

# フィンネットワーク通信

2016年3月号

こんにちは！  
フィンネットワークの赤木広紀です。

三寒四温という言葉がピッタリくる季節になりました。



物事は一直線に進むのではなく、波のように上がったたり下がったりしながら変化していくということを、季節の変わり目は教えてくれますね。

それでは今月もよろしくお祈りします！

## バックギアはいきなりドライブには入らない

今年に入ってから、ホームページにコラムやエッセイを週一回ペースで掲載しています。

<https://www.finenetworld.com/procoach/>

これまでブログを書こうと思ってなかなか続かなかったのですが、最近は少しの時間を見つけて、ちょこちょこ記事を書いています。

以前と随分変わったなと自分でも思いますが、この変化は、一つの気づきと一つの決意がキッカケでした。

昨年末、友人の濱田浩朱さんを招いて開催した文章講座受講後に起こった気づきによって、長年抱えていた苦手意識が払拭されたのです。

その気づきとは、

「ああ、『自分が書く文章は大したことない』って思い込んでいたんだ」

というものでした。

「自分の書く文章は大したことない」と心の奥底で思い込んでいたので、文章を書こうとすると、「大したことない」自分に直面するわけです。

そんな「大したことない」自分に直面するのがイヤで、文章を書くことから遠ざかるために「書くのが苦手だ」という苦手意識を創りだしていました。



でも、この気づきによって、苦手意識は思い込みだと分かり、「自分が書く文章は大したことないわけでもスゴイわけでもない」とありのままを見ることができた時に、苦手意識が消えたのです。

ただ、苦手意識は消えましたが、積極的に書こうというモチベーションは湧きませんでした。

講座が終了してから2週間経った今年の新年に、一年の目標として、『コラムを一年間に50本書くこと』を決めました。

毎日、ブログを書いている人からすると何でもない目標でしょうが、今まで苦手意識があって、中々続かなかった私にとっては、かなり高いハードルでした。

ところが、書くと決めると、不思議なことに、どんどん書けるようになったんですね。

朝起きた時に、思いついたテーマを書き込み、ちょっとした空き時間に続きを書き、何度か書き加えたり、修正したりしながら、いつの間にかドンドン書いている自分になっていました。

苦手意識がなくなるというのは、車に例えると、バックに入っていたギアがニュートラルに戻るようなものかもしれません。



ギアがバックのままだとアクセルを踏んでも、後ろに進み、望むところからドンドン遠ざかってしまいます。

だから、まずはバックに入っていたギアを一旦、ニュートラルに戻す必要がありますが、当たり前ですが、それだけでは車は走りません。

ニュートラルに入ったギアをドライブに入れて、アクセルを踏む。そうして初めて車は前に進みます。

このドライブにギアを入れることが、私にとっては、目標を立てて決意することでした。

ギアがドライブに入っているのに、少しアクセルを踏むだけでも前に進むんですね。そして、前に進むのを実感できると、さらにもっとアクセルを踏みたくなる。

このことがわかったので、今は書くことが少しずつですが楽しくなりつつあります。

気づくこと、そして、決意すること。このパワーの偉大さを実感した身近な出来事でした。

**次はアミーゴのコーナーですよ！→**

# 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。

テレビ東京で放映されていた「孤独のグルメ」という番組をご存じでしょうか？

松重豊さん扮する井之頭五郎という中年男性がふらりと入ったお店で、一風変わったメニューを注文、食べるドラマです。

平たく言えば、おっさんがメシをモクモクと平らげるだけのハナシなのですが。

これがねえ・・・つい観てしまうのです（笑）。

もともと私は、グルメ番組は好きではありません。風光明媚な場所で温泉に浸かったあとで、豪華な会食を食べるといったイメージがありますが。

「お～いしいっ♪」「舌にトロける感じ・・・」女優さんたちのキャッキョとほじける黄色い声を尻目に、反比例していく私のテンション。

「人が食べてる姿を観て、何が楽しいんだろう・・・」私には理解ができないままでした。



このドラマは、私のグルメ番組観を崩すものでした。

そもそも観たきっかけは、amazon プライムの観放題ドラマの中で目についたのです。松重豊さんの何とも味わい深い表情に惹きつけられて、エピソードを再生。

これまでのグルメ番組とは一線を画し、主演ゴローさんはひたすら孤独で無口です。

一人で飲食店のテーブルに座り、注文する。出てきた料理に箸をつけて、モクモクと食い尽くす。そして、ひたすら頭のなかで独り言。

「うまい・・・」「この歯ごたえはなんだ・・・」「ダメだ。もうごはんを食べ尽くしてしまう」

なんだかねえ、共感してしまうのですね（笑）

私も一人ごはんすることはあります。だいぶ慣れたというものの、今でもどこか落ち着きません。

周りの会話にフツと振り向いたり、店内をキョロキョロ眺めてしまったりと、手持ち無沙汰な時間が過ぎていきます。注文がきたあとは、モクモクとひたすら食うのみ！



その姿をゴローさんにみたとき、「おお、これは私ではないか！」思わず握手したくなりました（笑）

ゴローさんは親切に、各メニューの味わい実況中継もしてくれます（頭の中でブツブツと）

ゴローさんが何とも言えない表情で食らう姿を観ていると、お腹が鳴りそうです。実在する個人経営の飲食店が登場しますが、放映後は大盛況になると聞きました。（殆ど東京都内ですが）

不可思議な魅力に包まれた「孤独のグルメ」既に第5シリーズまで放映され、次シリーズ放映は未定だそうです。amazon プライムか何かで観る機会があれば、一度ご賞味を（笑）

## これをお試し中！



「こんなのがアプリになってる!？」スマホアプリの世界も、どんどん革新して行ってます。

最近、私が注目しているアプリは「腹式呼吸」をサポートしてくれるモノ。



これも何種類かありますが、その中から幾つかを試しています。

「すってえー、はいてえー。」音声ガイドで、呼吸をリードしてくれるのもありますし。

5分間、どれだけ腹式呼吸を行ったのか、回数をカウントしてくれるのもあります。

あとは、腹式呼吸後にどれだけ心拍数が下がったか（要はリラックスできたか）を測定してくれるものまであるのです！（これは有料ですが）

腹式呼吸のメリットは言うまでもありませんね。気持ちがすごく落ち着きます。また腹筋を使うので、優しく鍛えることも出来るでしょう。

何かとせわしない日々のなか、空いた時間にですが、吸ってえ吐いてえをやっています。

今はお試し中ですが、これぞ！という腹式呼吸アプリが決まったら、またお知らせします・・・かもです☆

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.finenetwork.com>

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

