

With one

Design information - 情報デザインの総合力で事業をサポート -

## 2月トピックス

バレンタイン・ラブラン

レコーディング・ダイエット ~話題本、読みました~

懐かしのメリケン波止場 ~オススメ神戸情報~



皆様、こんにちは~ウイズワン迫前です。

ただいま周囲に風邪を引いている方が多いのですが、私は用心深く早めに薬を飲むせいもあって冬場もあまり風邪を引きません。2日前も就寝中「今夜はいつになくスースーと冷えるな~風邪の引きかけか?明朝は薬を飲もう。」と寒さでよく眠れませんでした。翌朝気付いたのですが窓を閉め忘れて就寝していました。どうやら生まれつき体が丈夫なようです。春までしばらくは寒い日が続きますが、皆様も体調に気をつけてお過ごしください。

## バレンタイン・ラブラン



前日の大雪から一転して快晴になった2月10日(日)神戸ポートアイランドでサンケイスポーツ主催のユニセフカップ バレンタイン・ラブラン が開催された。私は、ファミリー3kmの部に親子参加しました。親子といっても42歳の私と65歳の私の母と親子2人です。毎年、バレンタインシーズンに開催される本大会では、Tシャツやドリンクの他に男性には「蘭の花」、

女性には「チョコレート」の参加賞がランナーに好評です。大会はハーフマラソン、10km、5km、3km、駅伝の5種競技があり約5400名がエントリーしました。私達も阪神淡路大震災の翌年から11回連続出場しています。母には、ぜんそくの持病から走ることに抵抗がありましたが大会出場をきっかけにトレーニングジムに通い、いまでは年に2、3回他のマラソン大会を走れるまでになりました。そしてそれらの大会には母の付き添いと自分の健康維持を兼ねて私も必ず5kmもしくは10kmを走ります。市民マラソンでは、老若男女が自分のペースでゴールを目指して走ります。我が母も含めた高齢者や、障害者の方などさまざまに、ひとりでも仲間と共に楽しみながら一生懸命に走る姿を見ているといつも私は、気分が爽快になり元気をもらいます。次回の私達のレース予定は、4月芦屋浜で開催される大会です。桜の花がハラハラと舞うコースを快走し、ゴール後の花見宴会は我が家の恒例行事になっています。

## 「レコーディング・ダイエット」 ただいま実施中！

書籍名:いつまでもデブと思うなよ

著者:岡田斗司夫

出版社:新潮社

定価:700円



ダイエットの話題本を読みました！著者の岡田さんが実践して、なんと1年で50kgの減量に成功した方法「レコーディング・ダイエット」です。私は50kgも痩せる必要はありませんので5kgを目標にしています。本を購入するきっかけは、スポーツ雑誌に掲載されていた書評。食べ方の習慣、行動パターンを記録していきながら自己管理をおこなうというシンプルなものとして紹介されていたからです。私にとって制限のあるリンゴだけ食べる、サプリを摂取する、水を1日に何Lも飲む(ビール2Lは飲めますが…)ダイエット法は継続できないと考えていましたので記録するだけというフレーズに惹かれました。体重が増えるのは、摂取量 - 代謝

量 = 体重増(蓄積)の単純な現象。「レコーディング・ダイエット」とは、これを記録するという行為の積み重ねによって各段階にあわせ自分で何をいつ、どれくらい食べるかという自己コントロールを目的とすること。日々記録し決断をしながらダイエットを成功させるという方法です。現在、私は2月から実施して2週間目で0.5kg減です。速攻性はありませんが時間やお金を掛けたくない私にも継続できそうです。

そして本書を紹介した理由は、現状把握 目標設定 実施 検証のサイクルを回して、継続できる環境をつくるということ。体重管理だけでなく、お金や仕事、人間関係など広い範囲に応用が可能な思考法として私も仕事での記録方法を見直すよいきっかけになりました。ダイエットが課題の方はもちろん、起業を目指す方にも手軽に読める新書サイズなのでオススメです。

## Oh! My - Kobe ~私のオススメ神戸情報を紹介~

### 【懐かしのメリケン波止場】

~窓を開ければ、港が見える、メリケン波止場の灯が見える~

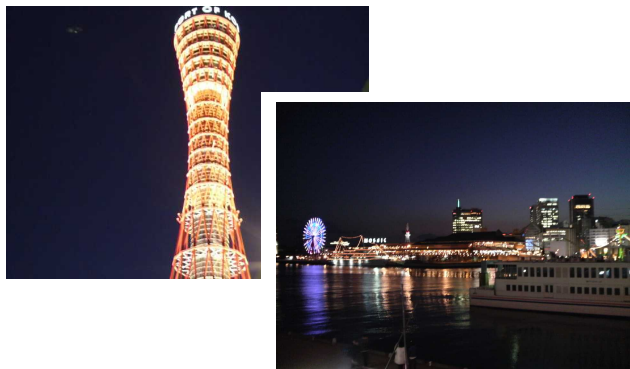
私より若い方はもう知らないかもしれませんね。これは淡谷のり子さんの唄「別れのブルース」です。歌詞に登場するメリケン波止場の名前の由来は当時、明治政府によりつくられた波止場のすぐ北側にアメリカ領事館があったことからアメリカンから訛って付けられました。残念ながら歌詞にあるメリケン波止場はもう存在しません。1987年にメリケン波止場と中突堤の間が埋め立てられて海に面した公園、メリケンパークが完成しました。

生まれ変わったメリケンパークは、神戸ポートタワー、神戸海洋博物館・カワサキワールド、ホテルオークラなどがあり時代とともに進化してきて神戸らしい観光地となっています。

古くから六甲山から見下ろした神戸港の夜景は **100万ドルの夜景**と呼ばれて親しまれています。次頁の写真は神戸ポートタワーを見上げたところとハーバーランドの夜景です。メリケンパーク側から対岸ハーバーランドの夜景は、観覧車のイルミネーションや停泊する船の明

かりなどがとても綺麗です。今回は携帯カメラのナイトモードで撮影しましたが、実物は 100 万ドルの 1/10 位の値打ちのある夜景ではないでしょうか？

是非、一度確かめにいらしてくださいね。



== 編集後記 ==

昨年3月から発行したニュースレターVOL.1は今月が最終号になりました。お付き合いをいただき本当にありがとうございます。実施してきた1年で本当に多くの発見がありました。指導していただいたO先生にも大変感謝しています。次号からはVOL.2版としてコンテンツを一新して発行していく予定です。引き続きよろしくお祈いします

ニュースレター編集部 発行人 迫前美鈴

株式会社ウイズワンニュースレター VOL.1 第12号

発行年月日 2008年2月20日

**株式会社ウイズワン** (ホームページ制作、セミナー企画・運営) TEL&FAX 078-360-6115

〒650-0044 神戸市中央区東川崎町1丁目8番4号 神戸市産業振興センター5階(5-5)

ウイズワンURL <http://blog.withone-jp.net> 起業ブログURL <http://withone.jugem.jp/>

セミナーサイトURL <http://withone.net>

本紙は、お客様、セミナーご参加者、お取引先様に役立ち情報や弊社のPR情報をメール配信でお届けしています。記事は、調査、取材をもとに発行者視点で編集しています。送付不要、ご意見、ご感想などが、ございましたらお手数ですがウイズワンへお願いします。

Copyright©2006-2008 WITHONE ,All rights reserved.



「お金」と「心理学」には、意外にも、深い結びつきがあります。「お金は、汗水流して、しんどい思いをして、働かないと手にはいらない・・・」と思っていませんか？心理学でいう「豊かさ」と「愛」を受け取れば、お金はいくらでも手にすることができます。その心のメカニズムを学び理解する事で、現実をより良いものとして、変革することが可能になります。

非日常的な空間で、高級感とスピリチュアルなエネルギーの中で、「あなたにとって、本当に必要な真実」を見つけ、見つけることができるサロンワークです。

### こんな方におすすめ

こんなお金にストレスがある方(借入れがある、資金繰り困難、お金がたまらない&お金がない等)。お金や心理学に興味のある方。豊かさを手に入れたい方。「会社員」、「起業家」、「経営者」、「主婦」といった職業に関わらず、どなたでもお受けいただけます。

### 講師のご紹介



心理セラピスト  
kannon  
高塚 富子

1967年生まれ。美大卒業後、ピエールカルダンニットデザイナーとして、バブル時代を駆け足で活躍して心身共に疲れ、夢を叶えたものの現実と理想のギャップに苦しみ退職。

その後、金融機関のOLに転職し、融資・督促業務に11年間携わり、会社の規模縮小に伴い、リストラをうけ退職。その間、心理学・ヒーリング技法を学び、年間1000件以上の臨床経験を積み、2001年「心理セラピスト Kannon (かんのん)」として独立。

#### 【活動紹介】

心理学と Kannon のスピリチュアル性を駆使した心理カウンセリング・心理セラピーを基本とし、常時ヒーリングセッション(電話・対面)を行う。ほか、単行本「天職・適職さがしの心理学」「成功と自分さがしの心理学」同文館出版より商業出版がある。

心理セラピスト Kannon ホームページ <http://kannon103.com>

### 開催スケジュール

【大阪】 ホテル阪急インターナショナル(梅田) 受講料 12000円(お茶代込み)	【東京】 京王プラザホテル(新宿) 受講料 15000円(お茶代込み)
4月12日(土) 16時~18時	4月19日(土) 16時~18時
5月10日(土) "	9月20日(土) "
6月7日(土) "	10月18日(土) "
7月12日(土) "	
8月9日(土) "	
9月13日(土) "	【福岡】 ホテル日航福岡(博多) 受講料 12000円
10月11日(土) "	3月8日(土) 16時~18時
11月8日(土) "	
12月13日(土) "	

### 講師より、ひとこと

このワークショップでは、「お金」と「こころ」のしくみについて、学ぶことができます。より豊かな人生が送れるだけでなく、「お金持ちになりたい」「お金がない」「お金に困りたくない」といった、現実のお金の問題からも、解放されます。

確実に自分のものとし、自身を高め成長し、現実も心も豊かになれ、受講後の、「楽しさ」「気持ちよさ」「豊かさ」は今までに感じたことのない満ち足りた感覚を実感できることでしょう。お会いできること心から楽しみにお待ちしております。

### ワークショップ【お金に効く心理学】のお申込み・お問合せ先



<http://blog.withone-jp.net>

株式会社ウイズワン TEL&FAX 078-360-6115

ウイズワンビジネスセミナー

ワークショップ【お金に効く心理学】ホームページ

<http://withone.net>