

一般社団法人 日本ポジティブヘルス協会 代表理事 秋山 綾子さんに聴く



1987年いわき市生まれ、三歳から中学卒業まで喜多方市で過ごす。2ターンの三年目、岩月町入田付に在住。趣味は日本お酌協会・和装・サウナ。

兄が心臓突然死した経験から、人が健康でよりよく生きていくためのオリジナルプログラム「心臓ヨガ」を開発。大病院での勤務を経て、2018年に一般社団法人 日本ポジティブヘルス協会を設立。

現在は、日本全国で「心臓ヨガ」を伝えるとともに、指導者の養成にも力を注いでいる。



心臓ヨガ
YOGA and HEART HEALTH

<https://www.yogaandheart.jp/>

伝統的ヨガを基盤とし、心臓科学とポジティブ心理学等最新のエビデンスを融合。心臓を感じ、感謝をすることから始まる“ヨガ”を通して、自律神経のバランスを整えます。「あなたらしくハートフルに身体も心も健康で心地よく過ごせる時間」を。最近ストレスを感じる方、心穏やかにリフレッシュしたい方におすすめです。

これまでの歩み

大学時代に理学療法を学び、ヨガの指導者資格も取得して、その経験をリハビリテーション分野で応用することを目指してきました。

現在は、インドやアメリカで学んだ伝統的なヨガと、医療職・研究者としての知識を融合させた活動をしています。

心臓ヨガとは

兄の突然死をきっかけに、心臓病の患者さんのリハビリのために、ヨガを活かしたいと強く思い大病院で勤務しました。ですが、発症により仕事や趣味を諦めなければならなくなつた患者さんたちと接するうち「病気になる前に、できることはないだろうか」と考えるようになりました。

心臓ヨガのプログラムは、すべての人が、一秒でも長く“私らしく”生きられる社会を創ることを理念としています。続けていくと、心身にさまざまなよい影響が現れます。不整脈が起こる頻度が減ったり、血圧が下がったりした方もいます。



新宮熊野神社「長床」にて

今後の抱負

コロナ禍もあり、全国的にリモートワークが加速しました。しかし、喜多方にはまだまだ普及していません。市内の人たちが、より働きやすく働くために、普段のオフィスから環境を変えることも一策ではないかと考えます。

もし、街の中に利用しやすいコワーキングスペースやサテライトオフィスが複数あつたら、どうでしょう。

男女問わずにフリーランスで働く、公務員やサラリーマンの方が、既存の枠にとらわれずに街の中で働く。そんな未来が訪れれば、街も活性化し、みんながよりいきいきと

人生を楽しむ社会が構築できるのではと感じます。そこで、私が喜多方ワーケーション推進協議会を通して取り組んでいるのが市内の環境整備や企業誘致です。都内企業の開発チームや起業家が訪れ始めています。そんな動きが官民で広まったとき、私の「健康まちづくりコンサルティング」の仕事が完遂するのだと考えています。

これからの男女共同参画社会

日本社会の役職者は、まだまだ男性がほとんどです。将来的にリモートワークがより普及すれば、男性も女性も自分が好きなところで働くことができるようになります。

私が東京や神奈川、大分など、全国の人たちと一緒に働き、VR（バーチャルリアリティ）のアプリの開発などお手掛けられているのも、そういった背景のおかげです。

これからも男女の枠にとらわれない活動を続けていきたいと考えています。

企画調整課 企画調整班
TEL 5209