

「結婚をきっかけにTTを受講 仕事一辺倒の人生が変わった」

file. **02**

証券ウーマン × ヨガ講師

渋谷裕美さん

米系証券会社・勤務歴 9年
ヨガ講師歴 4カ月
(月1~2回、公民館などで指導)

リラヨガ・インス
ティテュート卒

「まずは家から通いやすいところ、という基準で探しました。またクラスが少人数制で、ヨガの種類も自分に合うと感じたのでここを選びました」
www.lilayoga.jp

T Tの受講は、結婚をきっかけに考え始めました。夫が転勤の多い仕事なので、もし今後、東京を離れて地方に行くことになった場合、私は今の仕事を続けられないだろうと。そうなったとき、なじみのない土地で友達もいず、ひとりぼっちになってしまふのは辛いなと思ったので、何か自分でできることを身につけておきたかったんです。その点、ヨガ講師だったらどこへ行ってもできる。これだと思い、今のうちに挑戦してみようと思いました。

T Tに参加したのは、2010年10月からです。週末のクラスだったので、仕事を続けながら、週に1日、集中して講義を受けました。そして、自分でも以前と体が変わったことを実感したのが、後半の100時間にさしかかった頃。今までバラバラに理解していたことがつながって、ぐんと進歩を感じることができました。

もうひとつ変化があったのは、仕事への考え方です。新卒からずっとこの米系証券会社に勤めていて、今は債権部門の営業補佐チームで、マネージャーとして9人の部下を持っています。緊張感のある職場で20代から仕事に打ち込んできて、仕事が私の「世界のすべて」のように思っていたところがありました。イライラしたり、他人や自分に対して寛容になれず、疲れ果ててしまったり。ところがT Tで学ぶなかで、仕事も「人生の一部」だと思えるようになっていきました。夫の転勤に備えて始めたT Tでしたが、一度、自分の人生全体を見渡すタイミングだったのかもしれない。今は、以前よりも広い視野から、余裕を持って仕事に取り組めるようになりました。

今年夏にコースを修了して、今は月に1~2回ほどですが、区の施設を借りて会社の仲間向けにヨガクラスをやっています。受講料から施設使用料を差し引いた金額を、東北の復興支援に寄付させていただきます。



Herstory

2003年
大学卒業後、米系大手証券会社に就職。運動不足解消のため、フィットネスジムのヨガクラスに週1回ペースで通う。

2009年
結婚。

2010年
T T受講開始。平日はフルタイムで仕事をしながら、週末のクラスに通う。

2011年
7月、RYT200認定取得。8月、区の公民館を借りて、会社の仲間向けに初めてクラス開催。T Tの同期生たちと、東北復興支援のチャリティ・ヨガクラスも。

