

# フィンネットワーク通信

2017年2月号

こんにちは！  
フィンネットワークの赤木広紀です。

京都でも久しぶりに雪が積もった1月となりました。もうしばらくは寒い日が続きそうですね。



さて、正月早々、クライアントさんからお年玉ならぬお花のプレゼントをメッセージと一緒に頂きました。

思いがけないサプライズだったので、しみじみニヤニヤ嬉しかったです。

また、前号で紹介した映画「この世界の片隅に」は、クラウドファンディングで制作費の一部を集めたことでも有名になりましたが、今回、片渕監督を海外の上映会に行ってもらおうための渡航費を募るクラウドファンディングが新たに立ち上がったことを知って、一口支援しました。

応援したいプロジェクトの実現にお金を使うという体験は、普段のモノやサービスを購入するのとはまた違う嬉しさがあります。

今月もどうぞよろしくおねがいします！！

## セルフ2に任せてみると

コーチングスクール『Art of Coaching』でお伝えしていることのひとつが、コーチング創始者の一人、ティモシー・ガルウェイが開発したインナーゲーム理論にある「セルフ1」と「セルフ2」という考え方です。



「セルフ1」は頭の中であれやこれや指図したり、評価したりする声で、「セルフ2」は「セルフ1」に従って実際に動く身体そのものです。

あるとき、テニスコーチだったガルウェイは、ボールをよく見て打とうとすればするほど、うまく打てなくなる生徒に対し「飛んでくるボールの縫い目が縦回転なのか横回転なのか教えて欲しい」と伝えると、結果的に生徒はボールをよく見て、ラケットの中央でしっかりとボールを打つことができたのでした。

技術的なアドバイスを叩き込むのではなく、ボールがラケットに当たった瞬間「ヒット！」と声を出してもらうなど、今ここに集中している状態を作り出すことで、結果的に技術も向上する「教えない教え方」である「インナーゲーム理論」を編み出したのです。

この「インナーゲーム理論」はスキーやゴルフといった他のスポーツだけでなく楽器演奏やビジネスの分野にまで広がり、多くの人が自分の持っている可能性や創造性を開花させていきました。

ガルウェイがしたことはシンプルで、セルフ1が発する自己制限的な声に静かになってもらい、無限の潜在能力であるセルフ2にのびのびと力を発揮してもらうということでした。

『Art of Coaching』でトレーナーとして前に立つ機会がこれから増えてくることもあり、ガルウェイの著書を改めて読み返していると、不思議なことに自分を責めたり批判したりすることが減ってきたのです。

これは推測ですが、セルフ1の声と自分が一体になってセルフ2を責めていたときと比べると、自分がセルフ1と分離して、より客観的にセルフ1とセルフ2を眺められるようになったからかもしれません。

これまで文章がなかなか浮かんでこない、すぐにイライラしていたのですが、セルフ2にまかせてみようと同じと待っていると、しばらくしたら自動書記のように勝手にキーをタイピングし始めます。ああ、これがセルフ2を信頼することなのかと。

もっともコーチングセッションでは、習い始めた頃に比べると今はセルフ2を信頼してコーチングをしています。それ以外の分野でも、ちょっと意識してセルフ2を信頼すると、セルフ2がのびのびと力を発揮するのだということが実感としてわかってきました。

親が子供を信頼して見守ると、子供はのびのびと持っている力を発揮する。それと同じくセルフ2も、信頼されて見守られていると感じると力を発揮するでしょう。

とは言え、子供であってもセルフ2であっても、信頼して任せるとするのは、こちらの胆力が問われます。

失敗することを許す。上手くいかないことにも寛容でいる。不安や恐れ、心配になることにもOKを出す。セルフ2を信頼するということは、人を信頼し、人生を信頼することに繋がる、いやむしろ同じことだと思ふ今日この頃です。

**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。

1月を過ぎてから、雪がちらつく日が増えていきます。近頃、朝一番のリビングは冷蔵庫のようです。トホホ

人生の半分以上を「冷え性」で過ごしてきた私には、この寒さは堪えます。オンナの幸せは足元から、と言われるだけあって？ 足元がキンキンに冷えていると、心も凍えてしまうのです。

そんな私に、数年前から心強いパートナーがいます。

## やわらか湯たんぽ

2年前にもこの湯たんぽについて、ニュースレターで紹介しましたが。やはり、この素晴らしさをもう一度語らせてください！



我が家には元々、スマーティ・レッグホットという遠赤外線足元あたため器があります。

その前は足湯器もありましたが、足湯器から出るたびにタオルで足を拭かなくてはいけないのが不便でした。

かといって普通の足元ヒーターでは、しばらく使っていると、足が低温やけどでヒリヒリしてきます。

どうしたもんかと頭を悩ませたときに出会ったのが、スマーティ・レッグホット。

こちらは遠赤外線なので足に優しく、もちろんタオルも不要です。それでも、長時間入っていると、少しヒリヒリしてくるのが難点でした。

そんな時、です。私は勝間和代さんの無料メールマガジンを購読しているのですが、そこで彼女がやわらか湯たんぽを絶賛していたのです。

早速ネットで調べたのち、ブーツ型やわらか湯たんぽを購入しました！

ブーツ型は足底付きと無しがあります。割高ですが、歩ける足底付きにしたのです。

それ以来、冬はあたたか湯たんぽなしで過ごすなんて・・・考えられません。

外出先から帰ったときの、凍てついた足元。お湯を沸かし、ブーツにお湯を注ぎます。

ブーツに足を入れると、まあ何ということでしょう！



氷が少しずつ溶けてゆくように、足元に温もりが蘇ってきます。お湯の準備という手間はかかるものの、柔らかい温かさに包まれて、幸せ気分が味わえます。

持続時間は、素足にブーツだと1～1時間半。靴下を履くとかなり持ちます。

やわらか湯たんぽの回し者でも何でもありませんが、事あるごとに宣伝してしまう私でした。

## 困っています



「ママーっ、TVで絶対やせるダイエットを紹介してるよーっ。」

我が娘よ、気にかけてくれてありがとう。

現在、体重は高値安定ではあるものの、まだ「普通」の枠を超えてませんが。

それでも年を重ねるにつれて、痛感します。

「体重が落ちないよーっ。」

若い頃は少し食事を減らしただけで、ガツンと数値に跳ね返ってきたのですが。今やちょっとくらい減らしてもビクともしませんっ！！



朝も昼も食べ過ぎないように気をつけ、こまめに歩くようにしていても・・・現状維持がやっとなです。

1年前かな、少し痩せた時期に、この体型をキープしようと思い買った、ワンサイズ小さめのGパンがありますが。

今やタンスの肥やしです。次回の断捨離で、ときめくかときめかないかの決断に迫られますね。

ああ・・・もうこのままでいいか、そんな気の緩みと、いやいやいかん！と引き締めのあいだで揺れてます。

「ほら、お菓子を買ってくるから、太るねん！」夫の容赦ない一言が、今日も飛んできました。

仕事中は口が寂しくなって、つい手が出るんです。こんな言い訳してるから、あかんでしょうか！！

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>

