

# 通信

NO. 151  
2025年8月号

## ビジネス総研株式会社

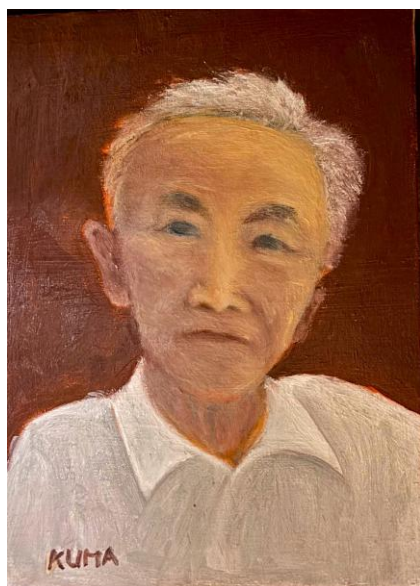
福岡市博多区博多駅前4丁目

33番11-702号

☎092-982-5177

### 今月の作品

### 兄・米寿



父親代わりの兄が、めでたく米寿を迎えた。

6月号のスケッチを油絵に仕上げた。

スタ  
コラ

## 朝ヨガ

西平 睦美

平日の朝 7時からオンラインで朝ヨガをする日課です。

2020年にコロナが確認された頃から、かれこれ 5 年近く続けています。

社会保険労務士の仕事は、デスクワークも多いけれど、人と仕事もあります。

しかしそれが、外出を自粛せざるを得なくなり、ミーティングや面談、研修を受けたり行ったり、就業規則作成の打合せまで Zoom を使ったオンラインで行うようになりました。

外出できないので、部屋の中をウロウロしても大した運動量にはならず悶々としていた時に、友人から声をかけてもらい、始めたのが朝ヨガでした。

メンバーは同じ年頃の3人女子で、職業も同じなのですが、住んでいるところが京都、滋賀、福岡と遠く離れています。

メンバーのひとりが「まりこ」さんだったこともあり、YouTube で人気の「まりこ先生の朝ヨガ」から毎日ひとつづつ選んで Zoom で画面を共有しながら行います。

PC を使う仕事なので、首こり、肩こり、目の疲れなどの慢性疲労を改善するのには最適でした。

ヨガが終わると体が軽くなり、頭がすっきりし、「よし！今日も頑張ろう」という前向きな気持ちになります。

また、自分の体のどこが悲鳴をあげているのかよくわかるので「ムリをしない」という戒めにもなりました。

ヨガが終わった後の時間も、仕事の相談やプライベートなど何気ない会話を楽しんでいます。

PC の画面の中のまりこ先生は、自然（山、海、川など）や、オシャレなホテルの部屋、外国風景をバックにヨガをしています。その中でも、富士山をバックにヨガをする姿に憧れた私達は、ついには富士山の見えるロッジを借り

てヨガを実践する旅行を計画しました。

それを実行することができた時には、「夢を叶える」ってできるもんなんだな・・・と思ったものです。いやあ、楽しかった。

ヨガを続けているのは健康面で効果があると感じているからですが、1人ではここまで長く続いていたとは思いません。

自称三日坊主の私と一緒に時間を過ごしてくれる友人に感謝しかありません。

これまで、持続力がないと思っていた自分の弱みが、「持続力がある」の強みになったことも嬉しい成果です。

朝ヨガ、おすすめですよ。

=====

### あとがき

参議院選挙が終わり、自民党は、“石破おろし”かどうかですったもんだしているが、参議院選挙で自公が過半数割れした本質は、“裏金政治と国民生活をないがしろにしてきたことへの国民の大きな批判にこそある。

“裏金政治”に無反省で物価高で苦しむ国民に背を向けた姿勢への厳しい審判である。

自公が衆参両院で過半数割れとなった新しい状況は、国民の暮らしに寄り添う政治への根本的な変革ともなる可能性を含んでいる。

しかし事態は、そう単純に進むものでもないことは、戦後80年のこの国の歩みには示されている。

Relationship & Partnership  
ビジネス総研  
<https://www.b-souken.com>