

細く長く。それが、私の生き方であり、
あなたへの約束です。

頑張れない自分を責めるのは、もう終わりにしませんか。
「日常の養生」という新しい選択肢。

私はずっと、自分の
「ゆっくり」が恥ずかしかった。

前へ前へと進む人たちを、
いつも少し後ろから見っていました。

「もっと積極的にならなければ」と
何度も言い聞かせても、
私はゆっくりで、静かで、
目立たないところにいる人間でした。

自律神経を整える施術家になっても、
声を上げることが苦手で
「このままでいいのだろうか」と
問い続ける日々でした。

施術室で感じ続けた、もうひとつの苦しさ。

「もっと早く来てくれたら…」



施術室の外で、今日も誰かが体を諦めながら生きているとしたら、私にできることは何だろう。その問いだけが、静かに積み上がっていきました。

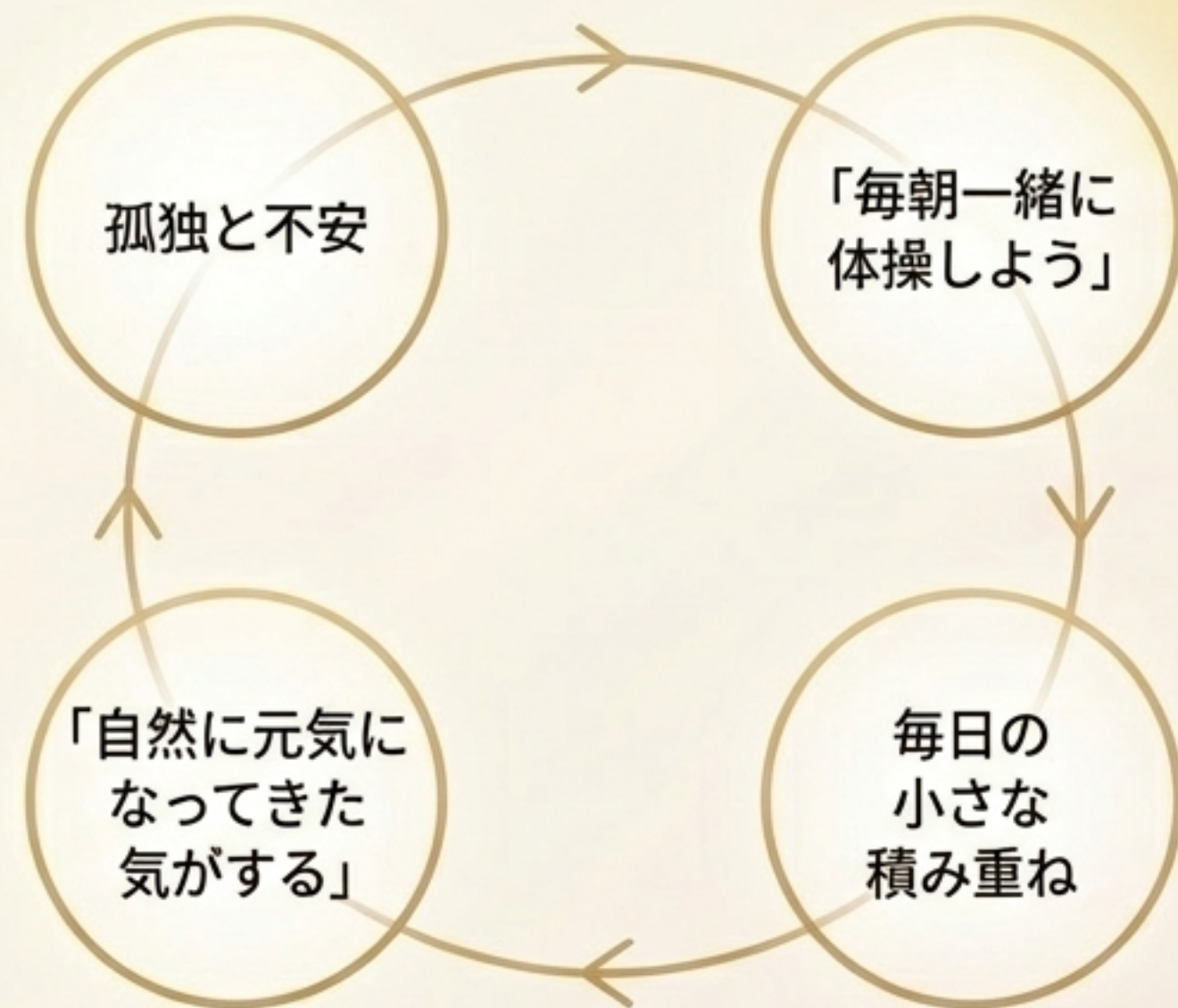
転機はコロナ禍。孤独の中で届いたメッセージ。

長年の友人が入院し、
面会もできない孤独の中で、
彼女の心は暗くなっていました。

助
け
て
ほ
し
い

画面を見つめながら、施術家として
体と向き合い続けてきた年月が、
静かにひとつの答えを
差し出してくれました。

特別なことは何もない、ただそれだけの約束。



体は、諦めない人を裏切らない。
そして、一人では続かないことも、誰かと一緒に続けられる。

「ゆっくりさん」だからこそ、
信じられる力がある。

派手ではない
ゆっくり

続ける力

途切れない
諦めない

施術室の外でも、
毎日の小さな積み重ねで
人は必ず変わっていきける。
自分が「ゆっくり」だからこそ、
細く長く続けることの力を
誰よりも信じられると、
初めて気がつきました。

新しい選択肢：「頑張る」から「細く長く」へ。

	従来のアプローチ	細く長く（日常の養生）
ペース	激しく、一気に	急がないけれど、確実に
環境	孤独な努力	誰かと一緒の習慣
期待値	完璧な実行	毎日少しだけ
結果	挫折と自己嫌悪	自然と溢れる笑顔

誰も蹴落とさない。
ただ「応援する」という生き方。

「誘客スタイル」というコミュニティ
で見つけた私の役割。
熱心な人たちの中で一歩引いていた
私に気づかせてくれたのは、
誰も利用し合わない温かい空間でした。
私の「ゆっくり」はここでは
弱さではありません。



私が作りたいのは、「頑張る場所」ではありません。



お茶を丁寧に点てる時間



コーヒーの香りが溶け込む朝



体操を終えた後の体の喜び

激しくなくていい。完璧でなくていい。

何気ない豊かさを味わう「日常の中の養生」を、一人でも多くの人と分かち合いたいのです。

「年だから」「病気があるから」と
体を諦めているあなたへ。



- Point 1 体は、諦めなければ必ず応えてくれます。
- Point 2 ただ、毎日少しだけ、自分の体と向き合い続けること。それだけでいいのです。
- Point 3 派手ではないけれど、途切れない。急がないけれど、確かに前へ進んでいる。

すべての人に、当たり前前に訪れる日常を取り戻す。



毎朝笑顔で「おはよう」



毎晩穏やかに「おやすみ」

一人では続かなかったことが、仲間がいるから続く。
毎朝の「おはよう」と毎晩の「ゆっくり休んでね」が、あなたの習慣を支えます。

「細く長く」でいい。

笑顔は、作るものじゃない。

毎日の積み重ねの先に、自然と溢れてくるもの。

それが、私の夢であり、あなたへの約束です。