

# ファインネットワーク通信

2014年1月号

新年、あけましておめでとうございます。  
ファインネットワークの赤木広紀です。



このニュースレターもおかげさまで  
2年目を迎えることができました。  
今年も毎月、お届けしていきますね！

さて、新年を迎えて、今年はどんな目標や抱負を立て  
ましたか？あるいは立てようと思っ  
てますか？

私自身は「地道なことをコツコツと積み重ねる」こと  
を今年の抱負にしました。



「人が本来の自分に気づき、  
本来の人生を生きることを  
支援する」

このミッションはコーチを  
始めたときから変わらな  
せんが、そのミッションに従って生きて行くためにも、  
一日一日をもっと丁寧に、地道に思えることを大事に  
する生き方をしていきます。

2014年も、どうぞよろしくお祈りします！

## ホームページをリニューアルしました！

このニュースレターでも、朝比奈が進捗状況を伝えて  
いましたが、弊社メインサイトがリニューアルオー  
プンしました！（<http://www.finenetworld.com/>）



私達ファインネットワークは、コーチングやセミナー・ワークショップを行う京都の会社です。  
これまで3000人以上に及ぶ出会いの中で、気づいたことがあります。

人は誰でも、本来の才能や素質といったタネを持っていること  
そのことを、本人は自覚していない場合があまりにも多いこと



お問い合わせはこちら  
お名前 姓 名 姓 名 姓 名

TEL 075-951-6310  
10:00-18:00 (土・日・祝日除く)

クライアントインタビュー

昨年の夏からコツコツと手がけていましたが、なんと  
が昨年未までに出来上がってホッとしています。

ちょっと恥ずかしいですが（笑）、私達からの新年の  
ご挨拶も、ビデオレター（動画）でご覧いただけます。

→ <http://goo.gl/dg1m0Q>



さらに、クライアントさんへのインタビューも新しく  
掲載しています。（今回は湘南在住のライフコーチ、  
馬嶋芳美さんです→ <http://goo.gl/VisVTS>）

コンテンツはこれからも少しずつ増やしていきます  
ので、ちょくちょく見に来てくださいね。

## チョウチョを見て思うこと

この季節はあまり飛んでいませんが、暖かくなるとモ  
ンシロチョウやアゲハチョウがよく飛んでいます。



幼虫は葉っぱをモリモリ食べ  
て、脱皮を繰り返し大きくなる。  
そして、大きくなった幼虫はサ  
ナギになり、さらにサナギから  
成虫になって、空に羽ばたいて  
いく。

このプロセスは、人の成長の例えに使われることがあ  
ります。チョウチョはサナギの前後で、姿形が大きく  
変わりますが、人もまた人生の中で何度か、サナギの  
前後に相当するような大きな変化を体験するときが  
あります。（得てして「大変」なときですね）

幼虫が葉っぱをモリモリ食べて大きくなっていくよ  
うに、ドンドン成長しているときと比べると、サナギ  
の状態のように、成長が止まったように思えるときも  
あるでしょう。

でも、サナギの中では、空を飛ぶための身体を新しく  
創り直しているように、大変だなあと思うときは、  
飛翔するための新しい自分が生まれる直前なのかも  
しれないですね！

**ウラも見てくださいね→**

# アミーゴのゆるめる毎日

あけましておめでとうございます。  
ファインネットワールド “福” 社長の  
朝比奈です。



2014 年もスタートを切りました。  
今年はどんな 1 年になるのでしょうかね。

表面でも書いたとおり、昨年後半から  
コツコツ創ってきたホームページが無事に  
リニューアルオープン出来て、ほっとひと息です。

更新しやすい仕組みにしたので、ガンガン書き換えて  
ファインネットワールドの“今”を反映させてい  
ければと思っています。

プライベートでは、娘が小学校に上  
がります。  
ランドセルを背負うのはまだまだ  
先だと思っていたのに・・・月日がた  
つのは早いものです。



また違う生活が始まるので、こちら  
もドキドキ・ワクワクですね。

さて、毎年この時期になると、新たな目標を立てる人  
も多いでしょう。

私も昨年は以下の 3 活を掲げて、1 年間励みました。

1. 美活 — 美しくなるための活動
2. 温活 — 体温を上げるための活動
3. 終活 — 年に一度、遺言書を書く活動

この 3 つの活動を少し総括してみますと・・・

まず、美活。  
スキンケアについては、色々  
と試行錯誤し、かなり改革し  
ました！

おかげで、肌の乾燥を改善で  
きたのです。  
(これは次号でも、  
じっくりとお話します。)



次の温活。出来るだけ足元を冷やさないように努力は  
しましたが、体温はさほど上がりません。今年はショウガ  
をマメに取り入れるなどで、改善を図ります。

終活は、誕生日に遺言書を書いたので、これを毎年続  
けていくのみです。

とまあ、成果が出たもの、もう一步だったものとあり  
ますが、「美活・温活・終活」と 3 つのワードにする  
ことで、意識して取り組めたと思います。

今年もこの 3 活は、To Be Continue です。

さらに、新たに何か加えようかと考えてみたところ・・・

次のワードが出ました！

## 「歩活」

文字通り、歩く活動です。

昨年、歩数計を買って以来、マメに歩くようになりま  
したし、早朝のウォーキングも半ば日課となっていま  
す。



昨年在「歩く・歩く」だとしたら、  
今年はさらに「歩く・歩く・歩く」  
日々にしたいと思っています。

具体的にはまず、1 日の目標歩数を  
段階的に上げる予定です。今は  
7000 歩 / 1 日としてますが、  
7500 → 8000 → 8300 に  
引き上げていきます。

(この 8300 歩というのは、厚生労働省の「健康日本  
21」が設定した、成人女性の 1 日目標歩数です)

1 日 7000 歩でも漫然としていたら達成できませんが、  
さらにレバレッチをかけようとする私・・・  
まあせっかくなので、お国が定めた数値に乗っかって  
みようかと思っています。

あとは、新年の動画でも宣言していますが、今年は  
富士登山にチャレンジしてみたいです。

日本一高い山から見る風景  
はどんなものか・・・体感で  
できればと思っています。



あまり無茶はしたくないの  
で、夏場にガイドさんがいる  
ツアーで登るつもりです。

富士山はトレッキングとしては初心者向けらしいの  
ですが、それでも数時間は歩くことになるので、普段  
から近場の山に慣れ親しんでおきます。

昨年も、天王山を 2 度登りました。緑の中を歩くのは  
本当に癒やされました。今年ももう少し違う山も楽し  
んで、富士山へと進めていきたいです。

応援してくださいね！

ファインネットワールド通信

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>

