

ファインネットワーク通信

2016年6月号(10周年記念号)

こんにちは。
ファインネットワークの赤木広紀です。



この6月で、ファインネットワークは法人設立10周年。そして、プロコーチとして活動を始めてからは丸15年を迎えることができました。

ここまで来ることができたのは、クライアントさんやセミナーを受けてくださった受講生の皆様のおかげです。本当にありがとうございました。

今回は10周年記念号ということで、いつもより紙面を倍にして、これまでの歩みを振り返り、これからの方向性を語らせていただきます。

今月も、そしてこれからも宜しくお願いします！！

これまでの10年を振り返って

今から10年前の2006年は、プロコーチとして活動を初めてからちょうど5年が経ったところでした。



これからコーチを目指す人たちに自分が経験したことをお伝えしたい。そんな思いが強くなり、講演会を東京と大阪で開催し、ガイドブック「オンリーワンプロコーチへの道」も制作。さらに講演会のDVDやコーチングの教材を作ったりと精力的に活動していた時期でした。

コーチング事業と並行して取り組んでいたのが、セミナープロデュースです。NLPラーニング代表の山崎啓支さんを招いての願望実現5ヶ月コースも2005年から2009年まで毎年開催してきました。

コーチングとセミナープロデュース。この両者をつなぐのは、弊社のミッション「本来の自分に気づき、本来の人生を生きる」です。このミッションの言葉は今も変わっていません。

ただ、その中身はミッションを作成した当時とは随分変わりました。

当時、そのミッションに持っていたイメージは、「自分のワクワクを追求する」であったり、「好きな仕事をして、好きな人たちと共に幸せに豊かに生きる」ことであったりしました。

嫌な仕事を我慢して続けるのではなく、好きなことを見つけて、それを仕事にしていましょ。そんなメッセージを発信していました。当時はそれが「本来の自分に気づき、本来の人生を生きる」ことだったのです。

それから10年たち、ミッションの意味合いは少しずつ変わってきました。

「好きなことをする」「ワクワクすることをやる」ということは、裏を返せば「嫌なことは避ける」「ワクワクしないことはやらない」ということに陥りがちです。

しかし、嫌だと思ったこと、できればやりたくないと避けてきたことに向き合っ取り組んだとき、人は成長し、ときには大きく変容する。

そんな体験を数多く見てきたことで、「本来の自分に気づくとは、本来の人生を生きるとは、どういうことか？」という問いに対する答えが新たになってきたのです。

嫌っていた自分の一部、見たくなかった自分の一部を受け入れ、統合していくことで、「自分」という存在が大きくなっていく。これが「本来の自分」に近づいていくことだと今は思います。

では、「好きなことをする」「ワクワクすることをやる」というのが間違っていたのかというと、そうではありません。

「好き」や「ワクワク」といった「光」を目指さないかぎり、「嫌っていた自分」「見たくない自分」といった「影」に気づくことは難しく、したがって、統合することもできません。だから「光」を目指すのは、必要なプロセスです。

「光」を目指し、「影」を浮かび上がらせ、光と影の葛藤を越えて、再び一つになる。そしてまた「光」を目指し、「影」を浮かび上がらせ、統合し一つになる・・・

これを繰り返していくことが、人が成長し変容するということではないでしょうか。



私の愛読書の一つに「ゲド戦記 影との戦い」という本があります。

後に大魔法使い、大賢者と呼ばれる魔法使いゲドが、まだ少年だった頃のこと。自らの傲慢さが引き起こした災いを、自らの手で決着をつけ仲間と旅をする話です。

ゲドが解き放ってしまった世界に災いをもたらす「影」を追いかけ、最期にお互い正面から向かい合い、ゲドと影が同時に「ゲド！」と名前を叫び、抱きしめたとき、ゲドと影は一つになって全てが終わったのです。

「ゲドは勝ちも負けもしなかった。自分の死の影に自分の名を付し、己を全きものとしたのである」

「ゲド戦記」を初めて読んだのは、まだ中学生のときでした。

それから30年以上月日が流れましたが、ことあるごとにその場面を思い出すのは、これが自分のミッションに深くつながっているからでしょう。

振り返ると、この10年はたくさんの方々を支えられ、自らのミッションを自覚する旅だったように思います。

これからの10年に思いを馳せる

よく、「これからどうしたいのですか?」「目標は何ですか?」という質問を受けますが、正直、答えに詰まることのほうが多かったです。

あるとき、ナチスのホロコーストを生き延びた心理学者 V. E. フランクルの本を知人が紹介してくれました。

その本の帯に書かれていた「“何か”があなたを待っている。“誰か”があなたを待っている。」という言葉にハッとしました。



「人生から何をわれわれはまだ期待できるかが問題なのではなくて、むしろ人生が何をわれわれから期待しているかが問題なのである」

これはフランクルの有名な言葉で、私も知ってはいましたが、改めて自分事として考えたのです。

自分がどうしていききたいか?ではなく、人生がこの私という存在に何を期待しているのだろうか?

そう考えたとき、浮かんできたことは、「ここまで培ってきた学びや体験を出し惜しみすることなく、広く世の中に還元していくこと」でした。



まだ公には発表していませんが、去年から、新しいコーチングプロジェクトに関わっています。

今年の秋から冬にかけて公開する予定ですが、このプロジェクトが、まさに、これまで培ってきたことを世の中に還元していく機会になる。そんな予感がしています。

プロジェクトの詳細は、これから少しずつニュースレターでも発表していきます。楽しみにしていて下さい!

横浜で3回連続講座を開催します

先月ご案内した横浜でのコーチ勉強会ですが、参加者の都合もあり、6月から内容をリニューアルして、

【3回連続講座】コーチが知りたい『コーチであり続けるための3つの秘訣』を開催することになりました。

主催者の星和美さんから、長くコーチを続けている秘訣を知りたいというリクエストを頂いていたこともあり、これまで何を意識しながらコーチ業を続けてきたのかを振り返りました。

で、出てきたのが、この3つです。

1. クライアントファースト
2. 深い人間理解
3. ミッションへの気づき

一つ目のクライアントファーストは、どれだけ意識を自分ではなくクライアントに向けるかということです。セッションでクライアントに意識が向いているときは、適切な質問が自然と湧いてきて上手くいくことが多いですが、それはセッションに限らず、コーチ業も同じです。

二つ目の深い人間理解は、人間というものについて、どれだけ深く理解するかということです。人間について深く理解すればするほど、クライアントの色々な面を受け入れることができるので、クライアントが変化しやすくなります。

そして、三つ目のミッションへの気づきは、誰のために何のために生きるのかということをも明らかにするという事です。



順風満帆なときは、誰でも続けられます。そうではなく、思い通りにならない時期でもミッションがあれば、自分の原点を思い出し、挫けることなく諦めることなくやり続ける原動力になるのではないのでしょうか。

京都でずっと続けてきたコーチ勉強会も、今回の横浜での連続講座も共通するのは、「コーチという仕事に誇りを持ってほしい」という想いです。

詳細はこちらになります

→<https://www.finenetworld.com/secret/>

関東方面のコーチで、この講座がお役に立ちそうな方がいれば、ぜひご紹介下さいね。

次はアミーゴのコーナーですよ! →

アミーゴの10年

ファインネットワーク “福”社長の朝比奈です。

弊社代表・赤木もお伝えしたとおり、株式会社ファインネットワークは10年の節目を迎えることができました。

2001年、赤木が個人事業オフィスファインネットを創業し、これが弊社の前身となります。

ここまでの10年を、朝比奈の視点から振り返ってみたいと思います。

オフィスファインネットの頃は、赤木のパーソナルコーチングがメインでしたが、2006年に法人化する1年前頃から、その枠を超えて、様々な事業に乗り出していたのです。



↑ 会社設立当初
おたがいに若くて
ガンガンでした。

講師を招いてのセミナー開催、導入セッションレベルアップ講座を始めとした教材やDVDの販売。

そして、赤木も講師としてセミナーを開催しておりましたし、ソースワークショップは、赤木と二人でトレーナーをしていました。

目が回るほどの忙しさ、そして私自身、業績をガンガン上げるぞー！を気炎を上げた時期でしたので、鼻息あらく毎日を過ごしました。

そんな私でしたが、それまでの在り方を根底から変える出来事があったのです。

2007年 出産を経験しました。

妊娠中から少しずつブレーキを踏んだのですが（出産2ヶ月前は切迫早産で入院しましたし）、産後しばらくは、やはり身動きがとれません。

ありがたいことに義母も協力して下さったので、生後3ヶ月過ぎたあたりからは、日に3時間だけ仕事を再開しましたが。

それでも2歳までは、子育て中心でしたね。ただ、ほんの少しでも仕事が出来た、子育てから離れられる時間が取れたので、精神的にも随分救われましたが。（私は子供とガッツリは無理なタイプと痛感）

そのうち、入学までお世話になった認可保育園に通うことになりました。それまでよりは仕事の時間が増え、さあ！出産前のように、バリバリ音を立てて働くぞー！と、気合を入れ直したりしていましたが。

もう、元のワタシには戻れませんでした。

原因はいくつかあるのですが、一つはNRTワークショップを受講したことでしょうか。（以下、NRT）

これは、2011年から5年にわたり、山崎啓支さんと弊社が共催して大阪で開催していたワークショップです。共催は2015年までですが、現在も、大阪で山崎さんの会社が開催しています。



↑ NRTワークショップ
の風景

共催といっても、講師はもっぱら山崎さんです。私も赤木も、受講生と共に学んできました。

これが弊社のミッション「本来の自分に気づき 本来の人生を生きる」のド真ん中をいく内容なのですね。

人間についての洞察、この世界とは一体なんなのか？山崎さんが体得した智慧を学ぶなかで、私も人間についての理解を深めてきました。

については、“本来の自分”というの、衣をはがすように見えてきたのです。

事業を成功させ、有能な自分になりたい。高い場所から世界をみてみたい。

その一心で、ファインネットワーク創業当時は突っ走って走りましたが。

しかし心のどこかで、悲鳴をあげてたのですね。

後ほど詳しくお伝えしますが、私は本来、HSPと呼ばれる、繊細なこころの持ち主だったのです。

ビビリで、人見知りで、泣き虫で。人からのエネルギーをモロ受けやすい私は、ビジネスの世界に流れるエネルギーとは相性がよくないのです。

何かをごまかしたかったのでしょうか、当時はお酒もよく飲んでました。

NRTを深く学んでいくうちに、本来の自分、その肌触りが分かってきたのです。まあ例えると、綿麻があう体質なのに、合成繊維で身を固めてた感じですかね。

今も業務面では、左脳的に効率よく進めてはいますが。

ベースはのんびり屋なので、キャパシティを超えて、追い立てるような仕事の仕方はできなくなりました。

「あの頃、アミーゴはイケイケだったのに・・・」ときどき、赤木は懐かしげに語りますが。

本来の自分に気づいた以上、さすがに以前の自分には戻れはしませんが。



↑ 帝王切開で
誕生！



↑ 今はこんなんです

それでも、本来の自分とは違う“自分”で走ってきた日々を全く後悔していません。あのままの勢いだったら、どこかで倒れたかもしれません（笑）

勢いが無ければ成し遂げられなかったこと、出会えなかった人たちとご縁がありましたし。正反対の自分を体験することで、「本来」がより鮮明になったのです。

人生に無駄はなし、ということ。

あと、この10年で変わったことといえば、書くことの喜びを知ったことでしょうか。

10年以上前から、何かしらの文章を書き続けてました。10年前は弊社発行のメルマガで、現在はこのニュースレターや個人ブログで、です。

ここに宿した”何か”を、ことばに置き換え、文章という形であらわしていく。伝えたい”何か”が、その姿のままに表現できたときの喜びは、何ごとにも変えられません。



週に一度程度の更新ですが、ブログを書いています。アミゴト：<https://www.finenetworld.com/amigo/>

月に一度、弊社サイトで映画コラムも書いてます。アミストラはかく語りき
<https://www.finenetworld.com/content/category/amicolumn/>

よろしければ、ぜひご覧ください。

最後になりましたが、これまでありがとうございました。今後ともどうか宜しくお願いします。

ご存知ですか？



先ほど、「HSP」という言葉を挙げましたが、みなさんは聞いたことはあるでしょうか？

HSPとは、Highly Sensitive Personの略で、「非常に敏感な人々」と定義づけられています。アメリカのエレン・N・アーロン博士らを中心に、研究が進められているとのこと。

ふとしたきっかけで、ネットでHSP自己診断テストをやってみたところ、23項目中18項目が該当！（ちなみに、12項目以上当てはまると、HSP気質の可能性が高いということです。）

さらに興味をもち、書籍も買いました。

敏感すぎて困っている自分の対処法
（苑田 純子著 / きこ書房）



この本を読み進めていくうちに、まさに私じゃん！という記述のオンパレードでした。

小さなことでクヨクヨしてしまうし、日々の生活の中で、一人になれる時間がないと、心がしおれてしまうのです。人見知りも激しいし。

昔はそういう自分がイヤでした。とくに、クヨクヨ考えるのはダメだ、克服しようと頑張った時期もありました。



しかし、そんな自分も自分かな、と徐々に受け入れるようになったのです。さらに最近、HSPのことを知ったのですが。性格ではなく、生まれ持った気質だったのだ！とホッとしたのと、なるほど感で満載になりました。

振り返ってみれば、あの人もこの人も、とHSPと思われる人の顔が次々と浮かんできました。それも、そのはず。珍しい気質では全くなく、5人に1人はHSPだそうです。

コーチングやセラピーを仕事にしている人は特に、HSP比率が高いのではないのでしょうか。相手の気持ちを敏感に感じ取る気質は、職業的には活用しやすいです。

しかし、敏感であるということは、相手の影響を受けやすいがちなです。他人の気持ちや体調と同調しやすいので、どうしても疲れやすくなるのですね。

ただ、これには対処法はあります。紹介した書籍には詳しく解説してありますので、もしよろしければ。（HSP関係の書籍も、他にもいくつか出版されています。詳しくはamazonをご覧ください）

もし興味をもった人は、まずはネットで、診断してみてください。HSP診断と検索すれば、いくつかのサイトが見つかりますよ。

さいごにひとこと

10年間の感謝をこめて、今回、ニュースレターを送らせて頂いた方々には、ほんのお礼を同封させて頂いています。

ぜひご活用くださいね。



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>

