

一般社団法人 日本ヨガのめぐみ協会

よ し き あ ゆ こ
吉 識 あ ゆ 子 代表



ヨガとの出会いが人生の転機に

「これほど気分の晴れることってあった!？」
一般社団法人日本ヨガのめぐみ協会の代表、吉識あゆ子氏がヨガと出会った時に衝撃を受けたという。

吉識氏は、短大卒業、語学留学を経て、大手航空会社に就職という経歴の持ち主。一見、充実した日々を過ごしていたようだが、実際には、自分がいなくても成り立つ仕事に、やりがいを感じられないでいたようだ。その後、転職し、いくつかの仕事に携わったが、心の底からやりたいと思えるものには出会えなかった。

しかし、ヨガを通して、疲れが取れにくい、冷え性といった自身の不調が解消され、その魅力に惹かれた。すぐさまヨガインストラクターになるため、神戸市のヨガ研究所へ通いはじめた。資格取得後の2006年、JR立花駅の近くでヨガスタジオ「シャラプレマ」をオープンした。

テーマは、社会に役立つヨガ

ヨガを通して身体がよい状態になると、「まわりの人たちに何かしてあげたい」と思うようになり、吉識氏の内向的だった性格が外向的に変わった。この体験は、レッスンを通して得た「ヨガは人の力を引き出し、人の役に立つもの」という実感とともに、「社会に役立つヨガ」というコンセプトへつながっている。

2017年、吉識氏は「一般社団法人日本ヨガのめぐみ協会」を設立。この活動の中心は「出張ヨガ」で、病院や福祉施設、企業などへインストラクターを派遣し、スタジオまで来ることができない人

たちにも、ヨガを心身の健康づくりに役立てていただく取り組みだ。出張レッスン数は月に90を超え、内容もマタニティヨガ、マインドフルネスヨガ、シニアヨガと多彩だ。

健康経営の取り組みとヨガの普及へ

吉識氏が、最も関心を持っているのが企業への出張ヨガだ。就業時間後を利用して会議室などで行う「ヨガ部」の講師としてレッスンをすることもあれば、デスクワークの合間にオフィスでもできるポーズを教えることもある。経営者・従業員双方からリフレッシュやメンタルヘルスケアに効果があると評判もよい。

近年、経済産業省や尼崎市も健康経営を推進している。吉識氏は「大変なストレスにさらされている働き盛りの男性社員にこそ、ヨガを勧めたい」と、ヨガを通じて企業の健康経営をサポートできればと意欲を見せる。

また、もっと多くの人にヨガを知ってもらおうと、ヨガイベント「あなたとなにかがヨガする日」を2017年6月に兵庫県立尼崎の森中央緑地で初めて開催し、以降毎年開催。今年も第4回目の開催に向けて準備を進めている。他にもスポーツイベントでヨガコーナー担当として参加するなど、ヨガに親しむ場を広げている。

企業データ

代表者プロフィール：40代・女性・尼崎市育ち

創業：2017年1月

従業員数：インストラクター40人（業務委託）

事業内容：ヨガ教室運営・ヨガインストラクター派遣

所在地：尼崎市立花町1-9-19 立花ビル303

電話：06-6437-4137

ホームページ：<https://www.yoga-megumi.jp/>