

# フィンネットワーク通信

2014年3月号

こんにちは！  
フィンネットワークの赤木広紀です。



ソチオリンピックも終わりましたね！

個人的には、同世代のスキージャンプ  
葛西紀明選手の活躍がとても印象的でした。



オリンピックに7回連続で  
出場することもスゴイですが、  
その上、個人で銀メダルを  
獲得！

そして、団体に銅メダルを  
取ったときの嬉し涙には、  
思わず胸が熱くなりました。

まだまだ寒い日が続きますが、  
今月も熱く、元気に行  
きましょう！

## 運転免許証、更新しました

先日、5年に一度の運転免許証更新に行ってきました。  
(初めて、免許の色がゴールドになりました！)



平日の午後にもかかわらず、更  
新のために長〜い行列ができて  
いました。(京都府の運転免許試  
験場は1ヶ所だけなので、いつ  
も混んでいます・・・)

免許を更新するとき、簡単な  
視力検査をしますが、あのCの  
字(ランドルト環って言うんですね、初めて知りました)  
を見ると、昔、誰から聞いたかは忘れましたが、  
いつも思い出す話があります。

「視力検査で使うCの字を見ると、どこに目がいき  
ますか？ 黒い線のところですか？ それとも、線が欠  
けている白いところですか？」

「多くの方は、黒い線よりも、欠けている白いところ  
に目が向きませんか？」

「欠けているところに目が向く。これは、視力検査だ  
けではなく、人生全般に当てはまります」

「できていることや持っているものよりも、できてい  
ないことや持っていないものに私達は意識が向きが  
ちです。」

「できていないことや持っていないもの、つまり、『な  
い』ものに焦点が当たると、不安や心配、恐れ、焦り  
といった気持ちが起きます。」

「それに対して、できていることや持っているもの、  
つまり、『ある』ものに焦点を当てると、自信や安心  
感、喜び、感謝といった気持ちが湧いてきます」

「どちらに焦点を当てるか、私達は選ぶことができる  
のです」

この話を聞いてから、ネガティブな感情にずっと囚わ  
れているようなときは、「今、何に焦点を当てている  
だろう？」と自問自答するようになりました。

そうすると、大抵の場合、「ない」ことに焦点を当て  
ているんですね(お金がない、時間がない、わかって  
くれない etc)

そして、意識的に「ある」ことを思い出すようにする  
と、ネガティブな気持ちは波が引くようにスッと静か  
になっていきました。

意識を「ない」に向けるか「ある」に向けるか。

シンプルな教えですが、私にとっては大切な智慧の一  
つです。

## コーチのための勉強会を開催します



コーチのための勉強会を  
3/8(土)と4/19(土)と  
長岡京で開催します。

お陰様で3/8は早々に満員  
御礼となりましたが、4/19はまだお席があります。

参加者の質問に答えるQ&A形式で進めていきますが、  
一人の質問は、「ああ、それ、私も知りたかった」と、  
実は全員が訊きたかった質問であることが多いです。

みんなで問いを出し、みんなで答えを導き出す。  
そんな場を創っていきたいですね。

詳しくはこちらです↓

[http://www.finenetwork.com/seminar/study\\_group/](http://www.finenetwork.com/seminar/study_group/)

**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。

今回も美活ネタです。

前月号で、減らすスキンケア実践例としてクレンジングオイル（化粧落とし）を辞めた話をしましたね。

実はあと1つ辞めたものがあるのです。

それは・・・  
「朝洗顔」

正確に言うと、朝の洗顔そのものを辞めたわけではありません。洗顔料を使うことを辞めたのです。

色々調べてると、過剰な洗顔は、必要な皮脂や保湿成分までも奪ってしまうそうです。

これは私も実体験があります。今年の夏、塩ミルク洗顔にハマってて、市販の洗顔料ではなく、塩とスキンミルクを自分で混ぜた、手作り洗顔料を使っていたのです。

それが無くなったとき、市販の洗顔料を朝の洗顔に使ったところ・・・昼間の肌のテカリが尋常ではなかったのです！

いえ、それまでも夏場は、日中の肌のテカリがひどいので、1日3回くらい、洗顔することが多かったです。自分の肌質のせいだと思い込んでいました。

どうやら、過剰な洗顔が過剰な皮脂を招いてたみたいでした。そこで、翌日から自家製塩ミルク洗顔に戻したら、肌のテカリはかなり落ち着きました。

1日の汚れを取るために、夜はしっかりと洗顔する必要はあります。しかし、朝は寝ている間に少し皮脂が出る程度なので、洗浄効果の高い洗顔料を使う必要はなさそうです。

しばらくは、塩ミルク洗顔料をせっせと自作していたのですが、それも手間かかるなぁ~と思っていたところに、出会いました。

「お湯のみ洗顔」

女優さんやモデルさんも実践してる洗顔方法です。



ゆるま湯でジャバジャバ洗って、タオルで拭き取るだけです。

20代の頃は脂性たっぷり肌に悩まされてた私も、年々、肌が乾燥気味になってくるのを感じてましたが、



朝、お湯だけにしてから、うるおいも徐々に戻ってきたのです。

こんなズボラなスキンケアでいいの？ って感じですが、シンプルな方が、本来の肌のチカラが出てくるのかもしれないね。

## これがオススメ



書類の傍らで漂う、コーヒーの香り・・・ああ。私はコーヒー大好きで、毎日欠かさず飲んでます。

ただし、美味しく飲めるのは1日1杯だけ。2杯目からは、胃が重お~くなるのを感じます。

でも、仕事のときって、やはりコーヒーなのです。日本茶やハーブティーも好きなのですが、これらは私にとって憩いのひとときに飲むものであって、やる気スイッチが入りません。

これならどうだろう？ と思って、試しに買って見たところ、やみつきになってしまいました。

## ノンカフェインコーヒー

ビールもそうですが、今のノンカフェインものって、本物に近い味わいなのですね。

私は2種類のノンカフェインコーヒーを愛飲しています。

一つは、あじかんから販売されている ごぼうコーヒー。

ごぼうの味もややしますがそれを香ばしく楽しめます。



もう一つはロマカフェ。こちらはオーガニック穀物コーヒー。

インスタントコーヒーと同じ要領で気軽にコーヒーが出来上がります。

少量だけ飲みたいときも便利です。



通常のコーヒーと違い、胃の負担が無く、香ばしさを味わえますよ。

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>

