

# ファインネットワーク通信

2014年8月号

こんにちは！  
ファインネットワークの赤木広紀です。

梅雨もあけて、いよいよ夏本番ですね！

7月は京都では祇園祭がありました。今年には49年ぶりに、前祭（さきまつり）と後祭（あとまつり）の2回に分かれて実施されました。この形式が祇園祭の本来の姿だということ、僕も初めて知ったので、20年ぶりに後祭の宵山に行ってきました。



動けないほどの混雑もなく、山鉾をじっくり見ることができて、祭り気分を堪能できました。

人混みが苦手という方にも、これならオススメできます。

それでは、今月もどうぞよろしくお願いいたします！

## 京都と大阪で読書会を開催しました

先月は「本当の勇氣は『弱さ』を認めること」を題材にした読書会を京都と大阪で開催しました。

読書会は、初めての試みでしたが、本を読んだ感想や自身の体験をシェアしあうことで、一人で読むときよりも気づきや学びが多くあったという声を頂きました。

特に多くの気づきがあった箇所は「完璧主義」のところでした。



「完璧主義とは、向上心のことではない。完璧主義の本質は、賞賛の追求だ」

「完璧主義は、自滅的で、やみつきになりやすい信念体系である。成功の秘訣どころか成功の妨げになる」

「完璧主義が自滅的なのは、そもそも完璧というもの存在しないし、絶対に手に届かない目標だからである」

僕自身、今はずいぶんいい加減（いい加減？）になりましたが（笑）、昔はこの完璧主義的な気質がずいぶん強かったです。

そのため、目標達成しても「まだまだ」と満足できず、心から喜ぶことができないので、最後には燃え尽きてしまったという経験がありました。

周りの人に喜んで欲しいという純粋な気持ちから始めたことでも、いつの間にか「周りの期待に応えなければ・・・」といった強迫観念的な完璧主義になってしまうことには、気をつけたいですね。

## プロコーチ塾の講師を務めます

9月から東京で始まる、中堅コーチや本気でコーチングを仕事にしようという方を対象にした「プロコーチ塾」で、第一講の講師をすることになりました。（主催はコーチ仲間の馬嶋さん、溜さん、大井さんです）  
<http://kokucheese.com/event/index/189776/>



コーチングスクールに通って、コーチングのやり方を学ぶことはもちろん大事ですが、実際にコーチングの現場では習っていないこともたくさん起こります。

また、コーチングを仕事にしていこうと思うと、思ったように進まないことも多々あります。

僕自身も今年でコーチとして独立して14年目になりますが、順調なときもあれば、そうでないときもありました。また、コーチングへの情熱に満ち溢れていたときもあれば、「果たしてコーチが自分の天職なのか？他に何かあるんじゃないか？」と疑問を持ったときもありました。

困難や逆境に見える出来事が現れても、ここまで続けられたのは、「それでもコーチという生き方を選ぶのか？」と自問自答し、「Yes」と答え続けてきたから、今の自分があると気づいたのです。

うまくいく方法を探し求めるのではなく、まずはコーチとして生きるということを選ぶ。

このことを受講生のみなさんと一緒に探求できることが今から楽しみです。

**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。

夏本番となりましたね。

夏生まれの私は、暑さにはめっぽう強かったのですが、年を重ねるにつれ、弱体化してきたのを実感しています。

「夏が好き！」と公言していた私も、年々、太陽のギラギラが重荷になってきました。

汗だくになるにも関わらず、私の夏の装いは重装備になっていく一方です。

- UVカットの帽子
- 長袖シャツ  
(出来ればタートルネック)
- くるぶしまである丈のGパン
- UVカットの手袋

この辺りが、お出かけの定番でしょうか。(出かける前に日焼け止め塗るのも、決して忘れませぬ!)

むさ苦しい私の格好をみて、知り合いから「よほど日焼けしたくないんだなあ。」と、やや呆れがちに言われましたが……。

もちろん日焼け防止のためでもあります。

しかし、美容のためだけではありません。もっと切実な問題があるんです!!

「日光アレルギー」

この言葉を聞いたことはないでしょうか。

夏の紫外線に素肌が当たると、モーレツに痒くなるタイプのアレルギーです。

10年以上前から、私は悩まされてます。



最初の頃は、日光に当たっても少し痒さが出る程度でしたが、年々ひどくなる一方です。今や5分以上当たると、帰った後がカイカイの修羅場となります。

コレといった対処法は、今のところありません。

せいぜい、肌を直射日光に当てないように気をつけるだけでしょうか。

皮膚科では、ステロイド入りの軟膏を処方され、それで緩和されますが、あくまでも対処療法にすぎません。

体質と受け入れ、着ぐるみな格好で、今日も炎天下を歩いております。



さて、気づかない人も多いらしいですが、日光アレルギーの方は年々、かなり増加しているそうです。

年齢に関係なく、突然発症します。私も昔は、海水浴で真っ黒に日焼けしても平気だったのに……今やこの有り様です。もし、日光を浴びた後に痒みが出た場合は、疑ってみてもいいかもしれません。

## これがオススメ!



少し動くだけで汗ばむ季節は、一日中クーラーの中にいることも珍しくないでしょう。

ここ最近の夏は、室内にいても熱中症にかかるくらいなので、適度に冷やさない大変なことになります。

とはいえ、長時間冷やし続けるのは、身体への負担が大きいようです。

特に女性は、三陰交と呼ばれるツボを冷やすのは厳禁です。

三陰交は生理不順や生理痛、更年期障害などの婦人科疾患、消化器症状に効果があるツボと言われてます。

大事にしないワケにいかないでしょう(笑)

そこで私が重宝しているのが、レッグウォーマー

日中の冷房対策だけでなく、寝るときも巻いてます。

触ってみれば分かりますが、身体が冷えていると三陰交の辺りもひんやりしてるのですね。



冬用だとやはり暑苦しいので、夏用のレッグウォーマーにしています。通気性は良いにも関わらず、ほんのり温かくて快適です。

私は Webshop おんむすびの「健康足首ウォーマー」薄地タイプを愛用しています。

おんむすび 健康足首 薄地 で検索。

冷やしすぎない夏をお過ごしくださいね。

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>

