

## 1. 新たな学びがスタートしました！ (養父)

前回、新たな学びをスタートします！とお伝えした「コーチング」。正直、ちゃんとイメージできる方は、少ないですね…。例えば、体操と言っても、身近なラジオ体操もあれば、体操選手がしているような器械体操もあります。コーチングも同じで、世の中ではさまざまなコーチングが提供されているので、非常に分かりづらくなっています。特に日本で広まってきたコーチングは、「共感」や「傾聴」に重きをおく「今のままでいいよ」的な（カウンセリング的な）コーチングが主流で、なんとなく胡散臭いというイメージを持っている人も多いのではないのでしょうか。かくいう私も同じでした。いま私が学んでいるコーチングがどういものかということ…と説明をすると長くなってしまうので、それはさておき、今はスクールで何をやっているのかということ、自己適用と言って、自ら「現状を変えること」をスクール生全員が実践をされていて。たとえば、どんなことをするのかということ、

- ① 棚上げしている人間関係に向き合う
- ② 本音ではやりたかったけど成果が出なかった (挫折した) ことでアクセスしていないものに取り組む
- ③ 「見た目」を劇的に変える
- ④ とんでもない距離の移動をする

この中で私が取り組んだのは①と③です。①も難題ですが、③も難題。仕事柄もありますし、劇的に変えるというのも抵抗感が…。ただ、こういう機会でもない限り、なかなか自分を変える機会がないというのも事実。「乗ってみるか！」ということで、お客様の経営者兼スタイリストさんに白羽の矢を勝手に立てて、ご相談メールを作成→勇気を振り絞って送信！→早速返信あり→趣旨説明→ご快諾？→23年ぶりに美容室へ行き、人生初のツーブロック&カラー&眉毛カット&カラー（アッシュグレー）をしてきました！（【感想】妻→鳥みたい、娘→ヤンキー、友石→（鳥発言を受けて）アオサギ）

ビフォー



アフター



元々前髪に白髪が多いので、2トーンカラーになっています

## 2. 渡部の食べ歩き実録

食べ物が大好きな渡部が、好きな食べ物と好きなお店について気ままに紹介するコーナーです笑  
突然ですが皆さん「餃子」は好きですか？

私は、高校生の時から友人と【餃子同好会】を作り、「全国のいろいろな餃子を食べ歩いて本を作ろう！」を目標に活動していたくらい餃子が大好きです！

江東区亀戸にある行列店【**亀戸餃子本店**】のメニューは餃子と飲み物しかありません。入店後まず驚くのが、餃子の提供スピードです。着席とほぼ同時にスツと餃子が目の前に置かれます。餃子は一人2枚がノルマと決められているので、最初は注文要らずというわけです。2枚目以降も、店内で絶え間なく焼かれている餃子があつという間に提供されるので、まるで「わんこ餃子」状態です。

カリッと焼かれた餃子には酢醤油と自家製のラー油が合う！そして、亀戸餃子の特徴と言えば、カラシです。餃子にカラシ！？と思いますが、これがまた合う！

餃子が小ぶりなのでペロッと食べ終わり、あつという間にお皿の山が出現します笑  
焼き餃子・水餃子・揚げ餃子、餃子と名のつくものは全て好きです！餃子同好会での目標は達成できていませんが、東京支部で一人活動を続けている渡部に美味しい餃子情報を教えてください！



## 3. 別府・湯布院に行ってきました！ (友石)

2月の半ばに、友人と大分県別府・湯布院に2泊3日で旅行に行ってきました！今回は道中のハプニングは少なめで、訪日外国人観光客の多さに圧倒された旅行になりました。別府の地獄谷巡りと、湯布院の金鱗湖周辺の散策をしたのですが、温泉地ならば人も少なくゆっくりできるだろうという予想を軽く蹴っ飛ばすくらい、どちらもたくさんの外国人観光客でにぎわっていました。駐車場には大型バスが何台も止まっていて、聞こえてくる言葉から察するに、乗っているのはほぼ韓国や中国からの旅行客ばかりのようです。そんな状況なので、現地で働く人も「観光客＝外国人」だと思っているらしく、小さなお土産屋さんのおじさんから宿の案内係の人まで最初から英語などで話しかけてきます。アジア系の顔立ちはあまり見分けがつかないので仕方ないよね。と苦笑いしつつ、日本国内を旅行しているはずなのになあ。となんだかモヤモヤ……そんなこんなで、観光地の外国人観光客の多さをひしひしと感じる2泊3日の大分旅行でした。とはいえ、あちこち走り回ったりせずに行きたいところは全て回れたので、今回はおおむね満足です。次も順調な旅行になるように祈っています！