

ファインネットワーク通信

2013年4月号

こんにちは！
ファインネットワークの赤木広紀です。



桜も少しずつ咲き始め、春がもうそこまで来ていますね。

この季節、サクラを愛でるのも好きですが、個人的にはジンチョウゲの香りも大好きです。

花言葉を調べると、サクラは、「精神の美しさ」「神秘的な心」「高尚」「純潔」で、ジンチョウゲは、「栄光」「不死」「不滅」「永遠」などだそうです。

年度の変わり目ということもありますが、この時季になると、何か身が引き締まる様な気がするの、サクラやジンチョウゲのせいかもしれません（笑）

まだまだ寒暖差が激しい日もあり、体調を崩しやすいときでもあります。どうぞお体ご自愛下さいね。
今月もよろしくお祈りします！

フロコミ体験講座、東京で開催決定！

神戸と京都で開催してきたフローコミュニケーション（略してフロコミ）講座ですが、4/26（金）に東京で初めて開催することになりました。



それに向けて、体験講座でお伝えしているレクチャーの内容も見直し、コミュニケーションがなぜうまくいかないのか、どうすれば人間関係がより良くなるのか、といったところを加味してお伝えする予定です。

コミュニケーションや人間関係で、今まで全く悩んだことがない、そんな人はいないでしょう。コーチングでも、人間関係のテーマはよく扱います。

で、そもそも、なぜコミュニケーションや人間関係で悩むのかというと、根底には相手と良い関係を築きた

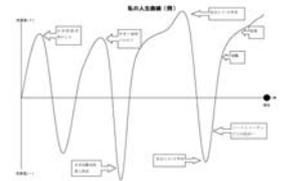
いという願いがあるんだと思います。（ただ、なかなかそんな願いがあるとは気づきにくいですが）

根底にある相手と良い関係を築きたいという願いが、満たされないことによる悲しみが生まれ、さらに怒りに変わり、最後は諦めや無力感になってしまうのかもしれない。

人間関係やコミュニケーションで悩んでいるときには、どうしても忘れがちな「願い」を思い出していただくキッカケに少しでもなれば嬉しいですね。

人生曲線を見なおしてみました

コーチングを受けていただくときに最初にお渡ししている資料の中に、「人生曲線」というのがあります。



先日、友人が主催するセミナーに参加したときに、この「人生曲線」を使って、半生を振り返るというエクササイズがありました。

短時間でしたので、充実感があつたときの共通点だけを見ていったのですが、そこに思いがけない発見がありました！

予備校時代、就職活動中、コーチング勉強会主催と出来事自体は、まちまちですが、共通点は、「共通の目的を持った仲間が、個々の目標に向かって取り組む場を主体的に作り出していた」ということでした。

予備校時代だと、大学合格という共通の目的はあるけれど、目指す大学はそれぞれ違う。就職活動中だと、内定獲得という共通の目的はあるけれど、目指す会社はそれぞれ違う。そんな共通の目的と個々の目標を持った仲間が集う場を自分が主体的に創っていたときに、ものすごくイキイキしていたんだと気づきました。

（今で言う「就活サークル」を創って、自己分析や自己PRの練習をみんなで行っていました。）

人生曲線は簡単に半生を見直すことができるツールですので、自分だけでなく、身近な人達とも一緒にすると、お互いに新たな発見があるかもしれませんね！

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。

今年に入り、わが社が誇る？
ファインネットワールド食堂では、相次いで
マシンを導入しました。



一つ目が「フレンチプレス」



コーヒーの粉を入れ、お湯を
注ぎ、上からギュ〜っと
プレスします。

待つこと4分で出来上がり
です。

コーヒーにはこだわりがあり、元々ミル付きコーヒ
メーカーを使ってました。毎度、豆を挽き、香りを堪
能しています。

同じ豆でも、コーヒメーカーで飲むのと、フレンチ
プレスのとでは、味が微妙に違います。

フレンチプレスの方が、苦味が和らぎ、より飲みやす
くなります。私はこちらの方が好みですね。

そして、もう一つ。

ネスル ドルチェが導入され
ました。
社長の弟さんが、社長の誕生日
祝いに買って下さったのです。
(なんて、美しい兄弟愛！)



オフィスや家庭で、簡単に本格的なコーヒ、ラテ、
エスプレッソが楽しめる優れもの。

しかも、カプセルも8種類も用
意してくれたので、当分は持ち
ます！

ファインネットワールド食堂で、
お客様にお出しするのは専ら
コーヒだけでしたが、これで
お客様の多様な好みに対応でき
ます。



みなさま、ぜひファインネットワールド食堂で
楽しいティータイムをご一緒しましょう♪

これがイチオシ！



続けて、朝比奈です。

春はデトックスの季節と言われています。

明るい日差しと共に、身も心も軽やかにするためにも
冬に溜まった老廃物や脂肪を排出しておきたいもの
です。

毎日の食卓で、気軽にデトックス出来る、すぐれもの
スープをご紹介します。

デトックス・ベジスープ
(庄司いずみ著/主婦の友社)

この本に書かれている
「基本のスープ」がイチオシ！



スーパーで売っている6つの食材をザクザク切り、鍋
でグツグツ煮込むだけで、スープの出来上りです。

材料

切り干し大根…1/2 カップ
大根…6 cm (200 g)
しいたけ…2 パック (200 g)
トマト…大1 個 (200 g)
玉ねぎ…1 個 (200 g)
キャベツ…4 枚 (200 g)
水…5 カップ

一度にたくさんのスープが出来るので、小分けして、
食事時に飲みます。

ポイントは、煮込むとき
には味付けをしないこと
です。

食べる直前に味付けをす
ることで、一つの
スープで、たくさんの味
が楽しめます。
私は豆乳や味噌が多いで
すね。



これを1日2食以上飲むと、まずお通じがよくなりま
す。さらに、お腹も温まって気持ちいいです〜。

デトックス・ベジスープと検索すると、レシピや情報
が色々出てきますので、ぜひチェックして下さいね。

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>

