セルフラブが大事なのはわかった。でも、具体的にどうすればいいの？」

そう思われたかもしれません。

私がサポートの核にしているのは、**3つのC**です。

- **Counseling (カウンセリング)** : 心の奥にある痛みや葛藤に寄り添う
- **Coaching (コーチング)** : 目標に向かって背中を押す
- **Consulting (コンサルティング)** : 具体的な戦略と仕組みを一緒に作る

この3つを統合して、特に**潜在意識にアプローチするコーチング**を行っています。

ダブルケアで疲弊している方の多くは、いろんなものに「ハサミ打ち」にされてしまって、自分ではどうしようもない状態になっています。

心理学用語で「ダブルバインド」と言いますが、とにかく八方塞がり。

そこに、深いレベルからアプローチするのが私の仕事です。

ここに、AIが加わる

情報が溢れる時代。どんな情報も手に入るようになりました。

でも——**自分のことが、一番わからない。**

これは私自身もそうでした。

コーチ仲間とセッションしている中で、「周りのコーチ仲間は自分の鏡だ」と思った瞬間がありました。頭の知識ではいろんなことができるけれど、実際にやるとなると一人じゃなかなかできない。

そこでAIの出番です。

AIを2年ほど前から学び始めて、一つの結論にたどり着きました。

壁打ちはAIに。背中を押すのは、本物のコーチに。

AIにあなたの「分身」——アバターを作ってもらいます。

その分身が、PR動画を作ったり、SNS配信をサポートしたり、日々の情報発信を手伝ってくれる。

あなた自身は、本当に大切なこと——子育てや、親の介護や、自分自身と向き合う時間——に集中できるようになる。

そして、本当に背中を押してほしい時。

本当に自分の奥深くにある何かを引き出したい時。

そこは、本物のコーチがサポートする。

AIの力と、人間の温かさ。両方あるから、前に進める。

「AI × 3つのCで、あなたの「分身」と「本質」の両方を育てる。」

AIが実務を引き受けてくれるから、あなたは自分の人生に集中できる。そして本当に大事な瞬間は、人間のコーチと一緒に歩く。



Ch.5 愛と思いやりを形にする

Chapter 5: 愛と思いやりを形にして、自由を届ける

「愛と思いやりを形にして、自由を届ける。」

これが、私のキャッチフレーズです。

「愛と思いやりをどうやって形にするんですか？」とよく質問をいただきます。

私の中では——文字だったり、声だったり、映像だったり。

無形のもの、なかなか形にできなかった。

でも今、AIができることによって、それをどんどん形にできるようになってきたんです。

本を書くのもそう。こうした番組に出るのもそう。プログラムを作るのもそう。

何か「手に取れるもの」にすること。それが「形にした」ということだと、自分では思っています。

90日間の約束

4月から、少人数制の**90日間コーチングプログラム**をスタートします。

私の今までの経験——フードサービス業25年、母の介護10年、6冊の出版、3つのCのコーチング、そしてAI——全部を詰め込んだプログラムです。

そして10月10日。

バルセロナで**修了式**を行います。

ちょうどガウディのサグラダ・ファミリアが完成する年。

20年前から「バルセロナに行きたい」とリストに書いていたのに、ずっと行けなかった。

でも「いつ行くんだ」と自分に問うた時、「じゃあ今年行ってやろう」と決めた。

仮決めしただけなのに、その瞬間から周りでいるんなことが動き始めたんです。

ゴールを決めることの力は、すさまじい。

コーチだからこそ、自分のゴールを明確にする。自分ができていないことは、人に教えない。

来年以降は、修了式を受けたセルフラブマスターの方々がそれぞれの分野で活躍していくのを応援していきたいと思っています。

「地球を遊ぶ」という生き方

今、40代50代の方は——女性だけでなく男性も——ものすごく疲弊しています。

情報社会の中でもみくちやにされて、ずっと「戦わなきゃ」と頑張り続けている。

でも、そうじゃなくて。

頑張りを一回脱ぎ捨てて、本当に自分がやりたかったことを見つめ直してほしい。

小さい頃に「これに夢中になった」「一生懸命になっていた」ということを思い出してほしい。

それを体現して、「自分が本当にやりたかったことは、これなんです」と生きていく。

これからは「地球を遊ぶ」時代です。

AIと共に、自分らしく遊ぶように生きる人たちと一緒にいたい。

それが、私の願いです。

「自分を満たして、溢れた分で世界に愛を届ける。」

セルフラブは、わがままでも自己中でもない。あなたが輝くことが、周りの人を照らす光になる。

ワーク 1: セルフラブ度チェック

あなたは今、自分のグラスをどれくらい満たしていますか？

以下の項目をチェックしてみてください

- 「自分のことは後回し」が当たり前になっている
- 子育てや介護で、自分の時間がほぼゼロ
- 「もっと頑張らなきゃ」が口癖になっている
- 自分のために何かをすることに罪悪感がある
- 人に頼むのが苦手で、全部自分でやってしまう
- 「今は我慢の時期」が3年以上続いている
- 趣味や好きなことをした記憶が最近ない
- 疲れているのに「まだやれる」と自分に言い聞かせている
- 「自分がないと回らない」と思っている
- 誰かに「大丈夫？」と聞かれると、反射的に「大丈夫」と答える

チェックの数を数えてみてください：

チェック数	あなたの状態
0-2個	セルフラブ上手。自分のグラスが満たされています
3-5個	少し空っぽになりかけ。意識的に自分を満たす時間を
6-8個	グラスがかなり減っています。小さなことから自分を優先してみてください
9-10個	母と同じ道を歩いているかもしれません。まず1つだけ、自分のために

今日から1つだけ「自分のため」にすること

(例：お気に入りのカフェで30分だけぼーっとする、好きな音楽を聴く、など)

→ _____

ワーク 2: シャンパンタワーを設計する

シャンパンタワーの一番上のグラスは「あなた自身」。あなたのグラスを満たすものは何ですか？

Step 1: あなたのグラスを満たすもの

「お金も時間も関係なく、やっているだけで幸せなこと」は何ですか？

#	夢中になれること
1	
2	
3	

Step 2: 溢れた先にいる人

そのグラスが満タンになって溢れたら、誰が笑顔になりますか？

#	あなたの「溢れ」で笑顔になる人
1	
2	
3	

Step 3: 溢れた分で届けられるもの

あなたが満たされた状態で、その人たちに届けられるものは何ですか？

→ _____

この3ステップが描けたら——

それが、あなたのセルフラブの設計図です。

自分を満たす → 溢れる → 届ける。この循環が回り始めた時、「頑張らなくても回る」人生が始まります。

ワーク 3: 「本当にやりたかったこと」を思い出す

トミーからの最後の問いかけです。

Step 1: 小さい頃の「夢中」

子供の頃、時間を忘れて夢中になっていたことは何ですか？

→ _____

Step 2: 今の自分との接点

その「夢中」と、今のあなたの仕事や生活に、つながりはありませんか？

→ _____

Step 3: 90日後の理想

もし何の制約もなかったら、90日後にどんな自分になりたいですか？

→ _____

書けましたか？

「わからない」でも大丈夫。

自分のことが一番わからないのは、みんな同じです。

だからこそ、コーチがいる。鏡のような存在が、あなたの中に眠っているものを映し出してくれます。

一人で見つけなくていい。一緒に見つけていきましょう。

次のステップ

この小冊子を読んで、何か胸に響くものがあったなら。

自分のシャンパンタワーを満たしてみたいと思ったなら。

1. まずはFacebookでつながりましょう

私は毎日Facebookで情報を配信しています。

セルフラブやAI活用について、等身大で発信しています。

「この人、こんな感じの人なんだな」を見ていただくには一番いいと思います。

まずは気軽にのぞいてみてください。

→ Facebookでトミーとつながる

2. 90日間コーチングプログラム

4月からスタートする少人数制のプログラムです。

- **3つのC（カウンセリング×コーチング×コンサルティング）** で心の奥までサポート
- **AIの分身** を作って、実務的な負担を軽くする
- 月1回のグルコン+週1回のウェビナーで仲間とつながる
- **10月10日、バルセロナで修了式**

自分を満たして、溢れた分で世界に愛を届ける——

その第一歩を、一緒に踏み出しませんか？

→ 詳細を聞いてみる（個別相談・無料）

著者プロフィール

久木田智仁（トミー）

AIセルフラブマスターコーチ | 経営コンサルタント

フードサービス業界25年。皿洗いからフランチャイズの本部構築まで、3000人以上の飲食店経営者を指導。

その後、母親の認知症をきっかけに10年間の介護生活へ。この経験を通じてコーチングの道に入り、潜在意識にアプローチする独自のメソッドを確立。

父の遺言「もっと自分のこと愛していいんだよ」から「セルフラブ」という概念に出会い、AIセルフラブマスターコーチとして活動開始。

40-50代のダブルケア世代の女性を中心に、3つのC（カウンセリング×コーチング×コンサルティング）とAIを組み合わせたサポートを提供。

6冊の著書を持ち、「AIセルフラブマスター」の商標を申請中。

キャッチフレーズ：「愛と思いやりを形にして、自由を届ける。」

この小冊子は、松下紀美子氏のVoicy番組「あなたの魅力を引き出す 共感ストーリーレディオ」での対談をもとに、久木田智仁が自身の経験と想いをまとめたものです。あなたのシャンパンタワーが、美しく溢れますように。

Copyright 2026 久木田智仁 All Rights Reserved.