

ごえんびと

第四回 アシタスタイル

井手口 雅恵さん



アシタスタイル代表
井手口雅恵さん



2019年12月 壽徳寺での様子

連載コーナー「ごえんびと」

壽徳寺にご縁のあるひと(ごえんびと)に
インタビューし、想いを伺いながら
ご縁を深めます。

第四回目は、アシタスタイル 井手口雅恵さん。
アシタスタイルさんとは、二〇一九年の「足と靴で
診る健康チェック」を壽徳寺で開催した以来のご縁
です。代表である井手口さんに、アシタスタイルさん
が行っている「カラダの根っこを整える」足づくりに
ついて、大切にしている想い、お寺の印象などをお聞
きしました。なぜお寺で足の相談会を開いたのかな
ど、住職の想いと共にお読みいただければと思いま
す。オンラインにてインタビューいたしました。

——お寺からの依頼をどう思われましたか？

お話をいただいて嬉しかったです。お寺に行っ
ていいの？いいんですかうちで？と思いました笑。
お寺は昔から、学校であり、病院であり、誰も
が気軽に集まる場所ですよ。このような場所で
相談会を開けることは有難いなと思いました。実
は、義母がお寺の娘であり、改めてお寺とご縁
をいただき嬉しかったです。

——仏教はここを整えるもの。

ここを整えるにはからだを整えること
は大事であると思います。その想いはアシ
タスタイルさんの想いともつながると感
じておりますが、いかがでしょうか？

そうですね。ひとりひとり、本来優しい気持ち
を持つています。ですが、忙しさなど心の余裕の
なさによって優しさがなくなってしまう。本来自
分が持っている、優しさに気づく為にも、カラダ
を整えることは大事であり、繋がっていると思
います。

カラダが思い通りに動かなければ、イライラも
します。そのためにはカラダの土台である足を整
え、足を本来あるべき形へ戻すことで、健康にな
り、笑顔になり、幸せな明るい未来へと繋がります。
歩くことは、生きることであり、よりよく生
きるためには、カラダの地盤である足を整えるこ
とが大事です。アシタスタイルでは、足、靴、歩
き方のトータルケアとして、足の悩みを抱えてい
らっしゃる老若男女すべての方のサポートをして
おります。



壽徳寺での様子

「アシタスタイル」という名にどんな
—— 思いが込められているのでしょうか？

命名する際に、足のケアを気軽にオシャレにしたい、治療などネガティブなイメージを払拭したい思いがありました。そのためには和名ではなく、横文字などとは考えていたんです。友人と相談をしていた時、「足」と「スタイル」というキーワードが出て、その中で「アシタスタイル」という名が天から降りてきました。

「アシタスタイル」には、足、明日（あした）、スタイル、足をスタイリングする、足すが掛けられています。足のケアを日常にプラス（足し算）する。自分の足で歩き、足と身体、明日、未来、人生をスタイリングする。そんな思いを込めて名付け、二〇一四年にスタートしました。この名前が天からおりてきた時は、この世に子を産み落とすたという感覚でしたね。

—— ご自身も幼い頃から体調不良に
悩んでいらしたとか？

はい。十二歳の時「外反母趾で一生治ることはない」と医師に診断されました。その後、自律神経失調症、頭痛、生理痛、腰痛、冷え、むくみ、坐骨神経痛、アレルギー性鼻炎と花粉症。二十代以降は、ニキビ、肌荒れ、寝ても覚めても疲れが取れず、年中体調不良でした。何をやってもうまくいかない。こうありたい自分と、そうならない

現実のはざまに悩んでいました。コンプレックスの塊で過ごす日々。死んでしまいたいほどに自分のことが大嫌いでした。真つ暗闇な青春時代です。

ですが、結婚を機に地元長崎から上京したことをきっかけに、自分をやり直そうと思うようになります。自分に正直に生きたい、自分に嘘をついてきたことを捨て、今までの逆をやるうと思いましたが。自分を変えたいと思うのでは真逆をやらないと変われない。その行動に移せたのも、夫との出会いによるものです。彼といると光が見え、私の救世主でした。この人といること自分が変われる、そんな彼との出会いは大きかったですね。



個別アトバイスの様子

—— 足について学ぶ、深めるきっかけを
お聞かせください

暇だったんです（笑）。

専業主婦として過ごす中、子宝に恵まれず、やり場のない母性と時間とを持て余していました。赤ちゃんが欲しくて始めた体調改善の勉強がきっかけです。アルバイト先の方からの紹介で鍼灸院へ行き、その先生が足の知識にも精通していらした。身体は足から始まって全身につながっていることを教えてくださいました。

その後、鍼灸院でお手伝いをしはじめ、人から感謝されることは幸せと感じ始めます。そこからどんどん掘り下げていきました。飽き性な自分がここまで続けているのも、幼い頃から自分自身が悩んでいることでもありますし、技術を身に付けたと思うたのは、夫のケアのためでもありました。多忙な仕事を終え、疲れきって帰ってくる彼になにができるかと考えた時、足を揉むことであれば抵抗なくできることと思いい、手に職をつけたいと思いました。

—— その後どのようなにして
起業につながったのでしょうか？

自分の勉強のために、いろんな方々の足をみては、ケアをするということが続けていました。そのうちにお金払うよと言われるようになります。自分が好きでやっていましたが、好きなことが仕

事にできるのもいいなと思いはじめたのが、二〇〇七年くらいですかね。お金をいただくことで自分にも責任が生まれますし、さらに深めたいと思うようになりました。足と靴、歩き方の学び、巻き爪の矯正、リフレクソロジーの学校など足について多角的に学んでいるうちに、だんだん自分の真理に近づいてきたんです。

そして、足について伝え、知ってもらうことが大切であると思い、その場が必要として今の形になってきました。起業したというより、場所を設けたという感覚です。



新サロンの様子



—— 昨年サロンも転居され、コロナもあり、
どんな一年でしたでしょうか？

今このサロンで過ごす重みをかんじています。この一年、コロナ禍もあり経営も厳しく、今の場所に転居をしました。なかなか好転しない状況に泣きながら、苦しみもがきながら自分達の気持ち

をさらけ出して、膿をだしてきました。

雨降って地固まるではないですが、本質に迫ること、大切にしたいことの摺り合わせもでき、家族に話せない内容も話せるような、本当のチームになれたなと感じています。この場が私達にとって、安心安全快適な場になりました。

この一年間の苦しみを一緒に分かち合えたのが財産であり、のちのちこの悲劇を笑い話に変えていくのが、私達の使命であるかなと思います。早く笑いに消化させたいです。大変なことばかりでしたが、だれにでも二十四時間は平等にあり、その時間の中で、どのように気持ちを切り替えて、うまくやっていくのが大切であると思います。

—— 気持ちを切り替えたくても変えられない
方も多いと思います。どうしたら気持ちを
切り替えられるのでしょうか？

親から受け継いだ素養も大きいです。自分に嘘をつけない。嘘ついてる自分をもう一人の自分が許せないです。母がよく言っていたのが「天知る地知る己知る」という言葉です。他人は知るまいと思っても、天地の神々も自分自身もよく知っているということ。自分自身に嘘をつくことはできないということ。このような考えは、幼い頃から叩き込まれているように思います。

自分に対して本当の自分はどうなんだろう、という問いと好奇心は持ち続けていますね。正直に生きることが、楽に生きられる方法だと思います

—— 今すすめていること、これから予定して
いることなどお聞かせください

弊社のメソッドは、講座で学んでいただく形だったのですが、社会状況が変わり、対面での講座を開くことが難しくなったことをきっかけに、足の教育機関としての「学びの形」の再構築、ウェブサイトの再編集、講座 DVD などとも作っています。

この一年、どん底をみて、自分自身もしんどい思いもして、このまま壊れてしまうのではないかと感じていました。でも、諦めなかったからなんとかなるんですね。生きていれさえいればなんとかなります。



年だからとか、もういいや、とか自分を自分で諦めている方、ご自分の可能性を気づいていない方も多いですよね。自分の器なりに、なればよいのです。そのきっかけになれるよう、おひとりおひとりに向き合って、自分がやっていることにあぐらをかかず、常に探求者でありたいと思います。

足のケアを通して、カラダがある限り、いのちがある限り、精一杯燃やし尽くす。生まれた先には死があるけれども、可能性に満ちた未来を次世代に繋いでゆくのは人の課題でもあります。そこを忘れている人も多いので、「歩くことは生きること」を、年を重ねていってもますます健全に体現していくことで、そのことに気づくきっかけになればと思っています。

自分自身が本当に好きでいることが大事です。自分が見つけ出した遊びを夢中にやっていることを、まわりもやってみたら楽しいとか一緒にやりたくなるという感覚、そこが大事なだろうなと思います。机上の勉強ではなく、生きることそのものが勉強であるなど感じていきます。思うこと伝えたいことは沢山ありますし、今後も頭の中にあることは出し惜しみせず出していきたいです。生きている中で予定通りになることはほとんどないですが、出たとこ勝負で、軽やかに、柔軟に、自分に恥じずにこれからもやっていきたいですね。

——ありがとうございます
これからもよろしく願います

*インタビュー・文 松村妙仁
*二〇二一年五月十九日

オンラインにてインタビュー



アシタスタイルのみなさん
一番右は店長ハルくん

壽徳寺での相談会開催のきっかけは、アシタスタイルのスタッフさんと住職が、前職でのお付き合いがあったため。お互い今は全く違う道を歩んでおりますが、今でも続くご縁にありがたいなと思います。健康にご利益のあるご本尊薬師如来が見守る中、身心を整える場のひとつとして、今後も足の相談会も継続予定です。コロナの状況次第ではありますが、壽徳寺サロンが開かれる際には改めてお知らせします。

足に悩んでいる方も多いのでは？
ぜひご参加ください。

井手口 雅恵さん プロフィール

長崎県長崎市生まれ。

十二歳で外反母趾を診断され、その後頭痛・肩こり・冷え・腰痛・自律神経失調症、花粉症等次々に発症。二十代後半は下半身太りに悩む。

二〇〇〇年結婚を機に体調改善の研究を開始。鍼灸、リフレクソロジー、ドイツ式フットケア等の様々な勉強を重ね、自身の身体で検証を繰り返し、不調の原因は「足の崩れ」であることを突き止め、根本改善の独自メソッドを開発。二〇一四年より東京を拠点に日本各地で、三千人以上を体調改善へと導く。

日本の暮らしに根差した新時代のフットケア習慣は、医療や介護、スポーツの専門家へも口コミで広まり高く評価されている。

【アシタスタイル とは】

足を本来あるべき形へつくり直す方法を指導する足の専門機関です。

ASHITA・STYLE 株式会社は、足の未来を考えた靴（ツール）の研究・開発を通して、日常の足の使い方を見直しながら適正な姿へ整える革新的フットケアメソッド（ノウハウ）を、安心・安全・快適に提供しています。

ASHITA・STYLE 株式会社
ホームページ
<https://ashitastyle.com/>

