

# フィンネットワーク通信

2016年12月号

こんにちは！  
フィンネットワークの赤木広紀です。



今年もあと1ヶ月となりましたね。

年を取ると、年々時間が経つのを早く感じます。周りもそう言う人が増えているので、そんなものだろうと思っていましたが、実はそうではなかったということにハタと気づきました。



一つ一つの出来事を新鮮に体験しているときは、短い時間であっても、実感としてはとても長く感じます。

逆に、時間があっという間に経ってしまったというときは、今ここを体感すること無く、過去の記憶を参照しているだけで、無意識的に生きています。

今ここを生きるには、新しいことに取り組むのも一つの方法ですが、すでに見たもの聴いたものでも知っていると思わずに、ゆっくりと時間をかけて、新鮮に向き合ってみると、思いがけない発見があったりします。

記憶は生きていく上で非常に便利なものですが、やはりそれは過去のもので、今ここにはないものです。

新しいもの、未知のものを体験するときは、予想がつかないので、ドキドキハラハラして、多少、心臓に悪いかもかもしれません。

が、生きている実感というのは、やはり、そういうときにこそあるのかもしれないですね。

では、2016年の最後もよろしくお祈りします！

## 適切な答えは、適切な問いから導き出される

考えても考えても、答えが見つからない。それは、もしかしたら適切な問いを投げかけていなかったからかもしれません。

この時期になると、来年の目標を考えることがコーチングのテーマによくあがってきます。

さて、あなたは目標を考えるとき、自分にどんな問いを投げかけるでしょうか？

「来年はどんな一年にしようかな？」「来年、何を実現したいかな？」そんな問いかもしれません。

私も同じような問いを自分に投げかけましたが、なかなか、これといった答えが出てきません。目標が見つからないからダメだとは思いますが、果たしてそれでいいのだろうか？という思いも正直ありました。

あるとき、コーチ仲間にそのことを話すと、「赤木さんがどうしたいかではなく、赤木さんの周りの人たちにどうなってほしいかという願いはありますか？」と質問されました。

すると、パッとビジョンが浮かんで、最終的には、これをしてみようというアイデアまで出てきたのです。

目標を考えると、「私が達成したいこと、実現したいことは何か？」という問いは、私にとって間違っていないけれど、最初に投げかける質問ではなかったのです。



問いが適切でなかったり、順番が違っていただけに答えが出ないのに「目標が見つからない」と自分を攻めたり、落ち込んだとしたら、実は悩まなくてもいいことで悩んでいたのかもかもしれません。

もし、答えがなかなか見つからないというときは、ぜひ問いが適切かどうか、問い直してみてくださいね。

## AOCトライアルセミナー開催しました

11/19, 20 に大阪&東京で Art of Coaching トライアルセミナーを開催しました。



5時間という短い時間なので、レクチャーとシンプルなエクササイズだけでしたが、受講された方からは、

「今まで体験してきた承認（と自分で思っていたもの）と今日体験した承認の質が全く違うことに驚きました」というような感想をいただきました。

いよいよ12/16からステージ1が始まります。

<https://www.art-of-coaching.jp/program/menu/#stage1>

コーチングの真髄を多くの人に体験してもらおうのが今から楽しみです。

**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。

2016 年も残すところあとわずかとなりました。街角に流れる、テンポの早いクリスマスソングが、さらに浮き足立たせてくれます（笑）。

20 代はともかく、30 代以降は映画館から遠ざかり、おうち鑑賞がメインでしたが。今年は例年になく、映画館で上映中の作品を観た一年でした。

せっくなので、選んでみましょうか。  
2016 年度アミーゴベスト 1

といっても映画館で観たのは、6 作品だけなのですが・・・。その中で、1 位と 2 位はわたしのデットヒートで、甲乙つけがたかったですね。

ともに 2016 年を代表する作品です。  
「シン・ゴジラ」  
「君の名は。」

ヒットしているからではなく、両作品から得られた気づきも多く、心揺さぶられる作品だったのですね。

深さを感じさせるのは「君の名は。」なのですが。私はあえて、こちらを 1 位に選びたい。

「シン・ゴジラ」

理由は、あまりにも斬新だったからです。お役人口調の単調さ、早口さ、そして生真面さ、融通の効かなさをエンターテイメントに仕立てたのには、もう脱帽としか言えません。

「これだから日本人は・・・」の枕詞で、バッシングを受けがちな特性です。四角四面の日本人たちが力を合わせて、ゴジラを退治したのですから！



プロジェクト X の映画版とも言えますが、スカッとしかきれないエンディングも良かったです。

とにかく斬新だった・・・というのが感想ですが、裏を返せば、一度しか使えない手だと思えます。

「タイタニック」もパート 2 ができるという話が、まことしやかに流れましたが、製作されなくて心からほっとしました。  
(ジャックは生きていたなんて・・・ホラーだし)

「シン・ゴジラ」もこれ一本で収めてほしいので、



2016 年度アミーゴベスト 1 にしました！

私はスクリーンの大小は気にならないのですが、音響や没入感を求めるなら、やはり映画館ですね。

来年も小まめに足を運べたらと思います。欲を言えば、徒歩圏内に映画館が出来ればベストなのですが・・・。

## 今年の大掃除



ちょうど 1 年前です。テニス肘に悩まされ、家事が口クに出来なかったのは。なかなか快方にむかわず、年末行事である大掃除もおせち作りも疎かになってしまい・・・無念でした。

その反動でしょうか。今年は燃えています！

私は 1 日で家中を大掃除するのではなく、11 月の土日あたりから、少しずつ大掃除を進めていくスタイルを取ってます。

今年は 10 月下旬からスタートし、半分弱は終わったでしょうか。掃除はけっして好きではないのですが、部屋が片付かないと落ち着きません。



雑巾片手に、奮い立たせてます！

掃除とともに、不要になったモノや服の処分もしますが、毎年けっこう出てきますね。

「えーっ、これあったのか！！」  
無くなったと思って買い足したものが、引き出しから埋蔵されるのも、毎年のお約束。  
整理整頓は、ホント節約になりますね。

目標は、クリスマス頃までに大掃除を終わらせること！ 年の瀬はおせち作りに専念したいっ！

包丁が辛くて、市販で間に合わせたリベンジも兼ねて、今年はちょっと豪華に、洋風にもチャレンジ。正月を、彩り鮮やかにつまみたいと意気込んでいます。

少し早いですが、本年もありがとうございました。

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>

