

ファインネットワーク通信

2013年6月号

こんにちは！

ファインネットワークの赤木広紀です。

ようやく過ごしやすい季節になったと思いきや、もう梅雨入りですね。う～ん、春はどこに行ったんだ～と、叫びたくなる今日このごろです。



さて、先日、ボイストレーナーをしている昔からの友人である池本美代子さんのセミナールームにおじゃましたとき、棚に飾ってあったのが、この「バッキーボール」というオブジェでした。



ちょっと見にくいかもしれませんが、綿棒に糊をつけて三角形を作り、それを組み合わせて、サッカーボールのような立方体になっています。

昔、高校の科学の時間にならった原子や分子の立体モデルを見ているようでしたが、なんだか惹かれるものがあったので、思わず写真を撮ってしまいました。

それでは、今月もよろしくお祈いします！

ファインネット食堂にお招きしました！

弊社に遊びに来て下さったお客様とランチやお茶をしながら、色んなお話を聴かせてもらう「ファインネット食堂」に、5月は二人の方がお越し下さいました。

お一人目は、僕と朝比奈が普段お世話になっている整体「ほぐしや和楽」の加納雅夫さん。



もう一人は、新刊「大丈夫！あなたは、あなただから」の著書でカウンセラーの神社（かんじゃ）昌弘さんです。（写真は笑顔がステキな神社さんです）

お二人とも、人を癒すお仕事をさ

れているので、たまにはゆっくりとした時間を取ってもらえたらなと思って、お招きしました。

加納さんとは身体と心の話で盛り上がり、神社さんからは、新刊のエッセンスを直接話して頂きました。

帰り際には、「楽しかったです！」と言ってもらえて、僕も朝比奈も嬉しかったです。

これからもお招きした方をこちらでもご紹介していきます。どうぞお楽しみに！

二人の写真を撮ってもらいました



先日、同志社大学のキャンパスがある京田辺市にお住まいの写真家で、コーチもされている中島佑樹さんに、僕と朝比奈の写真を撮ってもらいました。

自分のビジョンを語っているときの表情を写真に撮ってもらったのですが、ビジョンが明確になるに連れ、表情が変化していく様子が写真になって残るので、「自分がイキイキと話をしているときって、こんな表情をしているんだ！」という新たな発見がありました。

対面でクライアントさんとセッションをするときは、クライアントさんのイキイキとした表情をよく見ますが、自分自身がどんな表情をしているかを知ることが、普段の生活では、まず無いですね。（ビデオ撮りすれば別だけど、そんなこと普通しませんよね（笑））

中島さんの写真の特徴は、自然な笑顔を撮るのが上手なところ。ポーズを作るのではなく、ビジョンのようなことを話していると、つい笑顔になってしまう瞬間をシャッターにおさめてくれます。

今、モニターを募集されているので、興味のある方は、ぜひ、問い合わせてみてくださいね。

※中島佑樹さんの連絡先はこちらです

Mail: nakashima@forcewin.info

Blog: <http://ameblo.jp/forcewin>

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クの
“福”社長の朝比奈です。

5月号でもお伝えしましたが、運動不足解消に、せっせとウォーキングしてます。

スマホとデータ同期する、ハイパー万歩計
Fitbit One Black



購入以来、肌身離さず、逐一の行動を共にしています。

1日の目標歩数を自分で設定できます。

私は目標歩数を、7000歩にしました。

1日7000歩というのも、自宅を拠点としている私にしてみると、実は楽勝ではありません。

1日5000歩なら、そう難しくないのです。

1日自宅にこもり、家事その他でウロチョロするだけでも、1日2000歩程度は稼げます。それに加えて、スーパーでウロウロ買い物すれば、5000歩くらいクリアできるでしょう。

7000歩は、意図的に歩く時間を作らなければ、達成できません。

- 保育園の送り迎えを自転車の代わりに歩きにする
- 早起きした日は散歩に出かける
- 郵便局やコンビニに行く用事をみつけて歩く



などなど。コマメに歩く機会をつくって、ようやく7000という数字をあげることが出来ます。

ちなみに電車乗ってお出かけすると、10000歩は軽く超えます。

ゴールデンウィークに京都駅界隈をウロチョロするだけで、気がつけば15000歩突破しました。

そんなこんなで、Fitbitは「ただの移動や歩き」を、エクササイズに変えてくれるツールです。Fitbitを始めてから、エスカレーターではなく、階段を使うようになりました。

そんな日々の努力を、スマホやPCで日々のデータを管理、可視化できるので励みになりますね～。

ハック好きな私は、昔からある万歩計よりも、スマホと連動するタイプの方が、相性いいみたいです。

これがイチオシ！



続けて、朝比奈です。

ウォーキングつまり運動する習慣もそうですが、私達は「やりたいこと」はなかなか続けられずお酒やタバコなど、「本当はやめたい」ことを、ずるずると続けてしまう傾向があります。

私は何とか、運動する習慣を続けたいと思ったため、読みました。

意志力について、科学的なデータと豊富な事例を元に検証した本「スタンフォードの自分を変える教室」



40万部を超えるベストセラーになるのも頷けるほど、濃い内容でした。

新しい習慣を根付かせようとしたとき、私達がやりがちなのは、「目標を紙に書いて貼る」「周りに宣言する」といったやり方ですね。

こういったやり方も効果はあるでしょうが、本書では書かれていることは・・・。

「自己コントロールを強化するために最もよい方法は、自分がどのように、そしてなぜ自制心を失ってしまうのかを理解することだ」

つまり、自分の失敗のパターンをまずは知ることですね。

例えば私の場合、寒いと外でウォーキングする気力が萎えたり、反対に日差しが強すぎると、日焼けがイヤという理由で、辞めてしまいます。

ならば、対策を立てやすいですね。(夏は早朝に歩く、スーパーなどの屋内で階段を積極的に利用するなど)

まずは、現状をありのままに見つめて、自分に対してどんな言い訳をしているかを理解することが先決だと、この著書で力説しています。

他にも、興味深い研究結果が紹介されています。

- 死亡事故を見たらロレックスが欲しくなる
- サラダを見るとジャンクフードを食べてしまう
- エコ活動が罪悪感を鈍らせる

ぜひ、手にとってご覧ください！

ファインネットワーク通信

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>

