

# ファインネットワーク通信

2015年2月号

こんにちは！  
ファインネットワークの赤木広紀です。

京都は正月三が日に61年ぶりという大雪が降り、子どもと一緒に雪だるまを作って遊びました。



大雪といっても10センチぐらいなので、北海道や日本海側にお住まいの方にとっては、笑ってしまうぐらいの積雪ですが、京都は昔から底冷えはするけど、雪は積もらないので、10センチでも大雪になってしまふんですね。

まだまだ寒い日が続いていますが、暖かくしてお過ごしてください。

それでは、今月もどうぞよろしくお願いいたします！

## ファインネットTV、始めます！



プロコーチとして活動を初めて15年目を迎え、これまでの経験をわかちあう機会を作れないだろうか？

そんな思いを、弊社のサイト制作をサポートしてくれた中村 彰孝さん (<http://it-butler.net/profile/>) に話したところ、「動画がオススメですよ！」と教えてもらったので、早速取り組んでみることにしました。

「書くよりも話すほうが好きだしな〜」と軽い気持ちで撮影をしてみると、これがなかなか難しい！



目の前に人がいて、コミュニケーションしながら話をすると、カメラの前で一人で話をするのとは、あたりまえですが勝手が違うんですね。

(↑こんな感じで撮影してます)

最初のうちは何度もNGを出して撮り直しましたが、だんだん言いたいことがまとまり、カメラの向こうで見てくれている人のこともイメージしながら語れる

ようになって、撮影も楽しくなってきました。

どんなことでも繰り返すと慣れてきて、苦手意識も減っていきますね。

このニュースレターを読んでもらっている頃は、まだ編集作業の真っ只中だと思いますが、2月中にはスタートできるようにガンバります！

こんなことも聴いてみたい、というリクエストがあれば、ぜひ教えて下さいね〜

## コーチングの師匠の新刊です！

我がコーチングの師、榎本英剛さんが、新刊「本当の仕事」(<http://goo.gl/HYHluf>) を出版されました。



帯に書かれたメッセージ  
『もし今のまま働き続けて、人生最後に「後悔しない」と言い切れますか？』

15年前にマイク・マクマナスの「ソース」を読んだときに、全く同じ問いかけをしました。そして、そのときに出てきた答えは「後悔する」でした。

「本当に後悔のない人生を送って死にたい！」と「ソース」を読みながら涙したことを今でも覚えています。

ソースの本と出会って3ヶ月後の1999年12月、榎本さんの著書「部下を伸ばすコーチング」と出会い、その中にあった「その人が必要とする答えは、すべてその人の中にある」という言葉に天啓を受け、「僕が求めていたのはこれだ！！」とコーチングを学び始めたのでした。

・・・ あれからちょうど15年がたちました。

榎本さんの帯に書かれた問いかけに、今は「後悔しない」と答えられることがただただ感謝です。

榎本さんは「本当の仕事」の最後に「天職は進化する」と書いていらっやいます。

私の存在意義は「人が本来の自分に気づき、本来の人生を生きる」です。今も、この存在意義に変わりはありませんが、「本来の自分とは何か？」「本来の人生とは何か？」という探求に終わりはなく、常に深まり続けています。

存在意義の深まりと共に、天職がどのように進化していくか、自分自身が一番楽しみですね。

**ウラも見てくださいね→**

# アミーゴのゆるめる毎日

ファインネットワーク “福” 社長の朝比奈です。



私は自他とも認める「お酒好き」で、特に赤ワインには目がありませんでした。

そんな私がですが、胃腸への負担感がだんだん増してきたのです。



今までも減酒を心がけてきたのですが、中途半端を辞めて、ついに“ゼロ”を決意したのです！

それから3ヶ月。お茶の消費量が増えました（笑）

やはりアルコールゼロだと「翌朝の体調が良い」し、「お財布に優しい」ですね。

しかし、それ以外にも「地味に嬉しいこと」がありました。今回は“主婦ならではの”のメリットについてお話しします。

<お酒を辞めて良かったこと>

## ゴミが減る！

資源ごみの日には、赤ワインだの缶ビールだので重たくなった袋をワッサワッサと運んで、所定の場所まで捨てに行きましたが。



飲まなくなると、資源ごみの日も楽ちん！瓶・缶関係は、せいぜい使いきった調味料のビンかペットボトルくらいしかありません。

ああ～軽いつ！

## 「年齢確認商品です！ 係員が参ります」

スーパーではセルフレジを利用することが多いのですが、お酒1コ買うのに、いちいち係員のチェックが入るのです。

セルフレジの自動音声で「年齢確認商品です！」と連呼されると、「ひと目見りゃ分かるでしょ！」と言いたくなります。



しかも係員が別のレジに対応していると、年齢確認してもらってまで、ずーっと待たなくてはなりません。それも億劫でした。

お酒ゼロと共に、年齢確認問題も解決しました（笑）

そんなこんなで、意外なところにもお酒を辞めるメリットがありました。

あまりお酒を飲まない夫も歓迎しています（笑）

本当に辞めれるのか？、最初は半信半疑でしたが、1週間も経てば、むしろ「食卓にお酒がないこと」が当たり前になってきました。

決してお酒に強くなく、体質的には合わなかったことが、功を奏したのかもしれないね。

## コレがオススメ！



去年から、弊社サイトで月二回、映画コラムを書くようになったせいもあり、定期的に映画を観ています。

映画館ではなく、もっぱら自宅での鑑賞です。

以前はレンタルビデオ店でDVDを借りての鑑賞でしたが、一度、コレを知ってしまうと、もう後には戻りません。

「ストリーミング配信」

Youtubeのようなノリで、パソコンやタブレットで映画鑑賞できるのです。

私が利用しているサービスは、GooglePlayかTSUTAYA TV。料金は作品にもよりますが、300～500円が相場。

パソコン、タブレット、スマートフォンに対応していて、Wifiが繋がる環境であればいつでもどこでも、観ることができます。



私は布団の中で寝転びながら観ることも多いですが、宿泊先のホテルで観ることもあります。

レンタルした作品は都合のよい時に観ればいいし、もちろん返却しに行く必要はありません。

ただし、一度再生ボタンを押すと、おおよそ2日以内に観なければなりません。（それ以降過ぎると、再生できなくなるのです）

一部、ストリーミング配信していない作品もあるものの、最近はかなり数の新作映画がストリーミングで鑑賞できます。ぜひ一度試してください。

ファインネットワーク通信

発行者：赤木広紀・朝比奈映末

〒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>

