さくら編集長 インタビュー

人生100年時代を生きるためのバレエレッスン【前編】

田仲智子さん（一般社団法人日本エイジレスバレエ・ストレッチ協会代表理事）

会社経営者から転身。美しい姿勢と体幹を鍛えるエイジレスバレエ・ストレッチを大阪を拠点に、オンラインで海外でも行っている田仲さん。インタビューの前編はエイジレスバレエを始めるまでの経過を訊いた。

（聞き手・本紙武末幸繁編集長）

全力で走ってきた25年間 会社経営は順調だった

―まずは簡単な自己紹介からお願いします。

一般社団法人日本エイジレスバレエ・ストレッチ協会の代表理事です。現在、関西の方に対面クラスは9つあり、生徒は150人くらいです。10年ぐらいやっておりノウハウもあります。エイジレスバレエ・ストレッチ検定試験に合格した講師の方にいくつかのクラスを任せています。私も講師として対面を3クラスしており、オンラインもやっています。

―以前はなにをなさっていたのでしょうか。

大学を卒業して就職して会社員になったのですけど、男性優位であまり仕事を任せてもらえませんでした。そこで会社を辞めて1985年、25歳の時に独立して、デザイン・編集プロダクションを作りました。母親が勤めていた会社の出入り業者の印刷会社で印刷の工程を学び、通信教育でコピーライティングを勉強し、デザインの仕事も本で覚えて仕事を開始しました。一人でやっていたのですが、応援してくださる人がいつもどこかにいて、3年ぐらいである程度、軌道に乗り時は年商が8000万円ぐらいだったのですけど、彼らと組んで3億ぐらいになって、その後5～6億円ぐらいまでいきました。

大学生の頃。社交ダンスの学生選手権で関西での優勝

―素晴らしいですね。でも大変だったのでは。

娘がまだ小学生高学年の頃です。クライアントに病院向けに医療用医薬品とか機器を売っている大きな商社があったのですが、そこの部長さんが東京に転勤になったので、大阪に娘と旦那を残して東京に4年間に単身赴任しました。娘が中学生で反抗期があったり、色々と大変でしたけど、旦那が家事や炊事など全部やってくれて、週末だけ帰っていました。私が立ち上げた医療関連の展示会、新薬のパンフレットなどの医療プロモーションは、大阪では年間500万円ぐらいしか売り上げがなかったですけど、4年間で1億2000万ぐらいまでいきました。自分で言うのもなんですが、まあまあいい営業マンだと思います。営業企画から営業とプランニング、運営も全部やっていました。全力で生きてきて、全力で自分の仕事をやっていました。朝から夜まで仕事、毎日終電みたいな感じで、家庭よりもまず仕事をやってきた人生でした。

27歳頃。JR西日本の冊子の仕事でテニスプレーヤーの沢松奈生子さんを取材している様子。胸に赤いリボンつけているのが田仲さん

28歳頃。大阪に小さい自分の事務所を持った頃

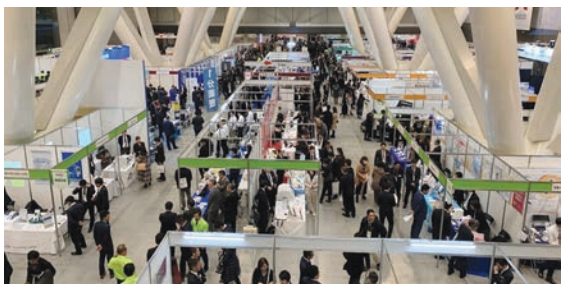
恩返しをしたくなり 会社経営から手を引く

―その後、心境の変化があった？

25歳から全力で走り抜けて45歳後半ぐらいになった時に、体がちょっとやばいなっていうか、体が硬くなるだけじゃなく腰痛とかいろいろ出てきたりしていました。このままではマズイかなみたいな。会社の業績は上がってきていたし、社員も仕事を覚えてくれたし、もう私が引いてもいけるかなと思って、会社辞めるわって社長に言いました。

自分の持てる力の70％ぐらいで仕事がこなせるようになって、ちょっと面白くないなっていうのが半分あり、ちょっともういかなっていうのがありました。株式会社ですから売り上げ上げていかなければいけないですよね。そうじゃないあり方もあるのではないかと。独立してから20年以上経っていましたが、とくに最初の頃などはいろいろな人にお世話になって、本当に無償の愛をたくさんいただいて、それをぜんぜん返せないまま来た。それをなんとかしないといけないなと思うようになりました。直接その恩は返せないけど、社会に対し返していきたいなというのがありました。これがエイジレス・バレエを始めるきっかけですね。社会に還元していくべきだと思って、仕事は第一線から引いて携わらないという意向を社長に伝えました。

50歳手前で何をしようかな、100歳時代と言われるなか後半の50年をどうするか。なんとなく生きていたら、これは大変なことになるのではないかと思いました。いまの日本の高齢者の現状を見た時に、楽しくなさそうに見えました。自分の将来を考えると、その頃は誰かのお世話をしてもらっているのかな、老人ホームに入っているのかな、車椅子に乗っているのかなとか。将来は楽しそうじゃない、生き生きしていないというのは嫌だなというのがまずありました。日本の高齢者の常識をちょっと変えていくような仕事、アクティブな何かをしていこう。果たしてそれがなにかというのはその時は分からなくて、それのしっかりした答えを出すのに2年ぐらいかかりました。



東京単身赴任中にプロデュースした医療総合展示会。5000平米の場所に200社以上出展した。

―具体的にはどうされたのですか？

美容学校に入りました。中学の時、将来は美容師もいいかなと思ったことがあったのですが、最初は高齢者美容をしようかなと思ったのです。高齢者の方の髪型がみんな一緒なので、ちょっとそこを綺麗にしてあげるようなのがいいかなと。美容学校ですから18歳の子もいれば25～6歳の子もいて多分私が一番年上でしたね。美容学校に2年間通っている時はモラトリアム期間で、これからの人生どう生きるかと考えていました。

実際の高齢者の方の現状を知らないので、美容学校行きながらヘルパーの資格を取ったんです。高齢者施設に研修で行って、要介護4、5、6の方たちと会うわけですが、基本的に寝たきりの方はほとんど女性です。おむつを替えさせてもらうわけですが、おむつを替えるのは中年の男性なのですよ。でも、それって人の尊厳はゼロやなと思ってすごいショック受けて。その場面を見た時「自分だったら」と言葉にできないぐらいのショックを受けたんですね。これはあかんやろうってと思いまして、高齢者美容をやっている場合じゃないなと思いました。

でも美容学校に行ってよかったことがあります。ずっと自分の会社をやってきたので人に指示してきたわけですが、プライドみたいなものがあることに気がつきました。美容学校では自分より若い子に教えてもらったり、年下の先生に言われて落ちている髪を拾ったりしました。通っていた2年間の間に不必要なプライドは全部お掃除できたというか、リフレッシュできたというか。このままでは私はダメだと思っていましたが、1回ゼロにリセットすることができたっていう感じですね。

エイジレスバレエを開始 監修する医師探しに奔走

女性も男性もですけど、自分の人としての尊厳を最低限確保するためには人生最後の日まで自分の足で歩ける体が必要やなって思いました。そこでまずエイジレス・バレエの根本となる考え方ができたんですね。基本構想が固まりました。

―バレエを選ばれたのはなぜですか。

私は小学校2年生から高校3年までクラシックバレエを習っていました。また大学の4年間は社交ダンスをしていて。競技ダンスで全日本大会まで、西日本大会では3位までいきました。そういうことでも踊ることがいいなと思って。社交ダンスも他の踊もすべての踊りの基本はバレエなわけですよ。クラシックバレエが基本にもうベースにはあるのでそれが一番大切と思って。それとやっぱり人生最後の日まで自分の足で歩けるために40歳、50歳、60歳ぐらいから始められるゆっくりとしたバレエ・ストレッチをしたいと思ったのがスタートです。バレエの動きは知っていますし、40過ぎぐらいから再びバレエを習ったりもしていました。最初はそれをゆっくりしたものを生徒さんに教えていたんですけど、効果がゼロとは言いませんけど、思ったほどの効果がない。これはちょっと医師に監修してほしいなと思い、いろんなところにお手紙出したり、メール出したりしたのですが誰も取り合ってくれないし、返信すら来ないみたいな感じでした。

―それでどうなされたのですか？

監修してくださることになる宗像先生に行き着くのはワシントン経由なんです。しかも、バレエをされていた先生だったのです。

（次号に続く）

田仲智子（タナカ・トモコ）　プロフィール

一般社団法人日本エイジレスバレエ・ストレッチ協会代表理事

1985年25歳で独立、デザイン・編集プロダクション「みほ出版」設立し代表。のち株式会社プランニングオフィス エス エムエス 設立。1997年イベント会社、株式会社ビーカンパニーと合併。常務取締役になり、社長・専務とともに3人で会社共同経営をする。東京オフィスを開設し東京・大阪の2拠点となる。2005年東京担当役員。医療関連の展示会、新薬のパンフレット等の医療プロモーションを担当（夫と中学生の娘を大阪に残し、単身赴任4年）。2012年、40歳からの女性の体づくりのために、エイジレスバレエ・ストレッチを考案し2013年にレッスンをスタート。2015年宗像医師監修のレッスンとなる。2016年一般社団法人日本エイジレスバレエ・ストレッチ協会を設立。指導歴11年。約1000人の姿勢を改善。個々に合ったアドバイスを実施。対面クラス、オンラインクラスでレッスン指導。バレエ歴20年。社交ダンスは大学時代、学生競技の社交ダンス部所属。スローフォックストロット全日本7位。ラテンでは西日本3位、モダンとラテン総合では関西1位。協会ウェブサイト https://www.j-abs.jp/