



『 ヨガを続けて 』 株式会社あえるば 中嶋 しず花

継続は力なり。よく耳にする言葉ですが、皆さんは何か継続していることはありますか？

今年でホットヨガを初めて 6 年目になります。単に体を動かすことを目的として始めたホットヨガですが、継続して通うことで、健康面だけでなく、物事に対する考え方や見方が少しずつ前向きに変わったような気がします。ヨガの教えの中に「サントーシャ＝知足」という考えがあります。意味は、「足ることを知る。人生のそのままを受け入れていかなる状況でも幸せな心を持ち、すべての環境に感謝の思いをもつ。」ということです。自分の意思こそが物事に意味を与えるものであり、幸せも不幸せも、楽しいも悲しいも自分の心次第で決まるということです。ホットヨガのレッスンの中には、息が上がるほど体力の必要とするものもあります。ポーズがきつくと感じる時こそ、呼吸や 1 つ 1 つの動きに意識を向け大切に行うようにしています。つらい時こそ、意識して取り組むことで、体力が付き、普段から細かい部分まで気を配れるようになります。意識の違いはポーズに表れ、つらい時こそ自分を一段と高いレベルに持っていくことができます。意識を変えることにより、結果として心と体に変化が訪れ、目指す理想に近づくことができるのです。

事務所がある小田原出身の二宮尊徳も似たような言葉を残しています。それは「積小為大」という言葉です。意味は、「大きな事をするには小さな事からの積み重ねがやがて大きな事につながる。小さなこと

を疎かにしては、大事を為すことはできない。」ということです。二宮尊徳は、読書をするための油代を稼ぐために荒地に菜種を植え、たった一握りの菜種から 7～8 升の取り入れになった経験や、捨て苗を荒地で丹精こめて育てて、秋には一俵の籾を収穫したことにより、自然の恵みと人の力の素晴らしさを知ると共に、小さな努力の積み重ねが大切(積小為大)だと学んだそうです。

ホットヨガでもレッスン開始 10 分前からストレッチをし、体をほぐすようにしています。体が十分にほぐれていると、いざポーズをとる時に無駄な力が抜け、しなやかに体を動かすことができます。そうすることによって、ポーズは深まり、体調や心の変化など様々な気づきを与えてくれます。また、難しいポーズにも挑戦しやすくなり、繰り返すことで出来なかったポーズも出来るようになっていきます。出来なかったことが出来るようになることは、モチベーションを上げ、継続へとつながります。ストレッチの日々の積み重ねは、体をきちんと柔らかくし、積み重ねていくほど、ヨガの魅力を感じ、健康的な体をと心を作ってくれます。

ホットヨガに限らず、日々の小さな積み重ねが自分自身を作り、人生も日々の積み重ねで出来ています。ホットヨガは、私にとって自分自身と向き合う良い時間であり、気づきと学びの機会を与えてくれました。頑張っている自分と今あるすべての環境にナマステ！

中嶋 しず花 拝

New!

1. 超入門マインドマップ 1 日講座

～思考整理のノート法～

思考の整理を効率よくしたい、アイデアをたくさん出してまとめたい、仕事も勉強も段取りをよくしたい、マインドマップという言葉を知っていて興味がある等、思考の整理やアイデアの創出を分かりやすく効率的に進めたい人にオススメのセミナーです。

日時 7月5日(日)10:30～18:30 参加費 14,000円

会場 あえるばセミナールーム東京 講師 岩松正史

その他 対象:過去にマインドマップを学んだ経験がない方

資料請求 別紙または URL より <http://mmp.aeruba.co.jp>

New!

2. 共感力アップワークショップ

～感情的な言い合いをしないコミュニケーションの学習～

この研修は以下の 2 つの原因により発生するコミュニケーションのすれ違いを改善することを目的としてワークショップです。

・自分だけの狭い正しさの理論で正当性を主張してしまう

・理論的に対話していると言いながら実は感情的になっている

思考と感情の「視野」を広げ、理論的かつ共感的に相手を理解するコミュニケーションに関心がある方におススメです。

日時 7月20日(月祝)10:30～18:00 参加費 3,000円

会場 あえるばセミナールーム東京 講師 岩松正史

資料請求 別紙または URL より <http://goo.gl/kFmeF5>

New!

3. 「歴史の舞台で歴史を学ぶ～昭和天皇実録」勉強会 in 京都 第 2 回 (全 4 回)

昨年発行されました「昭和天皇実録」を藤原直哉の解説にて読み解いていきます。現代に色濃い影響を与える昭和史を「昭和天皇実録」で丁寧に読み進める研修は唯一であろうかと思われまふ。各回独立した内容ですので、途中参加も全く問題ありません。

日時 第 1 回 3月7日(土)～8日(日)【終了】

第 2 回 6月13日(土)～14日(日)

第 3 回 9月19日(土)～20日(日)

第 4 回 12月12日(土)～13日(日)

<研修時間> 1 日目 14:00～18:00、2 日目 9:00～12:00

会場 パレスサイドホテル 参加費 20,570円(宿泊・食事なし)

※宿泊をご希望の方は弊社までご相談ください。講師 藤原直哉

資料請求 別紙または URL より

<http://fujiwaranaoya.main.jp/kyoto2015.2.pdf>

4. 組織の未来を創るリーダーシップ研修 (全 6 講)

米国シアトルワシントン大学におけるリーダーシップ教育の第一人者、パトリック・ベティン教授が開発したリーダーシップ教育プログラムを利用して、藤原直哉、長谷川孝、鬼澤慎人の 3 名でリーダーシップ研修を開催いたします。いずれもベティン教授の薫陶を受けて以来 16 年、日々実践と研鑽を積み重ね、多くの方々のリーダーシップ開発をサポートし続けています。変化対応力を身につけて、明るい未来を築いていきましょう。

日時 13:30～18:00 ※すべて土曜日開催

8月22日、9月12日、10月3日、10月24日、11月14日、12月5日

開催場所 東京駅近辺の予定(お申込の方に決まり次第ご連絡します)

参加費 200,000円(全 6 講分、174,000円+教科書代 26,000円)

講師 藤原直哉、長谷川孝、鬼澤慎人氏

資料請求 別紙または URL より

http://aeruba.co.jp/boshu/pdf/leadership_fho.pdf

5. 新刊本『消滅してたまるか！-品格ある革新的持続へ-』藤原直哉寄稿

藤原直哉サイン付き本を、ゆうメールでお送りいたします。

発刊 2015年4月27日 出版 文藝春秋 申込 別紙より

6. 2015 年度遠山藤原学校「遠山郷でリーダーシップの本質を考える」

今年の遠山藤原学校は、遠山郷が観光に盛り上がりを見せる中で、行政が遠山郷全体の 1 年間の観光行事に遠山藤原学校を位置付け、行政からも告知がされるまでに至りました。里山のやすらぎの中で今年も学んでまいりましょう。

日時 6月27日(土)～28日(日)

参加費 大人:30,857円、学生:15,429円

今後開催日程 7月25日(土)～26日(日)、8月29日(土)～30日(日)

※原則毎月最終土日

資料請求 別紙または URL より

<http://fujiwaranaoya.main.jp/Tohyama/Tohyama1506.pdf>

●遠山郷ブログ <http://naoyafujiwara.cocolog-nifty.com/tohyamago/>

資料請求 別紙より

7. シードセミナー東京 (全3回)

食とは何か?安心安全とは何か?本当の健康とは何か?をその根本である「種」から問い直し学ぶ、真の野菜のスペシャリストを育成するための初級講座です。初心者向けの講座となっていますのでどなたでも受講することができます。

日時 第1回 5月21日(木) テーマ:「種」19:00~20:30【終了】

第2回 5月28日(木) テーマ:「土」19:00~20:30【終了】

第3回 6月11日(木) テーマ:「農法」19:00~20:30

会場 あえるばセミナールーム東京

参加費 1,700円/回**募集** 8名**講師** 大谷賢司

その他 毎回有機野菜と無肥料野菜の食べ比べを実施します。全3回参加した方には修了書をお渡しします。**資料請求** 別紙より

8. 「もとひの会」会員募集

農産物や加工品の会員価格での購入はもちろん、会報の発送、定期宅配の申込や各勉強会、旬の野菜収穫、フィールドワークに会員価格でご参加いただけます。また、毎年開催される収穫祭へご招待いたします。

会費 ファミリー会員 4,000円、サークル会員 2,500円

期間 4月~2016年3月**資料請求** 別紙より

9. 傾聴1日講座

日時 ▼あえるばセミナールーム東京 10:30~18:30

【基礎】6月3日(水)、6月27日(土)

【実用】6月4日(金)、6月28日(日)

講師 岩松正史**参加費** 基礎:25,000円、実用:16,000円

資料請求 別紙または URL より <http://keicho.aeruba.co.jp>

10. アクティブブレイン記憶術

2日間で記憶力をあげます。勉強、物忘れが多い、名前覚え、仕事効率アップ、自信アップなどにご活用ください。学歴、年齢関係ありません。脳を開き、人生を開く記憶術講座を体験してみてください。

日時 ▼大阪(天満橋) 6月13日(土)~14日(日)10:30~19:00

▼北海道(函館) 6月20日(土)~21日(日)10:00~19:00

講師 岩松正史**参加費** 37,000円(昼食込み)

資料請求 別紙または URL より <http://kioku.aeruba.co.jp>

11. アクティブ・ダイエット・セミナー

一流のスポーツ選手が行っているイメージトレーニングの手法を応用した脳科学に基づくダイエット法です。我慢して頑張るダイエットにさようなら。体も心も軽くなって新しい人生に飛び立ちましょう。

日時 6月6日(土)10:30~18:00**講師** 岩松正史

会場 あえるばセミナールーム東京**参加費** 42,000円(昼食込み)

その他 対象:アクティブブレイン記憶術(ベシック)修了者、返金保証あり。フォロー講座あり。

資料請求 別紙または URL より <http://diet.aeruba.co.jp/>

12. 夢実現講座

アクティブ・ブレイン記憶術で高機能・高速化した脳を使い、それぞれの夢実現に向けての道筋をイメージし、地図を作り、具体的に一歩踏み出すための講座が「夢実現講座」です。

<プログラムの概要>

- ・自分の特性やエネルギーの方向性を知る
- ・ビジョンマスターシートによって夢実現マップ作成
- ・目標に向けて自分を引っ張り続ける力をインストール
- ・人生の最高の時を復活・創造

日時 8月9日(日)10:30~18:30**参加費** 21,000円(昼食込み)

会場 あえるばセミナールーム東京**講師** 岩松正史

その他 対象:アクティブブレイン記憶術(ベシック)修了者

資料請求 別紙または URL より <http://yume.aeruba.co.jp/>

13. 健康管理やりなおし倶楽部 (第7期)

新しく「命が輝くための健康管理を」を副題に、第7期が始まりました。「今の医療では病気は治らない」と声をあげる関係者が増えて、時代の流れは確実に「やりなおし」の方向です。この会で、命が輝く健康管理、生き方を学びましょう。二部構成で一部は土橋重隆医学博士の講演、二部は CD に収録されない貴重な情報満載の意見交換・質疑応答の勉強会です。1回は無料ですので、お気軽にお越しください。

日時 2014年9月~翌年8月 毎月第2土曜 14:00~17:00

会場 新橋航空会館**年会費** 一般会員 51,500円、CD会員 39,100円

講師 土橋重隆医学博士**その他** 体験参加無料、スポット参加歓迎。

途中入会可。**今月の日程** 6月13日(土)「消化器疾患2(肝、胆道、膵)」**資料請求** 別紙または URL より

<http://fujiiwaranaoya.main.jp/kenkokanri-7.pdf>

14. 自己開発のための思考・行動スタイル診断・LSI

自分の身の回りで起きる出来事は、すべて自分の思考・行動による影響を受けています。特に、組織の上に立つ人ほどその傾向が強いです。もしあなたが今の自分の思考・行動の何らかを、自分にとって最善ではないと感じていれば、それは未来の自分を変えるチャンスです。Human Synergistics,inc.が開発したLSI(Life Styles Inventory:ライフスタイル調査)を利用して、未来のなりたい自分へと変わる第一歩を踏み出ませんか!?

料金 20,000円/人(アンケート、自己開発ガイド、送料込み)

資料請求 別紙より

15. 未来適応力診断・OCI

あなたとあなたの組織の未来適応力はいかがでしょうか。もし適応力が非常に低い場合にはあなた自身が組織を辞めてしまったり、組織から意欲と行動力のある人が去ってしまったりといった「革命」が起きます。あなたとあなたの組織の現状を個人と組織の「文化」から診断します。**料金** 16,000円/人(アンケート、送料込み)**資料請求** 別紙より

英語

16. 「ビジネス英語研修」

あなたの会社に必要な英語に特化した研修を完全オーダーメイドでご提供いたします。時間、内容どうぞなんなりとご相談ください。

研修費 3名~6名:16,200円/時間、7名以上:お1人2,500円/時間

講師 岩本寛

17. 「英語で蕎麦会」

下町の長屋カフェで英語を楽しむ会の内容を一新しました。スカイツリーを訪れている外国人観光客に、失礼のないよう突撃英会話を試みます。もしOKであれば、会場の「天真庵」に来ていただいて、さらに英会話を進めてまいります。お誘いできなくても、皆さんで英語を楽しみましょう。

日時 6月2日(火)19:00~22:00 ※原則第一火曜日

会場 長屋茶房天真庵(東京都墨田区文花)**参加費** 3,000円

講師 リオネル・ペローネ先生、岩本寛**次回開催** 7月7日(火)

●長屋茶房天真庵ブログ <http://tenshinan.jp/?p=35>

その他

18. 藤原学校2015年6月CD・テープ・ころろざし

藤原学校の月毎講義録を販売いたします。月2回のお届けです(収録時間約2時間半)。**料金** 8,900円**備考** CD・テープは開催日より約1週間後、ころろざしは約2週間後のお届けになります。CD、カセットテープ、印刷物(ころろざし)よりお選びください。

社外提携

●叡智の学校「Wisdom School」

各界で活躍している講師を一同に集めた、経営者・ビジネスマンのためのEラーニングスクール「Wisdom School」で、藤原、長谷川、岩松、岩本、そして土橋先生が講座を受け持たせていただいております。Eラーニングですので、思い立った時にすぐに学べます。ぜひ一度ご覧ください。**詳細** URLより <http://wisdom-school.net>

19. 藤原塾

各地で開催されている勉強会で、藤原が講師を務めております。お問い合わせ・お申込は下記の各主催者様へお願いいたします。

場 所	日 程	主 催 者 連 絡 先	場 所	日 程	主 催 者 連 絡 先
水 戸	6/19(金)	鬼澤慎人氏 TEL:029-224-0230 E-Mail: oni310@sea.plala.or.jp	松 山	6/5(金)	細川和彦氏 E-Mail: hosokawa@teamnet.jp
福 岡	8/7(金)	曾川泰三氏 TEL/FAX:092-516-6714 E-Mail: tsogawa@business-v.com	高 松	8/21(金)	TEL:087-832-0757 FAX:087-832-0758
仙 台	7/23(木)	ホームオフィス仙台税理士法人 立花真理氏 TEL:022-214-5455 E-Mail: info@ishizawa-cpa.jp	大 阪	7/3(金)	(株)あえるば 長谷川孝 TEL:0465-44-4750 E-Mail: info@aeruba.co.jp
名 古 屋	9/17(木)	(株)フルハン環境総合研究所 中林那由多氏 TEL:052-324-5351 FAX:052-324-5352 E-Mail: info@fuluhashi.jp	長 岡	7/16(木)	(株)GFN 五味由紀子氏 TEL:0258-36-6006 FAX:0258-84-7877 E-Mail: echigo-fujiwarajuku@gfn-inc.net
京 都	6/13(土) ~14(日)	(株)あえるば 岩本寛 TEL:0465-44-4750 E-Mail: info@aeruba.co.jp	広 島	6/4(木)	(株)あえるば 岩本寛 TEL:0465-44-4750 E-Mail: info@aeruba.co.jp
熊 本	8/6(木)	税理士法人優和パートナーズ 竹下香織氏 TEL:096-319-3339 FAX:096-319-3331	北 関 東	7/22(水)	(株)浅沼経営センター 相良・池森氏 TEL:0284-41-1365 FAX:0284-42-9115
東 京	11/16(月)	浅野公認会計士事務所 高原巨章氏 TEL:03-3835-2233 FAX:03-3832-7175	厚 木	8/28(金)	(株)あえるば 岩本寛 TEL:0465-44-4750 E-Mail: info@aeruba.co.jp

【お申し込み兼資料請求用紙】

お名前、お客様番号、ご連絡先、お届け先をご記入ください。

フリガナ		ご記入日	年 月 日	商品お届け先
お名前		お客様番号		ご自宅・お勤め先
ご連絡先電話番号		FAX		
ご住所	〒			

↓ご希望の商品の申込数をご記入ください。

申込数	資料・商品名	価格
	3. 「歴史の舞台で歴史を学ぶ～昭和天皇実録」 勉強会 in 京都 資料	無料
	4. 組織の未来を創るリーダーシップ研修 資料	無料
	5. 新刊本『消滅してたまるか！-品格ある革新的 持続へ-』(送料込・サイン付き)	2,200 円
	6. 2015 年度遠山藤原学校 資料	無料
	7. シードセミナー 資料	無料
	8. もとひの会 資料	無料
	9. 傾聴 1 日講座 資料	無料
	10. アクティブブレイン記憶術 資料	無料
	11. アクティブ・ダイエット・セミナー 資料	無料

↓ご希望の資料・商品の番号・名称、申込数、価格をご記入ください。

申込数	資料・商品名	価格
	12. 夢実現講座 資料	無料
	13. 健康管理やりなおし倶楽部(第7期) 資料	無料
	14. 「自己開発のための思考・行動スタイル診 断」 資料	無料
	15. 未来適応力診断 資料	無料
	18. 藤原学校 2015 年 6 月 CD	8,900 円
	18. 藤原学校 2015 年 6 月テープ	8,900 円
	18. 藤原学校 2015 年 6 月ころざし	8,900 円

ご注文金額合計 (すべて消費税込みの価格です。価格が記入されている分のみ合算してください)

円

■代金は下記の口座にお振り込みください。請求書・領収書が必要な方はお知らせください。なお、お振り込み手数料は、お客様にてご負担くださいますようお願い申し上げます。

三菱東京 UFJ 銀行 渋谷支店 普通預金 2016760	口座名義:株式会社あえるば カ)アエルバ
郵便局 記号 10050 番号 63484591	口座名義:株式会社あえるば カ)アエルバ

※ワールドレポートの電子メール送信ご希望の方(送信方法を FAX、郵送から電子メールに変更をご希望の方)

電子メールアドレス	
-----------	--

※当紙「らしんばん」の送信停止をご希望の方は、右記欄に○印をご記入ください

株式会社あえるば 〒250-0011 神奈川県小田原市栄町 2-13-12 ASUKA ビル 2F
TEL:0465-44-4750 FAX:0465-44-4751

あえるばセミナールーム東京 〒102-0072 東京都千代田区飯田橋 4-4-8 朝日ビル 402