

フィンネットワーク通信

2015年10月号

こんにちは！
フィンネットワークの赤木広紀です。



京都はここ数年、9月も残暑厳しい日が続いていましたが、今年は雨も多かったためか、日中もめっきり涼しくなり、随分過ごしやすかったです。

8月から受講していた山崎啓支さんのNLPプラクティシヨナーコースが終了しました。



久しぶりにNLPを体系立てて学びましたが、小学二年生の娘に「これ、パパが今勉強していること」と『マンガでやさしくわかるNLPコミュニケーション』を渡しました。

感想をきくと「漢字が多くてよくわからなかった」とのこと。そりゃそうですね（笑）

ところが、そのあと、些細な事（たぶん、TVを近くで見過ぎとか）で腹を立てて娘を怒ったときに、「パパ、さっきゲームでメダルをゲットしたときのことを思い出して！嬉しくなるでしょ！」と返してきました。

それをきいて、「サブモダリティチェンジを使ってるよ！」とビックリして、イライラも一瞬で吹き飛んでしまいました。

これに味をしめて、次は何の本を読まそうか画策中です（笑）

それでは今月もよろしくお祈りします！

スタンディングデスクにしてみました



仕事柄、座っていることが多いのですが、いかんせん腰痛持ちなので、長時間はキツイものがありました。

椅子を変えたり、腰がラクになる座布団を挟んだり、色々試してきましたが、あるとき雑誌の記事で「スタンディングデス

ク」なるものが紹介されているのを目にしました。

名前の通り、「立って使う机」です。

市販のスタンディングデスクもあるのですが、机をこれ以上増やしたくないので、スチールラックを改造することに。

キーボードを出し入れできるようなラックを新たに購入し、棚の高さを調整。そして、約2時間で写真左のスチールラックスタンディングデスクが完成！

右が普段の机ですが、並べるとパソコンのモニターの高さが違うのが分かります（約40センチ高くなります）。

このニュースレターを書いている時点で、スタンディングデスクにしてから2週間以上経ちますが、ひとことと言うと、能率が上がりました。

集中して作業できる時間というのは、これまでの机で作業しているときとそんなに変わりはありません。むしろ、ずっと立ち続けているのも最初は結構疲れるので、逆に短くなっているかもしれません。

疲れたときは、椅子に腰掛けるのですが、これまでと違うのは、その休憩の時間が短くなったのですね。

集中力が落ちた時にこれまでは、つついネットサーフィンをしていましたが、椅子に座ると、PCもモニターも届かなくなるので、物理的にできません（笑）。

座ることからくる腰痛も心なしか軽くなったように思います。

もう少し試してみて、またレポートしますね！

コーチ勉強会(長岡京)は10/12開催です

第22回目となる「コーチのための勉強会」を10/12（月・祝）に長岡京で開催します。

コーチングセッションを磨くためにできることは？
コーチ業を広げていくために何をすればいいか？
など、コーチとして活動していると必ず出てくる疑問に真正面から向き合っていきます。

詳細はこちらをご覧くださいね

http://www.finenetworld.com/seminar/study_group/

次はアミーゴのコーナーです！→

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。

私が人生で最大級の体重を記録したのはおよそ6年前のこと。

娘への授乳が終わったことがきっかけでした。

授乳中は何をどれだけ食べても、体重計はビクとも動かなかったのですね。

授乳が終わっても、大きくなった胃袋はそのまま。入るだけ食べたら、みるみるうちに6キロ増！

6キロ太ると、手持ちの服が全く使えません。いくつか買い直すハメに・・・トホホ。

そのときは一念発起して、ダイエットしました。急激に痩せるとリバウンドするので、1ヶ月に1キロずつ、半年で元に戻したのです。



ダイエットといっても、特別な何かした訳ではなく、少しずつ食べる量を減らし、それに合わせて胃袋も縮小させたただけでした。

そんな成功体験？を持つ私ですが、現在もまた増えつつある体重と格闘しております。

6年前ほどではないですが、高値安定中です（笑）

「年齢を重ねるとね、食べる量が同じでも、体重だけが増えるわよ～」

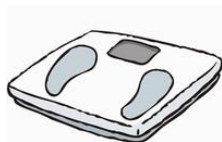
年上の友人が忠告してくれた言葉ですが、ホントその通りです（笑）

少しずつ食べる量を減らしてはみたものの、目に見える効果はありません。

これ以上増えると、また服の買い替えです。それは何としても阻止したい！

そこで、ダイエット。

出来る限りシンプルな方法にしたかったので、コレにしました。



朝と晩、体重計に乗って記録すること

まあ、一種のレコーディングダイエットですね。

乗りやすい場所に体重計を置きました。厚着のままでもいいので、とにかく日に2回、体重を測ること。そして、スマホで数値を記録すること。



この2点を自分に課しました。

ママに体重を意識しても、期待通りに減りません。現状維持が精一杯で、朝からため息つくばかりです。

だからといって、全く効果が無い訳でもありません。一時期メンドーになって、体重計に乗らない日々が続きました。

久しぶりに体重を測ると・・・しばらく落ち込んで座り込みました（苦笑）



目標達成の一步は、今ある現実を一つ一つ見つめること！ ということで、今日も体重計に乗ります（笑）

これがオススメ！？

突然です、塗り絵がしたくなかったのは。Amazonで大人買いしました。

三菱鉛筆72色セット

道具が揃ったところで、次は塗り絵の本選びです。最近、ぬり絵がブチブチなのか、本屋でも特設コーナーを見かけます。



いくつかの本を手にとり、自分が色鉛筆をすべらせる様子を想像しながら...

結局、塗り絵マンダラという本を選びました。

塗り絵は小学校以来ですが、暇をみつけては色鉛筆を手にしします。



枠どおりに色を塗り続けると、自分でも感銘するほど美しい花のマンダラに仕上がります。

「ママ、キレイ！」娘もホメてくれて、私は上機嫌♪

一心不乱で色を塗ると、ちょっとした瞑想状態になるので、気持ちも落ち着けますね。

ファインネットワーク通信

発行者：赤木広紀・朝比奈映未

〒602-0853

京都市上京区宮垣町 94-102

TEL：075-951-6310

HP <http://www.finenetworld.com>

Facebook <https://www.facebook.com/finenetworld>

