「不安」を「自信」へ。今こそ、おうち時間で未来をつくる。

一般社団法人国際ヨガアカデミー協会　代表理事　横幕（よこまく）　真理（まり）

インドでヨガに出逢い、人生が大きく変わる経験をする。インド、オーストラリア、バリ島の３ヶ国でヨガの修行を積み、その経験から、「ヨガで世界をハッピーに」というヴィジョンの元、29歳で起業。今年５月から、全クラス完全オンラインでヨガ資格RYT200を取得できるインストラクター養成講座を主宰し、開講４ヶ月間で150名以上の卒業生を輩出。人生を変えたい人のきっかけづくりを支援。

今年は、多くの方にとって、生活様式が大きく変わり、仕事形態や業態そのものも変革を迫られた一年になったことと思います。その中で、心の不安定を感じ、身体に不調を感じ、将来に不安を感じている方が、今、とても増えています。

この状況下で人が感じる「不」をオンライン上でも解決できるコンテンツを創り出し、提供することが、この時代を生きる私たち起業家に求められています。

ヨガ業界にも大きな変化が訪れました。今まで常識だったヨガスタジオでの対面での直接レッスンは減り、オンラインシステムを使って、ヨガのレッスンを自宅で受けるということがスタンダードになってきました。まさに、在宅時間の増加と、他人との対面時間の減少による運動不足、コミュニケーション不足、ストレス過多などの不を解消する事へのニーズが高まっているのです。そんな中、私たちはオンラインでの「資格取得」にコミットして、国際的なヨガの資格である全米ヨガアライアンス協会認定のRYT200をオンラインで取得できる養成講座を運営しており、五月からの講座開始で受講生一五〇名様を超える人気講座となっています。また、ダイエットヨガ、マタニティヨガなど、「自分を変えたい」と願う多くの女性が目指す魅力的な資格講座も今後オンラインで始めていきます。初心者の方にもわかりやすく伝わるヨガの魅力や情報を伝えるサイトがまだまだ少ないと感じていることから、「Yoga Story」というヨガのオウンドメディアもこの九月から新たに立ち上げ、もっとたくさんの方にヨガを知って頂きたいという想いでメディア事業も運営しています。これらのサービスを通じて、皆さんにお伝えしていきたいことは、「おうち時間を、未来をつくりだす時間に、変えてほしい」です。緊急事態宣言以降、おうちで過ごす在宅時間は、まさに多くの「不」を抱え込む時間となりました。でも、だからこそ私は伝えたいのです。今こそ、おうち時間を充実させて、自分を磨き、自分を変えていく。そんな積み重ねが必ずその人の大きな未来を創りだしていくということを。だから私たちは自宅で、オンラインという一見マイナスに見える状況下でも、その人の「不」を、仲間とともに自分自身を高めることで、自信へ変えることができる、そんなワクワクするようなコンテンツをこれからも生み出します。

このコロナ禍は、私たちヨガインストラクターにとっても、活動の場を失った大きなマイナスの期間となりました。でも、オンラインで活動はできます。むしろオフラインでは提供できなかったレッスンを、オフラインでは出逢えなかった人たちに届けることもできる。まずは私たちが今までのやりかたに執着せずに、変わること。そんな私たちだからこそ、誰かの「変わるきっかけ」になれる。そう信じています。皆さんも、この状況だからこそ、自分の未来をつくり出す素敵なおうち時間をお過ごしください。Ⓡ

次号は、重光産業（株）代表取締役副社長の重光悦枝氏にお願いいたします。

※本コーナーは、弊会ホームページでもご覧いただけます。