

# 星 寿美 Sumi Hoshi

自走組織マスター/ありのまま教育®創始者  
プラウドフォスター株式会社代表取締役  
NPO 法人わがままプラネット代表理事



## <独自のサービスと実践>

- ①自走組織育成コンサルティング（やらされ感ゼロで成果を出すマネジメント）
- ②感情コンサルタント養成講座（マイナス感情から人間関係を根本解決）
- ③選択的不登校の先駆け母ちゃん（あえて義務教育ではない教育を選択）

## <主な仕事や実績>

中小企業向け、自走組織育成コンサルティング満杯（のべ 57 社）。雑誌の連載や取材、講演も多数。大学などで授業も多数。著書「小さな会社の自走組織の作り方」（プラウド出版）はアマゾンランキング 5 部門で第 1 位。ほか etc

## <文末より（結論）>

ノーテンキ・アホアホパワーで、仕事を感じるままに探求し創造しています。

『ありのままを受容する関わり』で、どんな人間関係も内的もしくは外的に根本解決できます。ほとんどの問題が自分との関係も含めた『人間関係』

だから、問題を解決し、さらに自走して成果を出すことができるのです！

## <なぜ圧倒的な成果を出しているのか？>

ほとんどのコンサルタントは、理論で考え、型に当てはめようとしている。しかし、人間は多面的かつ感情の生き物だから、型にはめたり、理論で納得させても『解決』には至らない。（たまたま理論や型にハマった時にのみ解決する）

私は、ありのままを受容し、マイナス感情を大切に扱い、深いクリエイティブな対話を通じて、相手が自ら自分の答えに気づき創造していく。

ありのまま。型がない。相手の型に自由に寄り添う。だから**圧倒的な成果**につながる。それは、頭空っぽだからこそできる技！まさに、Don't think feel！

→自走組織育成でも、我が子への教育でも公私共に  
『自走して成果が出る』という実績多数！



## <プロセスの要約（短文編）>

### **幼少期から～成人：（真冬期・暗闇）**

貧困かつ親からの全否定。親の顔色を伺って、親を喜ばせたくて、自分を殺して生きていた。16歳の時にバイト先でレイプ、同年、初めての親友が自殺。人との関係や距離感にとっても苦労していた。

### **25歳～：（早春期・芽生え）**

『公立の学童保育指導員』になる。子どもたちと目一杯遊ぶことで、人として成長していった。自分の意見を言えるようになったのも、違和感を大切に自分なりのやり方を模索し始めたのもこの頃。

### **30歳～：（すっかり春期・自分らしさが顔を出す）**

チャレンジャーな本来の私。介護会社 200 名のヘルパーを管理育成する仕事に転職したり、自分の力を試したい！と小料理屋で起業したり、日本語だけで海外一人旅も！

### **35歳～：（冬期・またも辛い日々）**

結婚した相手は父以上の DV。子どもに同じ思いをさせたくないと、幼い子を抱えて逃げ出す。実家も養育費もなく無一文、4 畳半のアパートから子どもと人生再出発。

### **40歳～：（春期・幸せに自分の道を創造）**

仕事をいくつ掛け持ちしてもまともな生活ができない貧困暮らし。でも、争いのない、子どもと笑あえる暮らしが、心から幸せで満たされていた。自分の感性と才能で貢献したい！と会社を設立。

### **～56歳現在：（夏期・天職と独自の教育）**

**天職：**中小企業向け、自走組織育成コンサルティング満杯。雑誌の連載や取材、講演多数。大学（都内）や中学校などで授業も多数。

著書「小さな会社の自走組織の作り方」はアマゾンランキング 5 部門で第 1 位。

**教育：**選択的不登校先駆け母ちゃん。あえて小中学校には通わせず、オルタナティブ教育実践のフリースクールで育てる。現在子どもは大学 3 年生。

## <なぜ人生のプロセスが仕事につながっているのか？>

①親の醜い争い（父が怒鳴り、母は発狂して家を飛び出すなど日常茶飯事）や両親からの全否定・母の対人恐怖症などの、人付き合いが『閉ざされた世界』から……。社会に出て、様々な人との関わり合いの中で、成長してきたプロセス（＝探求と実践）が今の仕事にとっても役立っている。

②学童保育指導員という仕事が自分に合っていた。子どもたちが対等に思いっきり遊んでくれる、そんな日々の中で、心から癒されていき、楽しいという気持ちが芽生える。少しずつ、自分の意見が言えるようになり、違和感を大切に自分の（仕事の）やり方を模索し始める。

この頃の日々が『自分を生きる！』の土台を育んでくれた。

③35歳で結婚、36歳で出産。正規産では日本一小さな965gの赤ちゃんを出産。この保育器時代が一番辛くて、今までの辛いことは全部ぶっ飛んだ。そして、保育器の中で目を開いた時に、あまりにも瞳が綺麗で、

「ああ、この子はなんでもお見通し！作り笑いも見破られちゃう」と感じ・・・

「この子が見ている！私らしく生きよう！」と決意。

夫のDVひどく、3歳の子どもを抱えて逃げる。4畳半のみの貧困暮らしだったけれど、争いのない暮らしが本当に幸せ！「愛しい・可愛い・たまらな〜い」という、その感情が、もう本当に幸せ！貧困などの環境は全く関係なく、幸せになれることを知る。会社設立や選択的不登校など『自分を生きる！』を実践！

④仕事で出会う、どんな醜い争いも、両親よりはまし、DVの元夫よりはまし、と**客観的に**関わられるようになる。今までのプロセス、**全てが糧**になっていると実感している。また感情コンサルタント養成講座のオリジナルテキストも、今までの実体験から体系化。

⑤現在は、父とも母ともいい関係。DVだった元夫とも友達としていい関係、など、全方位、気持ちの良い関係を築いている。子どもとも、毎日大笑いして楽しく暮らしている。どんなにこじれた人間関係も**内的もしくは外的に根本解決できると、体験**を持って心から信じて仕事に取り組んでいる。

⑥相手をコントロールしようとせず、また何かの枠にはめようとしめない、ありのままを受容する関わり（ありのまま教育®）で、自走組織育成でも、我が子の教育でも、公私共に『**自走して成果をあげる実績**』を出している。このありのままを受容する関わり（ありのまま教育®）こそ、**今までのプロセスの集大成**。

⑦心から幸せを感じると、**全ての過去が感謝**に変わる！どんな経験も自分が幸せになるために、また自分の**天職**のために起こっていると実感している。それは、全て子どもたちから教わったこと。これからは**恩返し**の人生です。

## <星寿美のプロセス詳細（長文編）>

幼少期から貧困で、お風呂もない狭くて汚いアパート暮らし。夜電気をつけると大量のゴキブリがバ〜っと散る、天井からゴキブリが落ちてくる。そんな劣悪な環境の中、争いが絶えない（父は怒鳴り母を追い詰める。母は、しょっちゅう発狂して家を飛び出す）中、育つ。

今思うと大変と思えるけれど、その時は『比較』がないので、それが日常だった。

父はほとんど家におらず、いるときは怒鳴ってばかり。母は対人恐怖症。近所付き合いも全くなし。閉ざされた世界の中で、全否定されていた。

『私は、この世に存在していない。』

と感じ、自分の存在を消そうと、10歳の時に舌を全体重をかけて噛み自殺を図るも死なず（この時に死ななくて本当によかった！）1週間以上、何も食べる事ができなかったのに、親も教師も、誰からも気づかれない孤独な子ども時代。

母が対人恐怖症で、人との繋がりを持てなかったので、母子一体の私も、どうやって人と関わっていいのか分からずに友達ゼロ。

今は『私は感性が高く、才能もあり、それで人にも喜んでいただいている』という実感があるけれど、物心ついてから、成人した後もしばらくは「感受性が強すぎる」と叱られて、感性が高いことは、いけないことだと思い封印。

親から「そんなんじゃ生きていけない！」「世間様に恥ずかしい！」「どうしてお前はそうなんだ！」「だめだ！だめだ！」と毎日言われていた。

毎日、母を笑わせたくて、母を喜ばせたくて、そればかり一生懸命だった。

16歳の時に、バイト先でレイプされた。同年、初めてできた友達が自殺した。本当は自殺ではなく、警察に追われて飛び降りたのですが、自殺ということに。

そんなことも続いて、16~22歳くらいまでは、明るく振る舞う裏で、自分をいじめ抜いていた。そうしないと、心の均整が取れず、人前で笑うことができなかつたから。

誰にも相談せず、私はただ 1 人、自分をいじめ抜いては、外側では明るく笑っていた。今、思えば地獄な日々ですが、その時も、当時は、それがスタンダード。それしかできなかった。

生まれた時から貧困だったから、18 歳から一人暮らしするも、ずっと風呂なしのボロアパート暮らし。バイトをいくつも掛け持ちする日々。ただ、20 歳をすぎると中古の車を購入し、ボロアパート以上の駐車場代を払い車を『運転すること』が趣味に。(人生、初めての趣味)

人間関係がうまくできず、もがいていた中で 25 歳の時に・・・運命のお仕事、公立の学童保育指導員になる。

そこでの子どもたちとの関わりで、私の心がどんどん育っていった。子どもに育てられた指導員時代。初めて、自分の意見が言えるようになったのも、この頃。

子どもたちは対等に思いっきり遊んでくれた！私のことを「すーこ」とか「墨汁！」(名前がすみだから)と呼んで本当に親しく遊んでくれた。

それまでは、笑顔で明るく振る舞うも、心は閉ざしていた私。でも、子どもたちには壁が必要なかった。私には、本当に必要で大事な経験だった。

それまで家庭の中が、怒鳴りあうか無視し合うかのコミュニケーション。本当の友達もいない。レイプなどの経験で人間が怖い。そんな状況の私から・・・本当に、少しずつ・・・

30代になると、色々なことに急にチャレンジし始める。介護ヘルパーを管理育成する仕事に転職したり、小料理屋で起業したり、日本語だけで海外一人旅に出かけたり・・・しかし・・・

35 歳で結婚。相手が父以上の DV。長男の嫁で、義母義父と同居。また辛い日々に戻り。

でも『子どもにだけは同じ思いをさせたくない！』その一心で子供を抱えて逃げ出す。

全くの無一文。養育費も実家もない中、子供と人生を再出発。そこから、今の私に少

しずつ・・・子どもに私の方が育てられながら、癒されながら、今に至る。

この経験から。

## 子どもこそが無償の愛。子どもの方が大人を育ててくれている！

と心から感じる。保育園・学童保育で出会った、のべ500人の子どもたち。そして我が子が、私に『自分を生きる！』を教えてくれた。だから、私は、それをペイフォワードして行きたい。

何よりも967gという小さな体で、命をかけて生まれてきてくれた息子。息子が生まれて初めて知った『愛しい』という心が、本当に私を幸せにしてくれたから。

息子が生まれてから、ずっと私は天国の住民なのです。愛しいという感覚。私の世界が一変しました。愛しくて可愛くてたまらない！それだけで、本当に幸せ。

息子の保育器時代が、人生で一番辛かった。保育器がいつまで続くか、分からない。ちゃんと育てられるか分からない。現代医学では原因不明の超定体重児。誰からも抱っこされず、呼吸器の未熟で管だらけ。変わってあげられない辛さ・・・

そんな中、保育器の中で目を開けた・・・その瞳があまりにも綺麗で本当に驚いてしまった。この子が見ている！この綺麗な瞳で私を見ている。だから、私は自分に嘘偽りなく、自分を生きようと思った。「この子は何でもお見通し！」そう思った・・・

3歳になった子どもを抱えて離婚してから、養育費も実家もない無一文。電気もガスも止められて食べるものもないような苦しい暮らし。でも、争いが全くない、ただ愛しい日々。

状況環境、全く関係なく、幸せになれることを知った。

貧困などの状況じゃなくて『争い』が辛かった。それが明確になった！

状況環境、全く関係なく幸せだから、幸せな未来の道が創られていった！もちろん仕事を3つも掛け持ちしたり、苦労はしたけれど、でも苦労じゃなかった。毎日愛しくて幸せな日々。気付いたら、今、ここにいる。

大好きな友達がいる、素敵な活動している友達を応援できて、応援してくれて、毎日が創造的な日々・・・感謝が溢れます！！

今は、母にも父にも感謝が溢れます。理由は、たくさん！！

- ・子どもの頃には分からなかった、両親の苦勞がわかるようになった。
- ・自分が欲しい形ではなかったけれど、彼らなりに一生懸命に愛してくれていたことがわかった。
- ・何よりも、過去の辛かった日々のおかげで、今、やりがいのある天職に出会えているから！

そして最近、母の強さと父の仕事好きを受け継いでいて、両親のいいとこどりしてるなあって思っている私です。

息子は20歳になりました。

本当に仲良く本音を言い合い、毎日大笑いして暮らしています。

だから私はこれから・・・

今まで出会った、のべ500人の子どもたち、そして息子から教わった『**自分を生きる！喜び**』をペイフォワードしていきます。一人一人が自分を生きる！それが大きなハーモニーとなり創造的な面白い社会になる。そのことに人生を全うします。

2010年。息子が小学生の時に会社を設立しました。

プラウドフォスター株式会社。社名の由来は『自尊心を育てる』です。

のべ500人の子供たちや、我が子が私の心を癒し、自尊心を育ててくれたから！

そして、この時に

**ミッション『自分を生きる！を増やす』**

**ビジョン『多様な価値観が共存し、創造が生まれる面白い社会』**

という言語化をしました。

この13年、まっしぐらにやってきました。

そして振り返ると社会に出てから、36年間。ずっとこのことだけは模索し続けている人生です。そのための56年間の全ての経験でした。自分の人生に感謝が溢れます。

ありのままの私。頭空っぽ、ノーテンキ、アホ！が、一番成果に繋がります。  
心の壁を取っ払って、丸裸のありのままの私で生きる、この喜びを伝えたい！

### 現代社会は、考えすぎ！

まるで、初めて地球の外に出た宇宙飛行士が地球をみて驚いて人生観が変わるよう  
に・・・

私もまた、貧困・争い・対人恐怖症という閉ざされた家庭から、社会に出て、自分を  
生きる！喜びを知り、人生観が変わりました。

今は、本当の丸裸の私で、頭空っぽ、ありのままにコミュニケーションをとり、仕事  
を感じるままに探求し創造しています。ノーテンキ・アホアホパワーで！！

ありのままを受容する関わりで、どんな人間関係も内的もしくは外的に根  
本解決できます。ほとんどの問題が自分との関係も含めた人間関係。だから、  
これができれば、ほとんどのことが解決します。さらに自走して成果  
を出すことができます！

.....

### <このプロセスで生まれた私独自のサービスや実践>

- ①自走組織育成コンサルティング（やらされ感ゼロで成果を出すマネジメント）
- ②感情コンサルタント養成講座（マイナス感情から人間関係を根本解決）
- ③選択的不登校の先駆け母ちゃん（あえて義務教育ではない教育を選択）

.....

プラウドフォスター株式会社 <https://proud-f.com>

ミッション『自分を生きる！を増やす』

ビジョン『多様な価値観が共存し、創造が生まれる面白い社会』

星 寿美 Sumi Hoshi

自走組織マスター/ありのまま教育®創始者



.....