

ファインネットワーク通信

2015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。



日頃、家の中でセッションをすることが多い私ですが、5月は東京、岡山、和歌山の高野山に泊まりがけで出かけました。



セミナー受講、セミナー講師、セミナーのサポート、セミナー仲間と旅行、と目的は様々でしたが、新しい場所と懐かしい場所に行き、新しい人と懐かしい人に出会う。そんな濃縮した時間になりました。

(写真は、高野山で泊まった宿坊です。フランス人旅行者も多かったです)

さて、この6月で弊社ファインネットワークは10年目を迎えることができました。

京都は、創業100年でようやく一人前と言われるようなところなので、まだまだひよっこもひよっこですが、ここまで続けられたのはクライアントさんをはじめとする多くの方々のお陰です、

皆さんから頂いたものに比べると、まだまだ返せていないなと思うことばかりですが、貢献と応援の気持ちでさらに進んでいきます。

それでは今月もよろしくお祈りします！

東京でセミナーをしました

ゴールデンウィークの真っ只中、女性起業家を支援するガイアモーレ株式会社さん主催のセミナーで講師をしました。



タイトルは「コーチ・カウンセラーのための『核心をついたセッション』のコツ」。

- ・ 効果的なセッションに必要なこととは？
- ・ セッションで押さえておきたいポイントとは？
- ・ クライアントをどういう存在と見るか？

といった内容についてレクチャーしつつ、参加したコ

ーチやキャリアカウンセラーの方々から出たテーマを題材にQ&Aを取り入れながら進行了ました。

クライアントは自分の鏡であるという話や、クライアントを何とかしてあげたいと思うとき、自分の内面に何が起きているのかを見つめてみることをお伝えしました。

初対面の方も多かったですが、熱心に聴いて下さり、「自分の課題が見えた」「知りたかったことの核心をついていた」という感想も頂きました。

コーチに限らず人を支援する仕事についている方を応援するのは、やりがいを感じますね。

事実を受け入れると心が穏やかになる

なんだか人生訓か名言集に書かれているような言葉ですが、最近、実際に体験したことです。

書くことに対する苦手意識が以前からありましたが、あるとき「もっと早くスラスラと書けるはずなのに・・・」という思いがあったことに気づきました。



ニュースレターについて言えば、原稿に向かってから2～3時間で書き上げられるはず、というのが無意識に持っていた理想。

実際は、集中して書けるのはせいぜい30分で、原稿も4分の1から3分の1がようやく埋まる程度。そんな集中力が続くのは一日に2回ぐらいで、かつ、見直しの時間も合わせると、実際は書き上げるのに2日から3日かかるというのが今の自分の実力なんですね。

でも、頭の中では、その事実、現実を受け入れられず、「本当はもっと早く書けるはずなのに・・・」という幻想に執着していたがゆえに、苦しみ、苦手意識が生じていたということに、ようやく気づきました。

もちろん、もっと早くもっと上手に書けるようになるというのを諦めるというわけではなく、現在地、つまり、今の実力を正確に見極めて受け入れ、今やることを淡々とす。

おお、これはコーチングで習った効果的なモデルと同じじゃないか！と、今更ながら気づいた自分に思わず苦笑したのでした(笑)。

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。

ここ数年ゴールデンウィーク期間中は、数日間東京で過ごしています。弊社も運営に関わっていたNRTワークショップを受講するからです。



東京へはもちろん新幹線を使って移動します。今年も新幹線のお世話になったのですが、いつもとは趣が違う道中となりました。

上京する当日、ちょっとしたアクシデントにより、事前予約していた「のぞみ」に乗車できず！！

その日は終日、のぞみの指定席は満席。仕方がないので、2時間もの間、立ちっぱなしで、のぞみの自由席車両に乗る覚悟したのですが。

ふとホームに入ってきた新幹線に目をやると、自由席が座りたい放題ではないですか！！



後先考えずに乗りましたよ、「こだま」に。

果たしてどれくらいの時間、乗車するのか分からないまま、そっとリクライニングシートを倒しました。

しかしまあ、甘くみてましたワ。

京都ー名古屋間は2駅だけの停車なので、さほど長く感じなかったのですが。

のぞみならノンストップで走り抜ける名古屋ー新横浜間。各駅停車してみると、こーーんなにも駅があるのですね。

三河安城、豊橋、浜松、掛川、静岡、新富士、三島、熱海、小田原・・・合計9駅っ！しかも、こだまは到着駅ごとに5分ほど停車します。

進んでも進んでも、いまだ目的地に届かず。「果たして東京にはいつ着くのだろうか??」不安が色濃くなるばかりです。



京都ー東京間

結局、のぞみなら2時間強で着くところが、こだまでは4時間弱かけて到着しました。

「まもなく終点 東京お～」のアナウンスが流れた時は、ウルウルしたほどです。

しかし、いつもは通過するだけ浜松駅や富士駅の風景もじっくり楽しめて、それは味わい深いものでした。

急がず、のんびりと車窓を眺めていたいときは、こだまを利用するのもイイかもしれません。

ちょいとお知らせ



ひそかに10年もの間、続けてきたものがあります。私の個人ブログ「アミブロ」

2005年に始めて以来、ずっとNiftyが運営するココログのお世話になってたのですが、このたび、WordPressへと引っ越ししました。

ココログにさほど不満があった訳ではないのです。アメブロや楽天ブログも経験済みですが、それらに比べても、私にとっては使い勝手が良かったです。

ただ、広告がドカーンと表示されるのに小さな違和感が拭えなかったのと（無料で使用させて頂いてるので当然ですが）

コレだ！と思えるテンプレートになかなか出会えなくなったこともあり、お別れをしたのです。

WordPressでも、納得のいくテンプレートを決めるのに時間がかかりましたが、ようやく開設に漕ぎ着きました。

ついでにブログ名も一新です。

「アミゴト」

ブログ名にあまり意味はありません（笑）シンプルな名前にしたかっただけです。



日々、感じていることや映画や本の感想。そして、コーチングとはやや違うのですが、私も密かにセッションをさせて頂いているので、そこで得た気づきなども綴っていきます。

出来るだけ短く、コンパクトに書くことをモットーにしているので、ちょっとした空き時間にでも読んで頂けるとありがたいです。

朝比奈映未のブログ：アミゴト
<http://finenetworld.com/amigo/>

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>

