

ファインネットワーク通信

2013年9月号

こんにちは！
ファインネットワークの赤木広紀です。



日中は35度以上の猛暑日が続く京都ですが、夜になるともう秋の虫が心地よい音を奏でてくれています。一見、変わらないように見えても季節は確実に移り変わっています。

何かを始めたとき、成果がすぐに見えないとガックリしてしまうこともあります。よくよく目を凝らしてみると、少しずつですが変化はちゃんと現れていたりします。それに気づける感性も養いたいものですね。

今月もよろしくお祈りします！

時間管理よりもエネルギー管理！



最近、「これはいい！」という本に久しぶりに出会いました。

『[成功と幸せのための4つのエネルギー管理術](#)』（ジム・レーヤー／トニー・シュワルツ著）という本ですが、そこに書かれていた一部を紹介すると・・・

『すぐれたパフォーマンスを引き出す鍵は「時間」ではなく、「エネルギー」にある』

『エネルギーは使いすぎても、使わなくてもなくなってしまう。エネルギーの消費と回復のバランスをとること、これが肝心である』

『筋肉を強くするためには、段階を踏んで負荷をかけ、通常レベル以上のエネルギーを使うことが必要だ。（中略）その後、筋肉を24～28時間休ませて回復をはかると、以前よりも筋肉は増強し、次に刺激を与えたときには、前よりも強い負荷に耐えられるようになる。（中略）情動面・頭脳面・精神面のエネルギー量は、肉体のエネルギー量を増やすときとまったく同じ方法で増やすことができる。』

4つのエネルギーとは、肉体・情動（感情）・頭脳・精神の4つですが、これらは全て筋肉を鍛えるのと同じ方法で、共感能力や忍耐力、集中力、創造性、誠実さ、責任感なども鍛えることができます。

この本を読んで思ったのは、車のバッテリーがあがって、エンジンがかからなくなってしまったら、しばらく充電する必要があるのと同じように、何かをやろう！と思っても気がわからないときというのは、消費したエネルギーを回復させましょうという合図なんですね。



当たり前といえば当たり前のことですが、とつても腑に落ちました。それ以来、今の自分のエネルギー状態がどうなっているかをチェックしながら日々過ごす、どんな行動がエネルギーを回復させ、増やしてくれるのか、逆にどんな行動がエネルギーを消費させ、減らしてしまうのかがよく見えてきました。

以前から自分のエネルギーを増やしてくれる活動については、気づいていましたが（コーチングセッションはまさにそれです！）、知らず知らずのうちにエネルギーを減らしてしまう活動については、あまり自覚していませんでした。

一旦、何かに取り掛かり始めれば、あとはその勢いで最後まで進むのですが（エンジンがかかってしまったら走りだす車と同じで）、取り掛かるまでに時間がかかることが多々ありました。

やろうと思ってもすぐに取り掛かれないと、ヤル気の出ない自分を責めたり、気を紛らわすことに手を出して、さらにエネルギーを失い、という悪循環でした。しかし、今回、薄々気づいていたエネルギーを減らす活動をキツパリやめてみると、あら不思議、それだけで気力が湧いてきたんです！

肉体・情動・頭脳・精神の4つのエネルギーの内、使いすぎる傾向のある分野については、しっかり回復させる時間を取ること。逆にあまり使っていない分野は積極的に使うこと（僕の場合は、もっとカラダを動かすことですね！）など、他にも参考となることがたくさん書いてありましたので、よければ一度読んでみてくださいね。

ウラも見てくださいね→

アミーゴのゆるめる毎日

こんにちは、ファインネットワークの
“福”社長の朝比奈です。

朝いちばんの活動が、その日の動き具合を
左右すると実感しています。

低血圧なワタシなので、なかなか布団から
抜け出せず、だらっと過ごしていました。

主婦でもあるので、朝から何かと家事してますが、
へタレで起きると、その後の動きも鈍いんですね・・・。

そこで、1日を好スタートで発進するための儀式を
3つ取り入れてみました！

1. ストレッチングボードに乗る

朝いちのスマホチェックをストレ
ッチングボードに乗りながら、観る
ことにしました。



ふくらはぎも伸びるし、眠気も冷めてきます。
そうは長く乗れないので、キリがいいところで、
スマホを手放すことが出来るのです。

2. ラジオ体操

ふくらはぎを伸ばした後は、
スマホアプリ
「ラジオ体操第一」を起動。



いつもの掛け声に合わせて、全身を動かします。

1と2をやるだけで、かなり身体の動きは軽くな
ります。そして最後、トドメを指すのは・・・

3. ウォーキング

7000 歩/日を日課にしている私
は、朝のウォーキングは、歩数稼ぎ
にもってこいです。

自宅近くは緑も多く、広々とした田
んぼの近くを歩いていると、気分も
大きくなってきます。



紫外線が気になるので、夏は6時前に歩くのが
ベターですが、そこまで早く起きられず・・・

この3つの儀式で、身体は完全に目覚めます。

勢いによって、朝食の準備、洗濯、もろもろの家事に
手をつけるのです。

朝、ダラダラ起きてたときに比べると、動きが軽快な
ので、短時間で素早く家事を済ませられるように！

運動不足解消にもなるし、一石二鳥です。

行ってきました！



続けて、朝比奈です。

人々の絶望を希望に変える スーパーヒーローに
会ってきました

お茶の間でおなじみの
仮面ライダー

1971 年に初放映されて以来、
脈々と続いてきたこのシリーズ。



現在は「仮面ライダーウィザード」というタイトルで
放映されています。

今も子供たちに人気ですが、仮面ライダーは
大人が観ても充分楽しめます。
(現に、赤木はハマってます)

この8月に、京都太秦映画村で仮面ライダートークシ
ョーが開催され、家族3人で行って来ました！！

主役・仮面ライダー ウィザードを演じる 白石隼也
くんが登場する途端、満席の会場はさらにヒートアップ！
(TVで観る そのまんまのイケメンぶり♥)

他にも主要なキャスト3人が登壇し、お喋りだけでな
く、飛んだり、跳ねたり、他の出演者のモノマネまで
飛び出し、会場を大いに沸かせてくれました。

近年、仮面ライダーの主役はイケメンを起用していま
す。トークショーやディナーショーを開催すると、子
供をダシにして、お母さんたちが来るそうなのですが・・・

その戦略は正しいです。(私もその一員！)

もっとも、一緒に連れて行った娘は、俳優たちのしゃ
べりを聞いてても、つまらなかつたらしく、終始、不
機嫌でしたが(^^);
(↑ パパと一緒に熱心に観てるのにねえ)

トークショー終了後、映画村にあるアトラクション、
忍者屋敷や迷路で遊んでいるうちに、みるみる機嫌が
戻ってきました。やれやれ～。

夏の日 アツい思い出になりそうです。

ファインネットワーク通信

発行者：赤木広紀・朝比奈映未

〒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>

