

## 尾花 理恵子さん

「いたわる、満たす、認める」ことで前向きに日々を送っていくための充電スポットのような存在でありたい——



### 経歴

- 2010年 大手総合電機メーカーに入社 営業職として勤務
- 2021年 大手総合電機メーカーを退社
- 2021年 神奈川県川崎市でヨガ教室（Spazio yoga）開講
- 2022年 栃木県佐野市でヨガ教室（sano yoga ruito）開講

★身体を動かすだけでなく、考え方や生き方にまで踏み込む“ヨガ”に魅了され、会社員からヨガのインストラクターへ転身

### ——どんなお仕事をされていますか。

2021年に川崎市のレンタルスタジオをお借りして「Spazio yoga」を立ち上げました。呼吸を重視したやさしいヨガとスポーツコンディショニングヨガの2つのクラスを開催しています。同じ地域で活動するトレーナーさんや鍼灸師さんのお力を借りなが



ら近隣地域の皆様の健康づくりやリフレッシュになるような企画を練っています。また2021年秋に佐野市に移住し、sano yoga ruito というヨガスタジオをオープンしました。これまでは会社員の仕事の副業でしたが今年からは本業になり経営や経理、そして地域に必要とされるスタジオづくりを試行錯誤しながら行っています。



## ――ヨガスタジオのコンセプトは何ですか？



どちらのヨガ教室も「自分をいたわる」を主軸にしています。Spazio は「体と心を動かす空間」として川崎市でトレーナーさんが立ち上げたのですが、そこにマイペースに呼吸やヨガを行う Spazio yoga がジョインした形になります。sano yoga ruito はヨガを通じてきてくださった皆さん同士の豊かなコミュニティに育てたい気持ちで「類は友を呼ぶ」から名付けました。どちらもダイエットやボディメイクとは対極になりますが、日頃頑張っているご自身を「いたわる、満たす、認める」ことで前向きに日々を送っていくための充電スポットのような存在でありたいと思っています。

## ――どうして開業しようと思ったのですか？

大学卒業後、総合電機メーカーに就職し、ITを利活用し希少疾患や難病の早期克服を願う新規事業に11年携わっていましたが、長時間労働や人間関係に日々悩むことも少なくありませんでした。

多忙ななかで、持病のことや体調不良もあったため、一度、自分自身ときちんと向き合おうと思い、ヨガを始めることにしました。ヨガを体験しているうちにヨガは身体を動かすだけでなく考え方や生き方までに及ぶという境地を知り、とても魅力を感じました。

これまで、人を幸せにする仕事をしたいという思いもあり、会社での仕事を優先にしてきました。幸いなことにたった一つの疾患から始まった事業がたくさんの疾患に広がったり新薬開発の役に立つところを見届けることができましたが、気づくと幸せにしている人たちの輪郭がぼやけてしまったようにも感じました。もっと自分自身や身近な人を幸せにできる仕事にシフトしたいと思い始めたのはこの頃だったでしょうか。

そして会社での大きなプロジェクトがひと段落したとき、自分の人生の軸となったヨガやアーユルヴェーダを伝えることで、私のように悩む人をいたわり、幸せにしようと思いがつき、会社を辞めることにしました。



## ――大企業から一転して、ヨガのインストラクターになることを決心したとき、周囲の反応はどうでしたか。

日本では知らない人がいないくらい社会インフラを支える会社において事業ドメインも福利厚生等の待遇も大きな不満はありませんでした。周りからも辞めるのはもったいないとよく説得されましたが、このまま会社員としてのキャリアより、好きなことを仕事にしながら会社員ではできない経験を積みたい気持ちが湧き上がっていました。その気持ちを素直にお話したらこれまでの人生では考えられないくらい前向きな応援の言葉をたくさんいただき、背中を押してもらおうと共に感謝の気持ちでいっぱいになりました。

**――開業しようと思いついてからどんな活動をしてきましたか。資格取得や開業ノウハウなど学んだ経緯を教えてください。**

開業するにあたっては自治体の主催する創業塾で経営の基本知識を学びながら、ヨガやアーユルヴェーダに関連する講座もたくさん受講してきました。どの講座も好きなことを学んでいるので全く苦に感じることもなく、とにかく新しいことを知ったり実践に落とし込んでいく過程が楽しくて仕方がなかったです。花道や茶道のように古来から「道」の付くものには終わりが無いと言われますが、同じようにずっと学び続けることが大切だと感じています。こういった講座を受講したり、意見交換の場に出ていくことで多くの出会いもありました。まさに類は友を呼ぶという諺通り前向きで勉強熱心な先生や仲間に恵まれ刺激を受けていることも必要な観点だと思います。

**――川崎市と佐野市というかなり遠い2つの拠点で開業して、仕事をされていますが、実際の感想を教えてください。**

川崎というとすごくびっくりされるのですが、高速バスと副都心線の乗り換え1回で到着するので、ヒールと重たいPCを持って満員電車で1時間半かけて通勤していた時よりストレスが少ないです。現在のスケジュールでは、佐野4日、川崎1日となっていますが、週1-2回川崎市に行くのであれば気分転換にもいいかなと思っています。特にバスの車窓から見える景色はわざわざ海外に行かなくても朝日や夕日がとてもきれいに見えます。



## ――実際に開業して、大変だったことはありますか？

会社員の生活から一転し、0から自主開催クラスを作っているため、なかなかヨガ教室や私自身の存在を知っていただくことが難しく、情報発信の難しさや地域とのつながりを作っていくことに苦労しています。またヨガが若いキラキラした女性がやるものだと思って敬遠されてしまうことで本当に必要な人に届けるためにはどうしたらいいのか日々悩んでいます。

ただ、すでに事業をされている先輩方、起業や移住にあたって商工会議所や市役所の職員の方が惜しみなくアドバイスをしてくださったり応援の言葉をかけてくださったりして気持ちが救われたことが多々ありました。一人で事業をしています但助けてくれる人がたくさんいるのは心強いです。今後はそういう姿を見習って、チャレンジする人や開業する人を応援できるような存在にもなっていきたいです。

## ――どんな時にやりがいを感じますか？

疲れた顔でレッスンを受けに来た生徒さんが「一週間の疲れが取れてスッキリした～」と清々しい表情で帰っていく姿をみるときはすごく嬉しいです。特にヨガで体を動かした後、おやすみの時に行く軽いマッサージがより深くリラックスできると仰っていただきます。

また、生徒さん同士が交流を深め、仲良くなって会話が弾んでいる姿をみるとハッピーな気持ちになります。ヨガの後にスマホ教室が自然発生的に開かれたり、お菓子や果物のお裾分け大会が始まったりと和気藹々とした雰囲気が和みます。



## ――新しいことをすることはとても不安だったかと思いますが。

はい。生活が不安定になること、経済的な心配が一番大きかったです。でも得られる経験も多いと確信していたので、まずは3年頑張ってみる気持ちで踏み出しました。3年後にどんな景色が見えているか想像がつかないですが、前向きに大切にしている軸はぶらさずにやれることを地道にやっていきたいと思っています。

## ――今後の展望について聞かせてください。

ヨガを通じて家庭や職場に加えもう一つの居場所（コミュニティ）を作ることが私の目標です。生まれ育った地元佐野市、そして第二のホームタウンである川崎市で忙しく頑張る人たちが自分をいたわる場所として使っていただく深呼吸スポットであり、コミュニティハブとして元気を充電できるような場所にしていきたいです。

## ――これからチャレンジする人や後輩などに一言

将来の夢＝職業ではないこと。どう生きたいか、人生観があってその過程に職業や学校があること。名の知れた大企業に入りたいから生きるのではなく、自身の成長のためにこの会社がいいと選択してほしいです。もちろん相性の問題があるので全てが叶うわけではありませんが、自分の価値観や居心地が良い状態を重視して働き方を選択できるといいなと思います。実際に起業してみてもまだ間もないですが、会社員とは違う人間関係や地域社会とのつながりが生まれとても充実した毎日です。自分には無理と決めつけずにマイペースに自分の可能性に期待してみてもいいかがでしょうか。

## コラム 佐野での暮らし、休日の過ごし方

佐野に移住してよかったこととして、空が広いこととおいしいお水と食べ物があります。都会ではなかなか見られなかった広大な空をみることで日常に感謝する気持ちが自然と湧いてきます。

またこれまでペットボトルのお水を購入していたのですが、佐野に帰ってきてからは水道水をそのまま飲んだりマイボトルに入れて携帯しています。

どのスーパーに行っても必ずある地元野菜コーナーに行くのも

楽しみの一つです。久しぶりにお会いした生徒さんからは「食べ物が変わって顔色が良くなったのでは？」と誉めて頂くこともあり改めて良い食が良い体を作るのだなあと感じました。



休日の過ごし方は、サッカーを見るのが大好きなので、スタジアムに足を運んだり配信サイトで観戦しています。佐野に戻ってきてからは自らやってみたくとサッカー教室にも通い始めて、スポーツの現場でのヨガ指導の勉強にもなりますし、改めてサッカー選手ってすごいな～と思いました！！

