

ファインネットワーク通信

2013年12月号

こんにちは！
ファインネットワークの赤木広紀です。

あっというまに今年も12月ですね！

クリスマスの飾り付けを見ると、今年もあと少しだなあって感じます。日に日に寒さは増してきますが、イルミネーションの灯りを見ると、温かい気持ちになります。



そして、この1年間、毎月欠かさず「ファインネットワーク通信」を発行することができました。これもひとえに「いつも楽しみに待っています」と声をかけて下さるクライアントさんや、読んで下さる皆さんのおかげです。
本当にありがとうございます！

今月もどうぞよろしくお祈りします！

(写真は、ランチ会でおじゃましたご自宅に飾られていたクリスマスツリーです)

読書会、お茶会、ランチ会、etc... 対話する場が増えています

ここ最近、読書会やお茶会、ランチ会といった小人数の場を開いたり、他の人に招いてもらったりという機会が増えてきています。



セミナーとは違って、教える人と習う人、話す人と聴く人が固定されてなくて、最初しゃべっていた人がしばらくすると聴く側が変わるといって、自由な感じが特徴でしょうか。

この対話の場では、ある参加者が話をシェアすると、それを聞いた他の参加者の中に気づきが起こり、その気づきをシェアすると、また別の人の中に気づき生まれ、その気づきをシェアすると、さらにまた別の人の中に気づきが起こり... と気づきの連鎖が起こって、学びも深まっています。

僕一人が話すだけでは、到達できない深みにみんなであたり着く。そんな豊かな対話ができる機会って本当にいい時間です。

体験をたくさんシェアしてくれる人も、最初から最後まで黙って他の人の話を聴いている人も、誰一人欠けても同じ場を作ることはできない。



そんな人と人が織りなす場の奥深さをもっともっと創っていきたくと思っています。よかったらあなたの街にも呼んでくださいね！

「それは本当でしょうか？」

いきなり?? というタイトルですが、この質問はアメリカのバイロン・ケイティという女性が開発したワークという思い込みを解放する技法の中で、最初に聞かれる質問です。

このバイロン・ケイティ・ワークの存在を最初に教えてくれたのが、埼玉でコーチをしている落合拓人さん。

4つの質問と3つの置き換えだけで、自分の中にある思い込みに気づくことができるシンプルですが、とても強力なメソッドです。



コーチングセッションでは、イメージワークを使うこともありますが、普段は言葉のやり取りを通して行うことが多いので、バイロン・ケイティ・ワークのように言葉を使ったエクササイズはとても相性が良いので、気に入ってよく使っています。

日本ではまだあまり知られていないようですが、自分自身で思い込みに気づき、解放していくといったセルフコーチング的な使い方もできます。

落合さんにどの本が入門書としていいか聞いたら、この「[ザ・ワーク](#)」を紹介してもらいました。

コーチ・カウンセラーといった援助職に携わっている人だけでなく、どんな立場の方であっても一読されることをオススメします。

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。

年末までのカウントダウンが始まりました。
主婦の性でしょうか・・・腰が落ち着かなくなってきました。



おお、大掃除のシーズン到来！

普段は、大掛かりな掃除が出来ないので、せめて年に一度だけでも・・・と、気合を入れてみます。

2年前までは、年の暮れの2日程度を大掃除DAYSとして、雑巾片手に勤しんでました。

しかし、なかなか全てをやり切ることが出来ないまま、時間切れとなるのが常でした。

年が明け、時間のあるときに残りをやろう・・・とその時は思っても、また年の暮れまで持ち越す有り様。

去年、この事態を打破しようと、私は立ち上がりました！

「大掃除 前倒し・細切れ大作戦！」

ようは、2日ほどで一挙にやり切ろうとしたところに、無理があったようです。私の性格上。

そこで、自宅の部屋ごと・パートごとに細かく区切り、11月頃から、スキマ時間に少しずつ進める作戦に変えました。

まずは、玄関・台所・リビングなど、部屋ごとに区切りをつけます。

その上で玄関の場合、さらに玄関のトビラ・靴箱、傘立てなどのパーツに分けるのです。

パーツごとに、合間をみて、せっせと掃除を進めていきます。



大掃除がどこまで進んだかを「見える化」するために、私はチェックリストを活用しています。

パーツごとに終了したら、チェックつけるのです。

いつでもどこでもチェック入れられるように、私はEvernoteのiPhoneアプリを利用しています。

「アソコもココもしなくちゃ・・・あああ」

手つかずのところが多いうちは、気が重いのですが、

少しずつ完了チェックが増えていくと、負担感が軽くなっていきますね。

「ああ、あとココとココを掃除すれば終わりだなあ」最後までやり抜こう！という気合も湧いてきます。

いつも最後に残るのは、押入れです。中を全て出すのに、時間がかかりますので、ここは夫婦二人で取り組みます。大変だけど、達成感が大きいパーツですね。

この勢いでとっとと終わらせて、年末の頃はお茶でも飲んで、ゆっくり過ごしたいものです。

コレがおすすめ！



あれは16歳の頃でしょうか・・・

普通、逆だと思えます、母によく肩をもんでもらってました。その頃から既に、肩こりと共に歩んできたのです。

こうしてパソコンに向かうことが多いこの頃。

肩こりとは切っても切れない深い仲！となり、悩みのタネでもありました。

肩や首が凝ると、気分もエネルギーも落ちるのですよね。思考もややネガティブになりがちですし。

何とか快適に過ごしたいので、肩や首を出来るだけ温めながら仕事をしてますが・・・首を支えるのにちょうどGoodな製品が見つかりました！

首らくらくサポーター
笠原巖／著 宝島社

本屋に行くと、平積みで売ってます。

首をサポーターで支えてもらいながらだと、パソコン作業による凝りもかなり軽減されます。



いやあ、私の体感では思った以上でした！

首の長さを調節できないので、人によってはサイズが合わないかもしれませんが・・・

解説書付きで1260円なので、気軽に試していただけるといいかと思います。

ファインネットワーク通信

発行者：赤木広紀・朝比奈映夫

〒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>

