

# フィンネットワーク通信

2017年3月号

こんにちは！  
フィンネットワークの赤木広紀です。

近所の長岡天満宮に梅が咲き始めました。  
外気温は同じでも1月下旬と2月下旬とでは微妙に寒さの質が違います。



体感的には少し暖かくなったような気がするの、春が少しずつ近づいてきたからかもしれません。

さて、先月はバレンタインデーでしたが、最近女性から男性にプレゼントするよりも友達にあげる友チョコが盛んなようで、小学生の娘もせっせと手作りしていました。作っているのを見ると楽しそうなので、思わず一緒に作ってしまいました（笑）



そして、今年は思いがけずクライアントさんからもチョコをいただきました。

吟味して選んで頂いたのが伝わってきて美味しさも倍増でした。

今月もよろしくおねがいします！！

## アイデアやタスク管理を一元化する

アイデアやタスクといった頭の中を整理するツールは、マインドマップを始めとして様々ありますが、なかなか自分にピッタリ来るものはありませんでした。



そんな中、クライアントさんから最近教えていただいたのが WorkFlowy という無料のアプリ（ソフト）です。

これは、アウトライナーという階層構造のあるテキストを作成できるシンプルなツールで、項目を箇条書きに書き込むだけのシンプルな作りです。

項目も大項目、中項目、小項目と何回層にも自由に分けることができるので、一枚の紙に人生の全ての要素を書き込めると言っても過言ではありません。

もちろん、必要ないところは折りたたんで見えなくするようにもできます。シンプルな整理ツールを求めている方はぜひ使ってみてください。

<https://workflowy.com/>（サイトは英語です）

## 音声入力も始めました



10年以上前になりますが、音声入力を使って文章を入力しようとしたことがありましたが、当時のソフトでは思うように漢字に変換できなくて諦めました。

今回、タブレットを新しく買い替えたところ、google 音声入力のアプリを発見。早速、使ってみると昔と違って、ほぼ思い通りの言葉に変換されることに感動しました！

とはいえ「。」や「、」の句読点が入らなかったり、言葉と言葉の間にスペースが挿入されたりするなど完璧ではないですが、それは後から微調整できるので、ほとんど問題ありません。

個人的には、頭で考えたことをタイピングするよりも話す方が楽なので、これからますます重宝しそうです。（ちなみにこの項目は音声入力で作成したものを編集しました）

## かつていたところに嫌悪するとき

かつて自分がいた場所に嫌悪する。  
かつて自分の仲間だった人達に嫌悪する。

「いつまでそんなところにいるんだよ！」  
「進歩していないよ」

そんな嫌悪感の奥には、恐怖があった。

一人になる恐怖、仲間外れになる恐怖。その恐怖に気づかないために嫌悪感を隠れ蓑にしていた。

それに気づき、恐怖そのものを味わったとき、嫌悪感は消え、懐かしさと同時に、もうそこは自分の居場所ではなくなった寂しさも生まれる。

卒業した学校に久しぶりに戻っても、そこにもう自分の席はない。

それは寂しいけれど、同時に、新しい場所が用意されているよというメッセージ。

これからどんな新しい場所が私を待っているのだろうか？

その新しい場所はどんな風景を私に見せてくれるのだろうか？

**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。

数年前から、FitBit One というウェアラブル歩数計を愛用しています。

日本ではまだまだ知名度が低いですが、本国アメリカでは愛用者がかなりいるそうです。



1日の歩数をスマホに転送することができます。累計歩数ごとにメダルがもらえるのも、ちょっとした励みですね。

ただ、スマホと同じく定期的に充電しなくてはなりません。年数が経ち、その頻度が上がってきたのです。

この際、Fitbit を新たに買い替えました！

## Fitbit Charge 2

Fitbit シリーズは他にもありますが、腕時計と同じく、バンドが交換できるのが気に入り、これに決めました。



この Charge 2 は、歩数だけではなく、心拍数も常時表示されます。心拍数は思った以上に上下を繰り返すものだと知りました。

就寝中にはめておくと、睡眠記録をとってくれます。睡眠時間や、寝返りの回数など。眠りが浅い時間帯は、寝返りが多くなるようです。

さらに・・・オカンみたいな、世話焼きな機能もあります。



座りっぱなしは身体によくないと分かっています。

ただ、デスクワークも夢中になると、つい立ち上がるのを忘れてしまうのですね。

Charge 2 は、45分座りっぱなしだと、バイブで知らせます。「そろそろあるきませんか？」

まあ洪々、家の中を歩くと、「頑張りました！」と褒めてくれるのです。AI と会話するのって、こんな感じでしょうか。

ちなみに当初は、スマートウォッチも検討しました。私は iPhone ユーザーなので、AppleWatch です。

スケジュールや、リマインダー通知は便利かと思ったのですが、さほどの必要性も感じなかったのです。使いこなせそうもなかったです。

歩数管理+αで充分だったので、そこに特化したウェアラブルに決めました。価格も全然違いますね。

ちなみに、以前の Fitbit One はまだ使えるので、赤木に譲りました。Fitbit にデータ転送できる体重計の購入も、我が社で検討しているところです（笑）

## 今どきの習い事



娘はまもなく小学4年生になります。習い事は習字のみ。あと、進研ゼミ小学生講座は続けていますが。

周りのお子さんの様子を聴くと、3つや4つの習い事は当たり前ようです。

1年生の頃は、スイミングが一番人気でした（娘も3年間通いました）。

あとは英会話、ピアノ、サッカー、体操・・・などなど。3年生をすぎるとぼちぼち、学習塾に通う子も増えてきています。

娘の様子をみると、親同様にインドア派になること確定なので（笑）、せめて小学校のうちには、運動系の習いごとをしてもらいたいのですが。まあ、本人が興味ないのは仕方ないですね。

私は字にコンプレックスがあるので、娘が「習字習いたい」と言い出したときは嬉しかったです。



もともと仲の良い友達に誘われて通い始めたのですが。

やはり習字はいいですねー。字もみるみる上達しますし、精神統一にはもってこいです。

このニュースレターもそうですが、今は手書きの機会は減ってきています。そうは言っても、字がキレイに書けることは一生モノの財産です。

日ペンの美子ちゃんに挫折した母としては、このまま続けてくれると嬉しいですね。

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>

