新しい風

日本経済の中心東京から移住、長崎県の離島五島で働く理由。

一般社団法人離島エネルギー研究所
広報・宣伝マネージャー　宮　本　恭　子

1971年大阪府池田市生まれ。短大を卒業後、広告代理店に20年勤務。ハウステンボスヘルスケアリゾートの立ち上げを経て、2014年春、長崎県五島市へ移住。地域おこし協力隊として３年の任期を終え、地域新電力「ごとうの電気」のマーケティングを担当。お灸やヨガを通して、島民の健康促進にも取り組む。鍼灸師・スワミ・ヴィヴェーカナンダ・ヨーガ研究財団（インド）／日本ヨーガ療法学会　認定ヨーガ療法士

地域創生

この夏の参議院選挙を前に、長崎新聞から取材をしたいと連絡をいただいた。前回の選挙では、地方創生が争点であったこともあり、その後の様子を地域おこし協力隊として離島へ移住、活動を通して感じている課題や現状を聞きたいというものでした。五島市三井楽町で取材を受ける中で、都会にいるとき「地域創生」ってご存知でしたかと尋ねられ、ふと我に返ると、そういえば、東京にいたころテレビのニュースでは、「地方創生」という言葉が連呼されていたが、「チホウ・ソウセイ」という音のみが耳に入ってきただけで、「地域創生」の意味を理解しようともしていなかったことに気づいたのでした。

稼いで、稼いで、稼ぐ

大阪万博の翌年に生まれ、短大を卒業後、バブル崩壊後の広告代理店に勤めたが、ベンチャーであった会社は、「マーケティングは、人を、世界を幸せにする」という信念のもと毎年増収増益、100人に満た

ない社員で年商100億を目前にしていた。勤め始めたころは、日本語なのに専門用語が多くて話についていけなかったが、２年目、３年目と何とかお客様の役に立ちたいという気持ちで一心不乱に仕事に熱中した。クライアントからの「ありがとう。」「君に頼んでよかったよ。」という一言が明日への活力を生み出していた。

５年目くらいにはすでにチームを率い、朝から深夜まで猛烈に働き、コンペとなれば、休日も返上で仕事をして、大阪から東京へ２度目の転勤をするころには30歳を超えていたように思う。

結婚願望も普通にあったが、やればやるほど、結果はわかりやすく出て、お役にたてていることを実感できる仕事に邁進する一方、「仕事の量も、期待値も、お給料も身の丈を超えている」そんな重みを感じ、深夜残業の後、銀座や新橋に先輩と繰り出す日々は、私の体重を確実に増やしていった。

大阪のおばちゃんか、ヨガか

久し振りに大阪の実家に帰ると母からは「あんた、このままやったら、大阪のおばちゃんになるで」と体重が増えた私を見逃さない直球のひと言。さらに、「ヨガでもしたら。」とアドバイスをくれた。祖母が心配性で躁鬱をくり返していた姿をみて、母は40代から自身の健康促進のためにスイミングスクールに通っており、私の知らない間に、そこでインドの先生からヨガを習っていたらしい。

東京に戻ると「大阪のおばちゃん」にはまだなりたくない30代の私は、「ヨガ」という言葉にインスパイアされ、小学校で習字や水泳教室に通った以来、習い事などする機会もなく仕事をしてきたが、雑誌で都内のヨガ教室を調べ始めるのでした。

水は99℃では沸騰しない

以前、南インド・ケララから来たインド伝承医学アーユルヴェーダの医師で、ヨガの指導者でもあるスワミ（僧侶）は、「水は99℃では沸騰しない」「77℃ではなおのこと沸騰しない」「100℃になってはじめて沸騰するんだよ」と話してくれた。

「物事には出会う準備ができたら、出会うべくして出会うものがある、受け取れる準備ができた人が受け取れる」ということの例えで、どんなに周りがこれいいよ！と勧めたところで、その人に受け取る準備ができていないと、その人の心には届かない。当時の私には、どうやらヨガの智慧を受け取る時期がきていたのか、仕事帰りに、出勤前の早朝にと、熱心にヨガ教室に通うようになっていた。

ヨガは「あるがまま」に、「今の心身の状態」を客観視していく練習である。このことは、仕事のあらゆることが身の丈を超えていた当時の私にとても心地よいものであった。例えば、ヨガのポーズひとつとっても、「今日のあなたの状態でできるところまで」で良しとされる。実社会で働いていると、「できない」は許されない感が常にあり、ともすれば、自分の実力よりも大きく自分を見せて、仕事をとり、進めていくことが多い。しかし、「できても、できなくてもOK」なヨガは私の心をずいぶん軽くした。そして、ヨガのポーズの練習、呼吸法の練習とともに哲学を学ぶにつれ、若くして担当した部下への謝罪の気持ちが溢れ出てくるのでした。

４人チームなのに部下の３人全員、同時に辞める

「クライアント・お客様にどうしたらお役にたてるか」それしか考えていなかった当時の私は、部下が３人同時に会社を辞めたいといっても、「あっ、そう」という感じで退職する部下を見送っていた。しかし、その翌日から、今まで４名体制で受けていた仕事の電話は、すべて私一人が出るということになり、常に両手に電話を２つ握っていても鳴りやまない電話に必死に対応していた。ヨガに出逢った今であれば、調

和を大切にして、人それぞれに魅力とお役目があり、それぞれの力を発揮できる土壌をつくっていくことが、リーダーの役目であることがよくわかるが、その当時の私は、積極的に、リーダーシップを発揮してプロジェクトを進める部下以外は、物足りなさを感じていた。日本には、書道、茶道、剣道などそれぞれの生きる道しるべとなるものがあるが、ヨガもよりよく生きるための道である。
行きつくところ「調和、平和、中庸」であり、時々、当時のメンバーに「あ～申し訳なかったな」「今だったらいいチームになれるのにな」と想いを馳せる。

お前は、アホか。

35歳頃から仕事もやりがいがあり楽しい毎日を過ごしているが、ふと、このままでいいのかな。10年後、20年後もこの仕事をしていくのかなと考える機会が増えてきた。時を同じくして、ヨガインストラクターの資格をとり、週末にボランティアで教室を開き、ヨガを伝えるほどに、体のことを何も知らないことに気づく。「えーっと、肝臓って、右だっけ？」というように（笑。子どものころからおねしょが止まらないといっては、母と鍼灸院にいき、高校時代はバスケットボールで脚が痛いといっては鍼灸院にいっていたこともあり、「おばあちゃんになるほど味がでて、年齢が厚みになる仕事っていいよね。」「そうだ！鍼灸師になろう。」と専門学校の資料を取り寄よせた。しばらくし、意を決して会社の社長に相談すると、「お前はアホか、お前に鍼灸師なんか務まるのか」と社長室で怒鳴られ、両親に相談すると「社長さんの言う通りや、あんた、どんだけ会社に世話になっているのかわかっているか。しかも、我が家は、医療の家系ではないし。やめとき、やめとき。」といわれる始末。20歳からまるで娘のように厳しくも愛情深く育ててくれた社長に「会社にはなんの不満もなく、感謝をしているが、未病を癒す仕事がしたい。」と涙ながらに何度も訴えたが、当時、少し病を患っていた社長は、「何が未病か、病気しても生きていくし、働くんや！」と、これまた大きな声で怒鳴られて言い返す言葉もなく、社長室を出るのでした。
病気はある日突然になるわけではなく、病気になる前の段階がある。「未だ病にならず」「病気に向かう状態」から治すという考え方は、現代的に言えば、予防医学でもある。古来中国では、「上医は国を医し、中医は人を医し、下医は病を医す」とされ、インドの伝統医学アーユルヴェーダではさらに細かく病気になるまでのプロセスを診ていく。

東日本大震災、そして。

鍼灸の専門学校に行きたい、そのために会社を辞めたいという話も２年を過ぎた頃、東日本大震災がおきた。私の担当していたプロジェクトで、部下は福島へ、秋田へ飛んでいた。
地震発生から、つながりにくい携帯電話をかけ続け、彼らのご実家に電話で状況を説明して、連絡のつかない部下を遠隔で探しつづけた。独身男子とは、ほどんど実家に連絡をしていないようで、ご実家への私からの突然の電話は、ご子息の近況からお話するものになった。２日後には部下の無事が確認され、帰京した。私も東京の自宅で、ほっとしていると友人から「今、どこにいるの、みんな東京を出ていき始めているよ」と。原発の事故もあったことで、海外からの駐在員が一斉に東京を離れはじめており、放射能などを心配しての電話だった。しかし、３月は会社の年度終わりでもあり、今年度の仕事をきちんと納め、売り上げをあげ、社員とその家族が路頭に迷わないようにすることも我々の大切な仕事で、東京から逃げるわけにはいかなかった。そんなこんなで、会社を辞めることはできず、日々は過ぎていく。そして、会社と相談をはじめて３年、執行役員であった役職を平社員にしていただき、午後からの半日勤務、部下が全員上司に変わるという形で、鍼灸学生と社会人の２重生活がスタートした。

平社員＆１年生

今まで、チームを引っていく責任感から解放される一方、会社の重要な決定の席には呼ばれずに情報も入ってこない会社生活。学校では、高校を卒業したばかりの初々しい18歳の同級生から50代までがごちゃ混ぜで席を並べる学校生活は、何か人生を一度リセットしたような身軽さと新鮮さがあった。当時通って

いたヨガ教室の先生がよく長崎でワークショップを開催し、旅行感覚でその旅にご一緒していたことで長崎とのご縁が生まれた。そして、ハウステンボスがHISの澤田社長（当時）を迎え、新体制になったと同じくして、「未病をケアする滞在型のヘルスケリトリートセンター」を立ち上げるにあたり、お声掛けをいただき、しばらくして20年務めた広告代理店をやめて、学校生活と並行し東京からハウステンボスに出張をする暮らしに変化していった。

できない理由を並べて

創業以来赤字続きだったハウステンボスを１年で黒字化した澤田社長（当時）はさすがで、会議で話をしていると瞳がキラキラ、なんだかヤル気がむくむく湧いてくるから不思議。

一方、古くからの社員（の一部）は、成功経験が少なく、どんなアイデアをだしても「ダメ」「できない」といってくることには驚いた。その理由を聞くと「やったことがないことは不安、失敗する」という答え。また、事前の根回しで意見を聴き、会議では議論しないことなど、東京や大阪で、「できないことをできるに変える」「変化することが価値」として仕事をしてきた私は、このときはじめて地方で仕事をしていることを肌で感じるのでした。まったく違う価値観で回っている現場に行くたびに、みんなのヤル気スイッチを入れて結果をだした澤田社長（当時）は本当にすごいと感じたのでした。

神様との約束

学生と会社員の２重生活で、学校の勉強もそこそこに出張にいく日々。18歳組に「お仕事がんばってください～」と見送られ、私は彼らに配布されるプリントの確保をお願いする。

しかし、鍼灸師の国家試験を控え、最後の４か月は仕事を休ませていただき、シビレるほど勉強をして臨んだ試験の翌日、渋谷の映画館でみた「かみさまとのやくそく」というドキュメンタリー映画に目が覚めるのでした。映画は、産婦人科医が出会った「お母さんのお腹の中にいるときの記憶をもつ子どもたち」のお話で、先生曰く「どうやら生まれてくるときに、誰しもみんな神様と約束をしてこの世に生まれてくるらしい」「一番の目的は、産んでくれるお母さんの役に立つこと、そして、みんなの役に立つために生まれてくる」というものでした。

自然の中で、誰かの課題を解決するお手伝い

無事に国家試験を合格して、東京でお灸を専門に難病の方にも施術を行う先生のもとで学ばせていただいた。その師匠が、ヨーロッパの鍼灸師に日本のお灸を指導するということで、お手伝いとしてご一緒させていただいたイギリス。そう、ちょうどラグビーのワールドカップで南アフリカに勝った同じイギリスの空の下、まるでピーターラビットが出てきそうな自然豊かな国立公園の中の集会場での勉強会。イギリス、スペイン、フランス、ベルギー、ドイツ、オランダなどから来たヨーロッパ人の先輩鍼灸師たちは、身長が２m近くの人もいて、ソーセージのような太い指でとても繊細に小さな艾（もぐさ）をひねり、夜のワイン＆ビアタイムにも延々とヨモギと艾とお灸の話しかでてこないというお灸愛溢れる濃いメンバー、言葉は違えど「お灸は世界を救う」と想いをひとつにした。そして、この企画をアレンジされた現地の日本人鍼灸師の自宅兼鍼灸院も同じく国立公園の中にあり、森に囲まれ、夜にはフクロウの鳴く声だけが聞こえてくる。「あ～来るだけで癒されるような自然豊かな場所で鍼灸ができればな～」という想いがふつふつと湧いてきたのでした。

この時、私は、鍼灸師、ヨーガ療法士、マーケッターと３本の仕事をしており、人によっては全く関連のない仕事を３つと思われたこともあったようだが、私の中では、「誰かの困ったを解決するお手伝い」をすることで１本の筋が通っていて、これが私の神様との約束かなと思ったりするのでした。

こんなところが日本に

東日本震災以降、なんとなく感じる東京暮らしへの不安と、イギリス滞在での想いが重なり、自然豊かな場所で暮らしたいという気持ちが日に日に募っていた。ちょうど、ハウステンボスの会社を辞めてこれからどこで、どんな風に生きていくかをぼんやり考え、人生初のハローワーク通いをしていた。そして、そろそろ就職するか、鍼灸師として開業するか、どうするかを思案していた時に渋谷のハローワークで、長崎県五島市の地域おこし協力隊の募集を見つけたのでした。ハウステンボス時代に友人から五島は1万円で行けるハワイだよと聞いていたものの行く機会がなく、採用が決まってから初めて五島市メインアイランドになる福江島に上陸した。美しい海に、緑が溢れ、スーパーに行けば、旬の野菜は100円。その日の水揚げされた魚は200円、お刺身は500円と「こんなところが日本に」と驚く毎日でした。

破壊と創造

何度もヨガの例え話になってしまうが、ヨガの神様は「シヴァ神」。これは、破壊と創造の神様とされている。破壊と聞いて、なんとなく怖い感じがして親しみが湧きづらかったのだが、インドのガンジス河の源流は標高4000mを超える場所にあり、氷河から始まっている。10年ほど前に、国境線を歩きここを訪ね、その後、聖水を麓の寺院にささげた時に「壊すべきは周りや他人ではなく、自分。自分自身の価値観や執着を壊し、創造するのだ」と感じ、腑に落ちた経験がある。振り返ると、広告代理店で平社員に戻った時、38歳で専門学校に入学した時、そして地方ではじめて仕事をしたハウステンボス時代に続いて、五島での仕事や暮らしは次なる破壊と創造のはじまりでした。

2015年ネパールの大震災では、現地の方対象のヨガクラスを担当。
ヒマラヤを望む学校の校庭で、連日のヨガクラスには多くの方が参加。
ヨガが地震などからの不安、トラウマに効果があることなど、ネパールの人々も興味津々で、遠く離れた地震大国日本からの訪問を温かく迎えていただいた。

スピードとお金から。。。

スピードとお金が必要な都会から、五島で仕事をしていくには「一歩、一歩、歩むこと、そして信頼」が大事。お金があっても解決しない物事もあるが、一方、信頼があれば時間がかかるが何とかなる、五島市に移住して最初の2年で強く感じたことである。普段の生活でも、お財布を持たずに出かけたり、沢山いただいた魚を近所へおすそ分けすると、野菜をいただき、お菓子をいただき、まるでわらしべ長者のよう。春には海で貝をひろい、山菜をとっているとだんだん何でもお金で手にいれていた暮らしから、お金がなくても豊かな暮らしへとシフトしていった。

1本から3本の川へ・・・情報流、物流、資金流

移住者あるあるだが、五島に来た当初は「こんな何もないところにどうして」とよく聞かれた。一昔前までは、情報とモノとお金は同時に動いていたので、確かに離島は不便で、欲しい物も手に入りにくい環境だったと思う。しかし、現在はインターネットや物流システムなど様々な発達で、情報と、モノとお金は別々に動いている。我が家に車が止まっているとご近所さんは、「ひとりで移住してきて友達もいなくて寂しかろう」と声をかけてくれるが、SNSなどを通じていつでも友達と会話ができるし、島でもお友達ができて寂しいと感じることもない。情報があふれる都会ではなく、必要な情報だけを自分で集める田舎暮らしは快適この上ない。

島でも３足の草鞋をはいて

2019年の春、地域おこし協力隊の３年の任期を終えて、また３足の草鞋生活をしている。

正確には３足＋様々なボランティア。３つの草鞋は、鍼灸師、ヨーガ療法士、そして、「ごとうの電気」のマーケティング。しかも、このマーケティングのお仕事はリモートワークでさせていただいているので、週に１～２回会議のために事務所に出社するがあとは自宅などで企画をしている。ということは、、、島でも東京時代と一緒じゃん（笑

そう、どこにいても自分が心地よく、最大限のパフォーマンスを上げるためにどうすればよいか考え、実践できる時代になっている。東京時代と違うことは、どんな地域に住むか、どんな仲間と生きていくか、一緒にどんな風にその地域を盛り上げていくかが暮らしの一部であること。都会にいたら、同じ地区に誰が住んでいるかは知らないし、どんな人たちと同じ集落で暮らしていきたいか、生きていきたいかなんて考えたこともなかった。

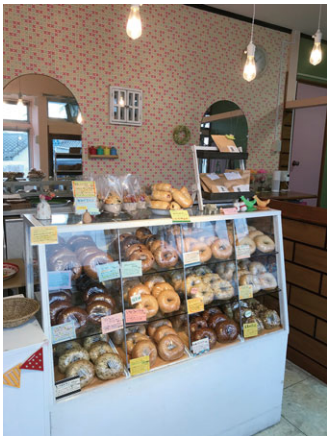
おかげさまの精神

五島は、その昔の遣唐使船の航路の一つになっており、三井楽町（みいらくまち）は、若き空海や最澄が日本最後の場所として風を待ち、唐へ向かった場所でもある。そんなこともあって、空海、弘法大師信仰が篤く、今でも弘法大師さまをおまつりする「お大師さま」というおまつりがある。

日頃の感謝を込めて、各家庭でひな壇のように花やお供えを飾り、お大師さま像を飾って、手作りの料理でおもてなしする。そんな風習が残る町だからなのか、私も移住した当初より多くの方のお世話になった。その一人が、三井楽町でレストランを営む ゆーみん。Uターンでもあり、五島の魅力や、風習、都会との違いなど丁寧に教えていただき移住最初の友人。

Big Wave Cafe
アラブの日本大使館シェフをされていたマスターとゆーみんのお店
週末営業で、トロトロのオムライスがお気に入り。定番トルコライスやお土産にはきびなごのオイル漬けやトマトソースが人気。
TEL0959-84-2308
営業時間：土日11:30～15:00
（14:30ラストオーダー）

本当にたくさんの方にお世話になってきたので、移住希望の方がいると、ついつい相談にのっている。そのひと組が、ユトリパンコヤ＊ブランブランさん。千葉から三井楽町へ移住され、「行列のできるベーグル屋さん」としてグルメな五島のみなさんの胃袋を喜ばせている。



ユトリパンコヤ＊ブランブラン
天然酵母の手作りベーグルは五島の旬の食材を使って季節で変わるお楽しみ。
冷凍で保存できるので、大人買いしておくと朝ごはんがとても楽しみになる。
https://www.bran-blanc.com/

移住希望の方の住まいやお店の候補地を探していると、「あ～ここにカフェがあるといいな～」とか、「居酒屋さんもあるといいな」など五島のミニマムな暮らしで、あると暮らしがもっと楽しくなるもの、それを担ってくれる人に想いを馳せるようになった。

ちょうど、長崎大学がアントレプレナー育成事業をスタートするということで、そのクライアントとしてお声がけいただき、こちらもサポートさせていただいている。

起業家を育成していくのだから、大学生の中で、自分でやってみたい人は？と聞いたところひとりの学生さんが手を上げてくれ、彼女を中心に学生さん、三井楽わっかもん会、移住者などでチームを組み三井楽の空き家を使ったコミュニティカフェをつくる計画をしている。これは、将来的には町全体でおもてなしをする分散型民宿の基点となる予定。イタリアで分散型ホテルが進んでいることに着眼し、食事は地域のレストランを利用するなど、町にあるものを存分に楽しんでいただく形。三井楽町に今ある民宿やユースホステル、食堂などをつないで、日本のハワイ、いや、それ以上ともされる三井楽の海や夕陽などを絶景もご案内したい。

1つ目の草鞋【ごとうの電気】

五島市には洋上浮体式風力発電があったり、電気自動車の給電設備も整っていたりと再生可能エネルギーの日本のメッカでもある。2019年夏から、島の風や太陽から発電された電気を五島市内はもちろん、九州全域に販売を開始している。五島市民電力の「ごとうの電気」、このマーケティングを担当させていただいている。少子高齢化、人口減はどの島でも課題だが、電気の地産地消を通じて、地域課題を解決し、雇用も創造していくという事業。数年前から五島を愛してやまない農林漁業、商工の経営陣などオール五島で事業化の検討をされてきた事業に参加できていることは、東京に住んでいた時から、我が家の電気がどんな発電で生まれた電気なのかに興味があったこともあり、毎日わくわくする。

たまたま移動中の船でお会いした取次店の経営者は「あなたもそうかもしれないが」と前置きをされて「僕ほど五島を愛している人はいないと思うよ」とニコニコ顔。そこから船を下りるまで約1時間、五島の素晴らしさについて語り合った。心豊かなことこの上ない。

ごとうの電気
各取次店を通じて電気を買うことができる。
詳しくは【ごとうの電気】で検索

2つ目の草鞋【訪問お灸】

福江島はもちろん、奈留島など五島市内全域のご家庭へ訪問し、お灸の施術をさせていただいている。鍼灸師は国家資格で、はり師ときゅう師の2つの資格となり、鍼も打てるのだが、東京時代、お灸で難病の方を救っている師匠を目の当たりにし、何より私自身が「ぽかぽか眠ってしまうような心地よいお灸」の虜になり、99%お灸で施術をさせていただいている。漁師さんの慢性的なぎっくり腰、腰痛、肩こり、リウマチの方、不妊治療をされている方、冷え性、便秘に耳鳴り、顎関節痛、三叉神経痛、不登校の学生さんなど患者さんは様々。無事、子宝が授かったり、歩行が難しかった方が元気になられたりと施術の結果はうれしいし、患者さんとのお話も楽しい時間。今から60年以上前に三井楽にはお灸の先生がおられたそうで、その方にお灸をしていただき元気

訪問お灸のご依頼は随時。
現在ホームページを制作中で12月には
こちらからもご予約いただける予定です。
510toraya.com

になった方が、現在80代になられそのお灸歴は60年！！ご依頼をいただき毎週、福江にお伺いしている。高齢になられ腰も曲がっておられるが、お灸をさせていただいた時の体の反応はとても良く、まるで体自体が生き字引のよう。

3つ目の草鞋【ヨガ教室・ごとうセルフケア】

三井楽、荒川、奈留島でのヨガ教室のほかに、ご自宅などに訪問して行うプライベートヨガクラス、そして「自分でできるお灸教室」などセルフケア教室を開催している。

セルフケアの重要性を強く感じたのは、父が他界する前の2か月間を病院とホスピスで一緒に暮らしたことにある。刻々と変わる病状に、特にホスピスでは父の性格も考慮した心温かなサポートをいただいたが、看護師さんも医師も24時間ずっと一緒にいれるわけではなく、病人の心身の変化は微細ではやい。日に日に呼吸が苦しくなる父に、私はヨガの教室で行うように「吸って～吐いて～」と呼吸の誘導を行った。父は、太極拳や気功をしていたこともあり、一緒に呼吸する時間は他のことを考えないでいられる時間だったと思う。浮腫が強くなり痛む足は母と代わる代わるマッサージをした。薬の辛い副作用にあわせて、マッサージ棒を自ら作るなどできる限りのセルフケアを自身でも行い、最後まで感謝を忘れない父は、みなさんに丁寧に接していただいて旅立った。人はその人が人にしてきたようにしていただき旅立っていくのだと感じた。そして、「自分の体と心により添える一番の仲間は自分自身」ということ強く思った。今の心身の状態を客観視し、微細な変化に気づき、毎日歯磨きをするようにセルフケアをすることで、最後まで心地よく生きていける。そのお手伝いができればと思い活動をしている。

ヨガ教室は、
三井楽町公民館（毎週水曜日夜）
荒川　ネドコロ ノラ（月1回日曜日）
奈留島　総合体育館（月2回日曜日）
プライベートヨガやセルフケア教室のご希望は随時。

もうひとつ大切にしていることは「障害のある方とヨガを通じた関わり」

五島市に来てから、小学校の特別支援学級で発達障害のある児童へヨガ指導を担当させていただき、障害のある方とそのサポーターのための「五島ハッピーヨーガディ」というイベントを五島市主催で企画、開催した。ヨガを通じての障害のある方との出逢いは、10年ほど前、スリランカのアーユルヴェーダセンターへ癒しの旅をした際に、自身もろう者で、ろう学校の教員である女性との出逢いに遡る。熱心にヨガ指導の依頼いただき、東京から神奈川へ毎月1回、3年ほど通って教室を開催させていただいた。ろう者であるその女性は、子どもの時から腹から声を出す機会が少なく、気管がとても狭くて、気管麻酔が通らないということもあったほど。声を出すことで鍛えられる腹部の深層筋なども発達がしにくいことなど、体の様々な場所に硬さや滞りがあった。ろう学校の教員のみなさんとのヨガ教室を通じて、障害があっても、子どもの頃からヨガなどを通じて呼吸筋などを鍛えることができれば、もっと心地よく過ごしていけると強く感じたのでした。また、別の場所では、構音障害のある児童が、運動が苦手でこのまま進学すると学校の運動についていけずに困るのではと教員から連絡をいただき、小学校へ向かった。

ヨガを通じて発達の状態をみていく。すると、寝転んだ状態で、片足を上げておろすということもしんどい様子。足の指をみていくと親指に力がはいらない。小学校6年生になっていた男児、そりゃ、運動は楽しくないよね、という状態。足の指に力が入らない、脚をあげるのも辛いのに、走るのは苦痛にしかな

らない。ということで、ヨガのポーズや呼吸法をはじめると子どもの反応はとても早い。１つのクラスが終わるころには、先生への受け答えもスムーズになり、１か月後には、毎日学校へ長い距離を歩いてくるようになり、すると意識も変わって、どんどん動けるようになっていく。数か月後進学して大きくなった生徒さんは元気に声をかけてくれた。学校も運動も楽しいと。

気づけば、意識が変わり、行動が変わり、心身が変わり、人生も変わっていく、それがヨガであり、セルフケアの醍醐味でもある。

今、五島の豊かな自然の中で癒される旅を企画している。

ひとつは、都会で頑張る方へ、もうひとつは障害のある方とそのサポーターのためのもの。前者は、マインドフルヨガで、いつも考え事で忙しい脳を休め、自分の心身の声に耳を傾け、お灸やトリートメントで癒される。そして、自分でできるお灸などセルフケアの力を身につけていく。メンタルヘルスケアにもなるし、企業研修にも利用いただけると思う。何より自己肯定感や自己存在感を向上させることは、あらゆる生産性の向上にもつながる。

後者は、どうしても学校ではカリキュラムや自立に向けた生活習慣の指導など、やらねばいけないことも多いが、五島の自然と心優しい人々の中で「自分の心と体を大切にする時間」を五島で過ごしていただく。いつもサポート側にある人も心身ともにエネルギーチャージしていただく。

蒔かぬ種は生えぬ。

お灸で訪問をさせていただいていた80代のおじいさんの言葉。五島がまだ裕福ではなかったころ、あらゆることにチャレンジして家族を守り、子どもを育ててきた。人生の後半は農業をされ、どんなことでもトライしないとね！家族には「蒔かぬ種は生えぬ」といつも言っているんだよと。

確かに種を蒔いてみないと植物は育たないわけで、頭で考えすぎの現代人によきアドバイスをいただいた。まだまだ、聞きたい話がたくさんあったが、眠っているように今世を穏やかに旅立たれた。

３足の草鞋は、実はすべてエネルギーを司っている。電気はいろんなものを動かすためのエネルギーだし、お灸は気（エネルギー）を整える、そしてヨガの呼吸（プラーナ）もエネルギー。今、私は五島で、みなさんのエネルギーを元気にするお手伝いをさせていただいている。現在、ギネスで世界一のご長寿は日本におられ、御年116歳。この方はインタビューで、「たくさんの方のお世話になってきた。今、私の力をみなさんに差しあげたい」と言われていた。長く生きてこられ、魂から湧き出た素晴らしい言葉。

地方創生って、人生創生だ！

また先日テレビで、80歳から中国の砂漠化でゴーストタウンとなった街を緑化させた遠山正瑛さんという方の番組をみた。日中国交正常化すぐで反日感情も強い中、人の幸せを願い、強い信念をもって活動する姿に感動をした。ここまでダイナミックでなくとも、映画「かみさまとのやくそく」のように、それぞれの人がこの世に生まれるときに何を神様と約束してきたのか少し想いを馳せてみることは人生を豊かにするのではないか。そして、自分らしい生き方をする時に、その想いを叶えやすい場所は都会ではなく、地方なのではないか。

「地方創生」って、誰かの話ではなく、「自分の人生創生」のことと感じる移住４年目の秋。

思いがけず40代も後半、五島で伴侶に出逢い結婚もした。新しい故郷になった長崎・五島で今までの出逢いに感謝を込めて、みなさんと一緒に次なる人生を創っていきたいと思う。

長文におつきあいいただきありがとうございました。これからの人生、家庭、仕事など、何か新しい一歩を踏み出すことへ思案している方々に「小さな変化の滴」としてお届けできれば幸いです。