

ファインネットワーク通信

2014年2月号

こんにちは！
ファインネットワークの赤木広紀です。

昨年末までに終わらなかった事務所の整理
をすることができました。



もう何年も見ていない資料などを思い切って
処分すると、棚も気分もスッキリします。

最近読んだ「10 秒朝そうじの習慣」という本には、
整理整頓の前に、部屋の換気をすることと書いてあり、
早速、毎朝起きたら窓を空けています。

この時期、朝の空気はとっても冷たいですが、頭も冴
えて一日の始まりがシャキッとしますね。

今月もよろしくお願いします！

プロコーチコラム更新しています！

サイトのリニューアルに伴い、プロコーチコラムも
続々と更新しています。<http://goo.gl/4jEsgb>

- ・プロコーチになる！と決めたら、真っ先に行うこと
- ・プロコーチになるにはどうしたらいいのか？
- ・プロコーチと一言で言っても、形態はさまざまです

今は、コーチ向けのコラムが主ですが、これからはコ
ーチ以外の方にもお役に立つ記事を書いています
ので、楽しみにしててください。

コーチのための勉強会を開催しました

1/26 に兵庫・大阪・奈良・滋賀と関西4府県からご
参加頂き、コーチのための勉強会を開催しました。

参加者から出して頂いたテーマを元に Q&A 形式で進
めていくので、毎回、内容が変わります。



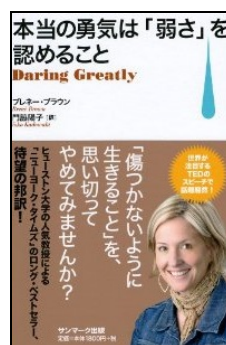
今回は、コーチングフィーの
価格設定などのマーケティ
ングの分野について、そして、
セッション直後にアクセシ
ビリティがあったときの、コー
チングの立て直し方など、興味

深いテーマばかりで、あっという間に3時間がすぎま
した。

「本当にクライアントのお役にたつコーチングをし
たい！」と真摯に探求する参加者の皆さんの熱意に、
私も思わず熱くなってしまいました。

次回は、3/8 (土) 13:30~16:30 に長岡京 (京都)
で開催予定です。ご都合があればぜひお越し下さい。

オススメの本です！ 『本当の勇氣は「弱さ」を認めること』



最近読んだ本で、ぜひ多くの人に
読んでほしいと思ったのがコレ。

『本当の勇氣は「弱さ」を認める
こと』(ブレネー・ブラウン著)
<http://goo.gl/I2GhG3>

最初に著者を知ったのは、TED
で彼女が話した「弱さ」という力
(傷つく心の力)スピーチでした。
<http://digitalcast.jp/v/11750/>

ソーシャルワーカーでもあり学者でもある彼女が、多
くの間人関係を見てきて、自分が愛されていると感じ
ている人に共通していたのは、「不完全であってもよい
とする勇氣」を持っていること、そして「心のもろ
さを受け入れていた」ことでした。

私自身の人生を振り返って、人と深くつながった体験
を思い出すと、自分が周りからスゴイね！と賞賛され
ているときではなく、心のもろさや弱さを出しても受け
止めてもらえた体験ばかりでした。

そういう経験を通して、「強くあらねば」という思い
込みがだんだん薄れてきて、「弱い」と思える自分を
受け入れられるようになっていったように思います。

生きている実感があるのはどんなときでしょう？

喜びや楽しさといった気持ちを感じる時はもちろ
んですが、怒りや哀しみを感じたときもそうかもしれ
ません。(決して、心地よくはありません)

心のもろさや弱さを感じて、味わうことが増えると人
生はもっと豊かになる。そんな気づきを与えてくれた
心がフツと優しくなる本でした。

ウラも見てくださいね→

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。

相変わらず、マイペースで美活に励んでいます。冬は、何かとお肌が乾きます。パサつく女にならぬよう、気をつけている訳ですが。



20代のころまでは、どの化粧品ショップに行っても「脂性肌」と言われるほど、皮脂分泌が激しかった私。

年を経るにつれ、皮脂分泌は落ち着いてきましたが、代わりに、肌の乾燥を実感するようになりました。

そこで、美容液や保湿クリームなどを肌に塗ってました。しかし、あまり効果が実感出来なかったのです。

ある美容情報を読んで、昨年、全く逆の方向に転換しました。

お肌に何かを加えるのではなく、

減らしたのです。

昨年は3つほど「美容仕分け」したのですが、最初に手を付けたのはコチラ

クレンジングオイル

今までは普通に、市販のクレンジングオイルでメイクを落としていました。

しかし、市販のクレンジングオイルは洗浄効果が高すぎて、必要な皮脂まで落とすようです。

それで、肌の乾燥を招いたり、あるいは、補うために皮脂を過剰に分泌することもあると聞きます。

クレンジングオイルで洗い流すと、確かにさっぱりします。ただ、それが元で乾燥し、新たに何かを加えなければいけないのなら、あまり意味ないですね。

そこで、お肌に優しいクレンジングオイルを探そうとした矢先に、昨年、資生堂から発売されたのです。

フルメイク ウォッシュャブルベース

世界発！重ねたメイクをお湯で落とせる化粧下地 というキャッチフレーズに惹かれて、早速買いました。

普段、薄化粧というのも功を奏したのでしょうか。お湯でメイクを落とし、あとは普通に洗顔するだけで、しっかりと、メイクを洗い落とせました。

しっかりとメイクをした日は別ですが、私の場合、普段はこれでOKです。



お風呂あがり、いつも顔がキーンと突っ張り、痛いくらいでしたが、かなり和らいだのを実感できました。

さらに！ このメイク下地と相性の良いファンデーションを発見。

24h ファンデーション

天然成分だけを配合したもので、こちらもクレンジングは不要、洗顔のみでOKと謳っています。



このファンデーションも加わって、さらにクレンジングなし美活に弾みがつきました。

まあ、減らす方向というのは、ズボラな私にピッタリな美容法だと思います。しばらく経過観察続けますね。

これがオススメ



1月は「ゼロ」と名のつく映画を2つ観ましたが、一つは、このニューズレターでも原作を紹介しましたので、こちらを紹介することにします。

【ゼロ・グラビティ】

登場人物は、サンドラ・ブロックとジョージ・クルーニーのみ。



映像と音響の美しさ、圧倒的な孤独感。まるで一緒に、宇宙をさまよっているかの時間でした。

アクシデントの連続で、アクション映画さながらに手に汗握りましたが、それだけではなく、人として生きていくことの感動を与えてくれる作品です。

サンドラ・ブロック扮するライアン・ストーン博士が、生きるパワーを取り戻し、意志を持って、大気圏を突破していく姿に、熱い涙がこぼれました。

私たち人間が強い意志を抱いて、この地球に生まれ落ちたのを暗喩しているかのようでした。

これは、映画館の大スクリーン（しかも、3Dがオススメ）で観ないと、価値が半減する作品です。間に合うようなら、ぜひ！映画館に足をお運び下さい。

ファインネットワーク通信

発行者：赤木広紀・朝比奈映夫

〒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>

