

ファインネットワーク通信

2014年11月号

こんにちは！
ファインネットワークの赤木広紀です。



朝晩は寒くなってきましたが、日中は
とても過ごしやすい毎日になりましたね。

この季節の楽しみは、ウォーキング！



近くにある長岡天満宮、小倉
神社に足を伸ばし、休日は
「天王山の戦い」で有名な天
王山に家族で登ったりと、多
い日は10000歩以上歩いて
います。

昔から腰痛持ちで季節の変わり目は必ずと言って
いほど腰が痛くなっていたのに、今年はウォーキング
のお陰か、全く問題なし！

油断禁物ですが、万歩計をお供に寒くなってもがんば
って歩くぞ～

それでは、今月もどうぞよろしくお願いいたします！

アゴをゆるめると健康になる！

強い力でマッサージすると、そのときは気持ちよくな
るけど、必ずあとでもみ返しがきて、筋肉が逆に固く
なる。そんな経験をしたことはありませんか？

冒頭の挨拶にも書きましたが、高校生の頃から腰痛持
ちだったこともあり、いろんな整体や鍼灸を試してき
ました。(実はコーチングを知る前は、整体師になろ
うと整体の勉強をしていました！)。

そんな長い患者経験から、強い力を加えるのは逆効果
だというのは分かりましたが、じゃあ、どういうアプ
ローチが本当はいいのかについては、ずっと？でした。



そんなとき、友人が紹介してくれ
たのが、「さとう式リンパケア」。

講師の著書をあらかじめ読み、考
え方に納得がいったのと、簡単に
できそうだったので、朝比奈と一
緒に講習を受けました。

耳たぶ回しと下あごのゆるめ方を教えてもらい、家でも続けると、確かにPC作業時の首の痛みがなくなりました。

もちろん、過去の通信で書いたようにフトンや枕を変えたことの効果もあると思いますが、耳とアゴを緩めると身体全体がリラックスしてくるのが分かります。

特に現代人は、常に緊張状態に置かれているので、意識して身体をゆるめていく必要がありますね。

身体をゆるめると、心も自然とリラックスし、集中力も逆に高まってくるので、これからも習慣になるよう続けていこうと思います。

コーチングで何を観ているのか？

「朝比奈さん、どんな記事を書いているのかな～」と次のページを見たら、なんと、オール健康ネタ！

「このままでは全ページ健康ネタになる！」

ということで、少しコーチングの話題も(笑)

コーチングセッションでクライアントさんのどこに意識を向けているのかという質問を頂くことがありますが、私の場合は、「エネルギー」です。

エネルギーを別の言葉で言うと、ヤル気や意欲、気力のことですが、それが流れているのか滞っているのか、溢れ出しているのか枯れているのかといったところを声のトーンなどから聴きとっています(対面だと表情も含まれます)

滞っていたり、枯れていたたりするのがダメなのではなく、自分が今どんな状態なのかに気づくと、例えば「行動しなくて焦っていたけど、今は充電が必要なんだ」と分かって、焦りや空回りも減り、エネルギーもチャージされ、結果的に早く動けるようになります。

あるいは逆に、エネルギーが内に満ち溢れているのに、そのエネルギーの向け先がないと、イライラや欲求不満を感じるようになります。そんなときは身体を動かしたり、何か新しいことを始めることで、溜まったエネルギーを解放し、流れを作り出すことができます。

エネルギーは、目には見えないのでわかりにくいところもありますが、自分のエネルギーがどういう状態なのかを感じ取ることを習慣にすると、無理なく動いたり休んだりすることができますよ。

[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。



表面にて、赤木が熱心にウォーキングしているという話をしていますが。

これにはウラがありま〜す。

最近、赤木ともどもハマっているのがコレ！



Ingress (イングレス)

耳慣れない言葉ですが、スマートフォンやタブレット端末向けのゲームアプリです。

あの Google が開発したことで話題となりました。

しか〜し、このイングレスは従来のゲームアプリとは一線を画します。

ひとたび、イングレスにハマった人達は、こんな風な変化を遂げるのです。

- ・ 毎日やたらと歩くようになった
- ・ 体重がみるみる痩せていく
- ・ 新しい場所に出かけるのが楽しくて仕方ない

今までのゲームで、こんなハマリ方をするものは皆無でしょう。

で、イングレスとはどういうゲームなのか・・・この説明はとて難しいので、ご興味がある方はぜひ、ネットで検索してもらいたいのですが。

要は、自宅でスマホ画面とにらめっこするものではなく、実際に外に出て、街中にある目的地に辿り着かないと、点数が稼げない仕組みになっているのです。

もともと私は、1日7000歩ウォーキングを日課にしてたのですが、これが意志だけだとなかなか難しいのですね。つついサボりがちでした。

ウォーキングが楽しくなる仕組みって無いかなあ・・・と思ってたところに、赤木がイングレスのことを教えてくれたのです。

早速アプリをダウンロードし、「これ、面白い！」とハマるまでさほど時間はかかりませんでした。夢中で歩くうちに、気がつけばレベル6。

スマホ片手に、近所の公園をぐるりと散策し、色づいていく木々に見とれる優雅な時間を過ごしたり。



あと、毎日通っているのに目を向けてなかった街の案内板や、石碑の存在にも気づくようになりました。

こういうゲームの存在自体、画期的といえるでしょう。

ただ、ルールが複雑で、最初はさっぱり意味がわかりませんでした。(しかも、英語表記だし)赤木に手ほどきを教わらなければ、すぐに断念してたのは間違いありません。

ある程度ルールが分かり、「ハマった！」と実感する頃には、1日1万歩歩くのが日常になっています(笑)

・・・私の文章を読んでいても、イマイチ、どういうゲームなのか分からないかもしれませんが(笑)

論より証拠で、興味もたれたら、一度アプリをダウンロードしてみてください。出来れば、配偶者など、身近な方と一緒にプレイすることをオススメします！

コレがオススメ！



「2年間、ごぼう茶を飲み続けたら、花粉症が出なくなった。」

30代にしか見えない50代の医師で有名な？ 南雲吉則さんの著書を読んだのもきっかけで、毎朝ごぼう茶を飲むようになりました。

「あじかん」というネットショップで、南雲さん監修のごぼう茶が買えます。

ごぼうのお茶??
果たしてどんな味??

初めて聞いたときは、訝しげに思ったものの、私は香ばしい味わいが気に入りました。



毎朝ガブガブ飲んでます。
ティーパックというのも、お手軽であります。

スーパーでも時々ごぼう茶は見かけます。私はソレらを飲んだことはないので断言はできませんが、あまり美味しくないと言います。

あじかんのごぼう茶は美味しいですよ。

いつもと違う味わいのお茶と出会いたい人はぜひ！

花粉症に効果があるのか?は、3月頃にお伝えします。

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>

