

フィンネットワーク通信

2016年10月号

こんにちは！
フィンネットワークの赤木広紀です。



毎年9月に4組の友人家族と一緒に旅行兼合宿をしています。6年目になる今年は兵庫県の赤穂市に集って、塩づくりをしたり、フィンガーペインティングをしたりと、普段、なかなか体験できないことに取り組みました。

今年は思いがけず嬉しいことがありました。



弊社10周年のお祝いとメッセージをサプライズでみんなから頂いたのです！

突然のことでビックリして、そのときは「ありがとう！」としか言えませんでした。後からじわじわと嬉しさが胸にこみ上げて来ました。

大切な人たちから祝福されると、本当に力づけられますね。

それでは今月もよろしくお祈りします！

バーンアウトからバーンオン&バーンオフへ

先日、ネットでとある記事を見つけました。



バーンアウト（燃え尽き症候群）を防ぐために、バーンオンとバーンオフという考え方がありますよ。

という記事でした。

具体的にどうやってバーンオフ&バーンオンを切り替えるかは書かれていなかったのですが、それを読んで、まず火を消すこと（バーンオフ）を自分にOKすること、許すことから始めるのがいいのではと思った次第です。

私自身、前職でバーンアウトを体験し、しばらく何に対してもヤル気が起きなかった（火がつかなかった）時期がありました。

それはそれは苦しかったのですが、今から思うと、「燃えていないとダメだ！」というビリーフ、思い込みを強烈に持っていたことがわかります。

だから、ヤル気の無いように見える人を否定し、自分自身が燃え尽きてヤル気が出なくなったら、そんな自分をダメだと否定し、余計に気力が無くなる。という状態を繰り返していました。

意欲的、前向き、ヤル気のある状態、心の炎が燃えている状態は多くの人から評価されます。だからと言って、ずっと燃えていると、いつか燃料はなくなってしまいます。

ガスコンロも、いつも火をつけっぱなしにはしないように、ヤル気のスイッチもONにしたらつけっぱなしにするのではなく、ちゃんとオフにして休みを取る。



これは聞いた話ですが、ある作家は、毎日決めた時間だけ執筆に取り組むそうです。文章が書けなくても席に座り、どんどん書けたとしても時間が来たら終わるそうです。

そんなふうの良い気分にも悪い気分にも左右されず、決めたことを決めた時間だけ取り組むというのも、バーンアウトを防ぐやり方の一つだと思いました。

もし、燃え尽き症候群を防ぐためにこんな工夫をしているというのがあったら、ぜひ教えてくださいね！

歯の磨き方がちょっと変わりました



「歯は洗面所で鏡を見て磨くもの」と思っていたのですが、あるとき、歯科医師の友人が水で濡らしただけの歯ブラシで長時間ゴシゴシ磨いているのを見て、

「歯磨き粉は？」と聞いたら、「最後にフッ素入りの歯磨き粉を歯に塗って、軽くゆすぐだけだよ」と教えてくれました。

それからはパソコンをしたり、本を読んだりしながらゴシゴシやっています。結果として、よく磨けるようになりました。

「餅は餅屋」と言いますが、どんな分野でも効果的な方法を知っている人から教わることって大事ですね。

次はアミーゴのコーナーです！→

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。

気がつけば、京都に越してきて11年が過ぎました。すっかり第二の故郷です。

私は生まれも育ちも大阪のど真ん中。当然、母国語は関西弁です。

京都も関西弁の地域なので、今も変わらず、関西弁で生活しています。

幼い頃、標準語といえば、TVの中の人が話す言葉でした。
(全国ネットで堂々と、コテコテの関西弁で喋り倒す明石家さんまのすがたは、最初は衝撃的でした)

今はこの関西の地で、普段でも日常的に標準語が飛び交っています。そして年々、自分でも関西弁の濃度は薄まっているのは実感しています。



今住んでいる地域は、大阪や京都のベッタタウンですが、結婚などで他地域から引っ越ししてきた人も多いですね。あと、転勤の方もいます。

彼らは標準語ですし、エセ関西弁を話すのが最も関西人に嫌われると心得ています(笑)

それで普段から、標準語に触れる機会が多いのですが、さらにセミナーなどで知り合った友達も、標準語の人が大半です。そのせいか、私もつられて、にわか標準語で話すことが増えました。

東京にいるときは、イントネーションの違いから「あら関西から来たの?」と言われるのですが、逆にコテコテの関西人と話すと、「えっ、関西人なん!？」と言われる始末です。

もはや標準語と関西弁のバイリンガル。関西人なら「あかんて〜」と言うべきところを「ダメだよ〜」と口にするなど、少しずつですが、年々関西弁が薄まってきています。

ああ、関西人としてこれでいいのだろうか・・・
アイデンティティの喪失を感じてます。

ちなみに、関西弁の範囲はどこからどこまでなのでしょう?



友人たちと議論した結果、西は岡山の手前、姫路あたりまで。東は三重の四日市あたりでしょうか??
愛知はもちろん、岐阜の人でも標準語だった気がします。
(誰か知っている方、教えてくださいーい)



予想外の発見!



“音” にややこだわりがあり、音質が悪いとストレスを感じます。iPhone で音楽を聴くときは、外部のスピーカーに接続しないとイライラするのですが。

まあ、ハイレゾで無ければ! というほどにはこだわらないです。そこそこの音質で充分なのですが。

そんな私ですが、ナント! 音質の悪さで救われたこともありました。

少し前のジブリの映画「風立ちぬ」宮崎駿監督の最後の作品というフレコミもあり、大ヒットを飛ばしましたね。



私は当時、映画館で鑑賞しました。
・・・しかし、最後の最後まで、全く映画には入れませんでした。

原因は、主役の堀越二郎にあります。シンゴジラで脚光を浴びている庵野秀明監督が、主役の声優を務めたのですが、もう私の許容範囲をはるかに超える棒読みっぷりでした。

あまりにも耳に引っかかって、もう主役がセリフを話すたびに「黙れ!!」と心はイラつくばかり。

いや、あのキングオブ棒読みは、宮崎監督の意図どおりなのですよ。
庵野さんしかない! と起用したらいいですから。



長年、私のなかでは「駄作」だったのですが、この間ひょんなことから、DVDを借りて、再び観たのです。

いやはや、今度はちゃーんと感動しました!

すごく心に沁み入る映画で、マイ・ジブリ作品のベスト2にいきなり食い込んだほどです。
(一位は千と千尋の神隠し)

ふと振り返ると、映画館ではあんなに耳障りだった、主役の声が全く気にならなかったのです。恐らく、映画館のクリアな音で聴く棒読みが、私にはダメだったようです。何が幸いか分からないものですね。

ファインネットワーク通信
発行者: 赤木広紀・朝比奈映未



〒602-0853
京都市上京区宮垣町 94-102
TEL : 075-951-6310
HP <http://www.finenetworld.com>
Facebook <https://www.facebook.com/finenetworld>