

ファインネットワーク通信

第1号 (2013年2月発行)

こんにちは！

ファインネットワークの赤木広紀です。

私が住んでいる京都は、雪こそ積りませんが、まだまだ寒い日が続いています。



昨年末から構想を温めていました、この「ファインネットワーク通信」。プレ号に引き続き、いよいよ第1号を発刊です！

と、あまり意気込むことなく（笑）、日頃の活動や、何気ない日常から気づいたことなど、ご縁のある方に、気軽に読んで頂けるものを目指していきます。どうぞよろしくお願いいたします！

フロコミ体験講座、開催しました

フローコミュニケーション（略してフロコミ）体験講座を1月20日に、京都の長岡京で開催しました。

当日は、こういうワークショップ形式のセミナーが初めてという方もいて、最初は緊張気味のスタート。

しかし、フロコミを意図的に起こす4つのポイント

1. non judgement = 裁かない、決めつけない
2. non control = コントロールしない
3. now and here = 今ここ
4. know nothing = 「何も知らない」という視点

をお伝えし、実習に移ると、初対面同士の方が多かったにも関わらず、いつの間にか昔からの知り合いのように打ち解けて、話が弾むようになりました。

この4つのポイントを意識するだけで、フローコミュニケーション、つまり、イキイキとした、流れるようなコミュニケーションに変わってきます。

この感覚を普段の日常生活で、少しでも体験してもらえるとウレシイです！

参加下さった方から頂いた感想です。

相手が自分と同じ考え、感じ方をしているわけではなくて、人によって、感じ方、感覚がちがうことを、あらためてリアルにきけてよかったです。

普段、気がつけば、自分のフィルターを通して、人を見ていることをあらためて、知ることができて、また、何も知らない状態で、相手と接しようと思いました。

(Mさん 30代 女性)

自分に対して「自分はこういう人間だ」という決めつけをしている自分に気づきました。

その決めつけが悪いという訳ではないということも学びましたので、その決めつけを抱えながらも、必要があれば一旦横に置いて自分を新たな目で見ることができるようになっていきたいと思います。

(Fさん、30代 男性)

人間関係とコミュニケーションは、この世を生きる上で、避けては通れないことの一つですが、だとしたら、ここがスムーズになればなるほど、人生の質も比例して良くなっていくんじゃないかと思います。

これからも、人生の質が良くなるキッカケを、ご縁のある皆さんにお届けしていきますね！

「ステキな人たち紹介！」作りました

赤木と朝比奈が仕事やプライベートでお会いしたステキな人たち（FinePeople）を紹介するコーナーをホームページに作りました。

<http://www.finenetworld.com/finepeople>

まだまだお会いした方の一部しか、掲載できてませんが、色んな方を紹介していきたいと思っています。自薦他薦は問いませんので、「こんなステキな人がいるよ！」という方は、ぜひ、ご一報ください！

[ウラも見てくださいね→](#)

アミーゴのゆるめる毎日

こんにちは、ファインネットワールドの
“福”社長の朝比奈です。

2013年スタートした直後、今年の指針を、
3つの「活」で表現してみました。

1. 美活
2. 温活
3. 終活



今回は1.美活と2.温活についてお話しします。

まずは、1. 美活から。

これは書いて字の通り、「美」に関する活動です。



数年さぼり気味だった、美容に関して
テコ入れしようかと。

シルクさんの著書を読み、美顔の工
クササイズを少しやっています。

服装も、Gパンやパンツばかりになってました。
今年はスカートももう少し履こうかと・・・しかも、
膝が少し出るタイトスカートを！

一度、足を出さなくなると、なかなか出すのは勇氣要
りますね・・・でも、隠すとみるみる巨大になって
いくので（笑）、挑戦してみます。

次は、2.温活

ズバリ、身体を温める活動です。これは1. 美活にも
繋がりますね。

私は平熱が低く、35度後半～36度前半を推移して
います。（毎日、測ってます）

あえて数値目標化するならば・・・今年の末までに、
下限を36度ジャストにすることでしょうか。

20代の頃から懸念材料だった、
冷え性の改善が実現できたらいいな・・・。

生姜をすったり、足湯たんぽを履き
ながら、ココロもカラダも
「ホットな女」を目指しています。



次回は、3. 終活についてお話しします。

ファインネットワールド 食堂へようこそ！



続けて、朝比奈です。

我が社では時折、社員以外の、つまり一般の方々に、
社員食堂を解放しております。

（自宅 兼 事務所なので・・・）

要は、普通のキッチンとリビングです（笑）

福社長 兼 コックの朝比奈が、腕によりをかけて、
日頃の感謝をこめて、来客をお迎えしております。

（まれに、社長自らが腕をふるうことも！）

最近、私が野菜好きになったので、
写真のようなおばんざいが
多いです。



が、パスタやピピンバなども
ご用意できます。



食事のあとは、豆にこだわった
コーヒーをお出しします。

弊社は二人ともブラック派です。

そのせいで、フレッシュを買い忘れることも多かった
のですが・・・ご安心下さい。最近では常備しています。

ランチを共にし、ゆっくりと
語らう時間は、かけがえのない
ものです。



来て下さった方々の笑顔から、
私達もパワーを頂いています！！

年末年始は何かと忙しいので、一般開放を辞めてまし
たが、2月から再開することにしました。

（一般開放は、月に2組限定です）

ファインネットワールド食堂を体験したい方は
ぜひ！ ご連絡くださいませ。

（会費などは特にいりませんので（笑））

ファインネットワールド通信

発行者：赤木広紀・朝比奈映未

〒615-0025

京都市右京区西院西矢掛町 18 番地

TEL：075-951-6310

HP <http://www.finenetworld.com>

Facebook <https://www.facebook.com/finenetworld>

