

ファインネットワーク通信

2015年1月号

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。

おかげさまで、このニュースレターも
3年目を迎えることができました。

「毎月、楽しみにしていますよ～」

そんな声をお聞きすると、来月は何を書こうかなって
こっちも楽しみになってきます。



今年も弊社ホームページ
にて、新年のご挨拶をさ
せて頂いています。

2分ほどの動画ですので、
ぜひご覧くださいね。

それでは、本年もどうぞよろしくお祈りします！

あなたがイキイキするための要素は？

「一年の計は元旦にあり」という言葉がありますが、
今年、何か達成したい目標や新しく習慣にしたいこと
はありますか？

目標達成も習慣形成もコーチングでよく扱うテーマ
ですが、以前、「My Good 7 Habit」という自分自身の
習慣を作ったことがあります。

習慣というと、何か決めたことを毎日やらなくちゃい
けないといった義務感を感じるかもしれませんが、こ
の「My Good 7 Habit」は、自分自身がイキイキと
した状態でいられるために必要な要素を整理し、7つ
にまとめたものです。

ちなみにその要素とは、以下の7つです。

1. Input
2. Output & Create
3. Review & Clearing
4. Mental Health
5. Body Health
6. Communication with My Family
7. Communication with My Friends

これだけでは分かりにくいと思うので、もう少し詳しく
書きますと、

1のInputは学びや気づき、成長といった実感が持て
る時間です。興味ある本を読んだり、人の話を聞いたり
しているときは、この要素が満たされています。

2のOutput & Createは、自己表現や何かを創りあげたり、
分かちあったりする時間。コーチ勉強会で話
しているときは、この要素が満たされます。

3のReview & Clearingは、振り返りや整理整頓を
する時間です。日記を書いたり、部屋を掃除したりする
ことで、気持ちがスッキリします。

4のMental Healthは、精神（心）の健康につながる
ことをする時間。瞑想や寺社仏閣を散歩するときは心
が落ち着きます。

5のBody Healthは、文字通り身体の健康、カラダ
作りのための時間です。腰痛持ちなのでストレッチや
散歩は不可欠です。最近はIngressのおかげで1時間
位は苦もなく歩けるようになりました。

6のCommunication with My Familyは、文字通り、
家族とコミュニケーションを取る時間です。ごはんを
一緒に食べたり、テレビを一緒に見たりといった何気
ない時間が多いですが、一緒に同じ時間を過ごすとい
うことが大切なんですね。

7のCommunication with My Friendsは、友人や仕
事仲間と対話する時間です。クライアントさんとのコ
ーチングセッションで深い対話をしているときは、こ
の要素が満たされます。

いい感じで毎日過ごせているなと感じるときは、この
7つの要素がどれも満たされているときですね。

逆に最近ちょっと調子が今ひとつだなと思うときは、
あまりカラダを動かしていなかったり、整理整頓がで
きていなかったり、仲間と対話する時間が少なかった
りと、どれかが欠けていることが多いです。



ビタミンやミネラルは大量に摂
る必要はないけれど、全く摂ら
ないと身体が不調になるように、
私にとってはこの7つの要素は、
イキイキした状態でのいるための
必須栄養素です。

あなたがイキイキするために必要な要素は何でしょ
う？ ぜひ、考えてみてくださいね！

[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。

みなさま、本年も宜しくお願いします。

さて、新年といえば、元旦の計ですね。

以前は、今年一年の目標や計画をアレコレ練ったり、紙に書いたり、ブログで宣言したりしてましたが。

今では具体的な計画、いわゆる数値目標みたいなのは立てず、ここ2年ほどはずっと、3つの「活」に励んでおりました。

- 美活 温活 終活

今年も引き続き、この3つを頑張ります。

・・・と言ってしまうと、ここで誌面が終わってしまうので、その中でも一番わたしが熱心に取り組んでいる「温活」について、今回は大いに語ってみましょう。

「温活」とは読んで字のごとく、「身体を温める活動」です。

私の冷え性歴は長く、かれこれ10代半ばからその予兆がありました。20代からはいよいよ本格化です。

地球は温暖化が叫ばれてるというのに、私の身体は寒冷化が進んでます。ああ・・・。

しかも年々、冷えに弱くなってきてるので、「身体を温めるグッズ」研究には余念がありません。

今や我が家には「温めグッズ」のラインナップを豊富に取り揃えております。

まず最初は、私にとっての冬のマストアイテム

クロツツ製「やわらか湯たんぼ」

注ぎ口にお湯を入れ、フタを閉めて使います。

足首まですっぽりお湯のぬくもりに包まれるので、そりゃポカポカです。

足元ヒーターや足カイロだと低温やけどの心配がありますが、これはお湯なので安心。

私は底付きタイプを愛用しているので、これで家中を歩きまわってます。ただし、足取りは重いですが。

家の中はコレで良しとして、問題はさむ～い日に外に出かけたときです。



そんな時に愛用しているのが桐灰の「足元が冷えない靴下」

普通にドラッグストアで売ってます。ブーツの中にこの靴下を忍ばせると足先が冷えません。

他にも

- ・ 足首ウォーマー
- ・ ネックウォーマー
- ・ 腹巻き
- ・ USBで充電する電気カイロ などなど・・・



展示会でも開こうかというくらい(笑)、色んなグッズを買い集めてきました

インナーの研究にも執心しております。ここ数年、ヒートテックを愛用し、大変温かくて結構なんですが、難点もありました。

どうも、肌がかゆいと思って、ネットで調べたら・・・ヒートテックは化学繊維のみを使用しているので、肌の乾燥を招くそうです。



そこで知ったのが、ベルメゾンで絶賛発売中の「ホットコット」

綿が配合されているので、肌の乾燥は抑えられます。しかも価格的にも、ヒートテックと同じ！

早速、試しに買いました。着心地をしばらく確認し、GOサインが出たら、ヒートテックから乗り換えます。

余談ですが、昔この手のシャツは「ババシャツ」と呼ばれてたのですね～。その頃は色みもベージュやピンクばかりで、もう「いかにも」って感じのシャツばかりでした(笑)

Vネックのセーターを着ると、すぐにババシャツが顔を覗くので、そこが悩みでしたが。「インナー」と呼ばれるようになり、デザイン性も向上した今では、ちょっと見えてもへっちゃらです。

そんなこんなで、冷え性対策に関しては、かなり熱い投資をしてきました。この分野の研究は、手を緩めることはないでしょう(笑)

みなさま、良い「温めグッズ」をご存知でしたら、ぜひ教えてくださいませ～。

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>

