

ヨガで心が変わる瞬間を体験。生きやすさは自分でみつけた。

なりた なおみ  
成田 尚美 さん(30代)

<西会津町>

笑いヨガリーダー  
(起業)

2018年 Uターン

## インストラクターの資格を活かして西会津町へ

『福島県と新潟県の県境に位置する西会津町は人口約6,000人の小さな町です。健康寿命を目指しており、野菜作りや加工品作りが盛んな町でもあります。磐越自動車道が通っているため会津若松市や新潟市に行くにも便利な立地で、会津の山間部ですが新潟港に近く日本海の新鮮な魚が食べられる地域でもあります。』

会津若松市に生まれ、高校卒業後東京で10年以上勤務してきた成田さん。成田さんが西会津町に移住することになったきっかけ、そして西会津町でのお仕事や暮らしなどを、成田さんがベビーマッサージのレッスンにも活用している会津若松市のカフェをお借りして取材しました。』

取材日 2022年11月9日

## 移住のきっかけと仕事のこと

### <移住のきっかけ>

東京都内の介護予防デイサービスで働いていました。施設長として働くことと兼務してヨガを中心としたインストラクターもしていました。インストラクターを始めてから、自分の心が変化するのを感じて、とてもいい仕事だと思っていました。

30歳を過ぎて、東京での仕事はやり切った感じがあり、福島県のどこかに移住しようと移住イベントに顔を出すようになりました。何度か通ったり、友達が会津の田舎町に連れて行ってくれたり、候補地は何か所あったのですが、あるイベントで西会津町の担当さんが「今日はブースに来てくれませんでしたね。次は来てくださいね。」と言ってくれた言葉が一番心に響いたんです。私のことをちゃんと見てくれている！と。その一言で西会津町に決めました。

### <移住しての仕事>

最初は地域おこし協力隊として西会津町のスポーツを推進する活動でした。

実は最初に仕事の内容をちゃんと確認すればよかったのですが、私がやりたいことと町が求めていることが少しずれている部分があり、町の方と仕事内容をもう一度話し合いをして調整しました。ここは反省点です。

ヨガのインストラクターとして公民館勤務となり、町の人向けにヨガのイベントをし、町の人たちの健康を促進



するのが私の役割でした。

今は地域おこし協力隊を卒業し、フリーになりました。西会津町の方々とはヨガをするだけでなく、保育所や会津若松市などで、産後の赤ちゃんとお母さんが一緒にできるベビーマッサージも始めました。いろいろ広がっていると感じています。ヨガのインストラクターは全国どこでも出来ると思って移住を決めたのですが、実際に形になっている感じですね。

# 西会津町での暮らしと魅力

## <西会津町に住んで>

西会津町の生活は、近くにコンビニも、スーパーもあるので、何も困りません。車の運転も元々好きだったので抵抗はありませんし、冬の運転も問題なく出来ています。

たまに隣町の会津坂下町まで買い物に行くのですが、峠を降りると会津盆地がひらけて見える場所があるんです。その景色が好きで毎回感動します。

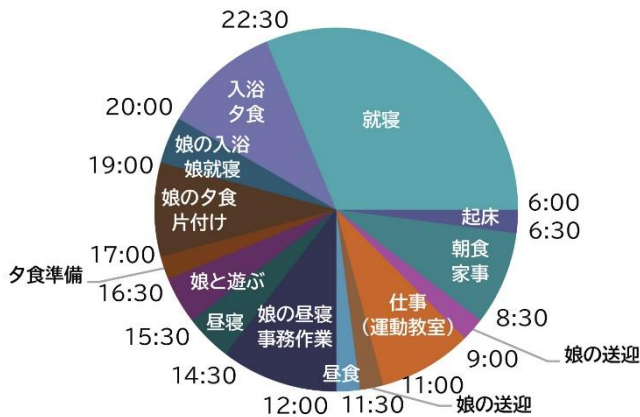
## <西会津町の魅力>

西会津町はジブリの世界です(笑) 東京のせかせか



好評の赤ちゃんと一緒にのベビーヨガ

## ある一日のスケジュール



## 成田さんの行動歴

会津若松市生まれ ⇒ 東京都(就職)  
⇒ 西会津町へ

## 移住を検討している方にアドバイス

まだ方言が残っています。早口の方は聞き取りにくいので、耳慣れが必要です。

して時間もキッチリした中にいた私にとって、西会津町は時間の流れがすごくゆっくりに感じます。

あと、都内には何でもありますが、西会津町では無いものは自分達で作ります。都内だと与えられたイベントに参加するという遊び方ですが、西会津町では自分達がイベントを作ります。この工夫する力がスゴイなと思います。このような環境なので行動も考え方も前向きになっている自分がいて、西会津ってスゴイと思います。

## <仕事を通して>

実は西会津町でヨガのレッスンを始めた時に、困ったことがあったんです。都内でのヨガって自分と向き合う時間と考えている人が多いのでレッスン中お話をする人はいません。ヨガをすることが目的なんです。西会津町はみんなおしゃべりしながらなんです(笑)このギャップに戸惑い、最初どうしようかと迷いました。ただ、様子を見てみるとヨガをしながらコミュニケーションを取っているんだと分かり、会津流はおしゃべりしながら楽しくやろうと決めました。きっと、おしゃべりなしでレッスンしましょうと言ったら誰も来なくなっていたと思います。

最近では産後で育児が大変とか、心の余裕がない時とかにヨガのレッスンをお薦めしています。自分自身がヨガをしたことで心が変わっていく経験をしたので、会津の皆さんもヨガでおしゃべりしながら心が軽くなってくれればいいなと思います。



集落の集会所でヨガをする様子

**現住人口** 5,533人 男性/2,682人 女性/2,851人

**面積** 298.18平方キロメートル

**標高** 海拔 158.8m(西会津町役場)

**最寄駅** JR磐越西線「野沢駅」

**最寄IC** 磐越自動車道「西会津IC」

**保・幼・こ** 認定こども園 1園

**小学校数** 公立 1校

**中学校数** 公立 1校

**高校数** 公立 1校

**病院数** 診療所 3か所 歯科 1か所

## 町の特徴

新潟県との県境に位置する西会津町。「3年通うとなじよな願いも叶えてくださる神様」の大山祇神社があり、毎年6月に1か月間開催される大山まつりには、多くの人を訪れる。また、味噌ラーメンも人気で、数件ある食堂には行列ができる。

## 移住 サポート 窓口

にしあいづ移住・定住総合支援センター 西会津町役場(商工観光課)  
移住ナビ <https://www.town.nishiaizu.fukushima.jp/site/iju/>  
電話: 0241-45-2213  
メール: [tiiki@town.nishiaizu.fukushima.jp](mailto:tiiki@town.nishiaizu.fukushima.jp)

