

ヨガを仕事にしたいあなたに  
たった一つの大切なこと

- YOGAFEST横浜2025 ver -



## 質問①

突然ですがみなさんは  
自分のやりたいこと（仕事）で  
生活できていますか？

## 質問②

自分ができるわけない！でもやってみたい ✨  
と、思っていることはありますか？？  
もしくはそんな憧れる人ますか？？

### 質問③

あなたの理想の暮らしって何ですか？

その暮らしと現状。

どれくらいギャップがありますか？

これらの3つの質問は以前のわたしが常に自分に  
問い続けてきた質問です。

今日は90分の時間で  
ヨガを仕事にするために  
やりたいことで生活できるために  
大切なこと♡（意識するといいいこと）  
伝えていきます！

## About RISA

ヨガ講師／瞑想講師

名古屋を中心に活動。

大学生の頃からヨガを始め卒業後メガバンクの総合職として富裕層営業を担当。

慌ただしい暮らしの中で心身のバランスを崩し、ヨガの効能を体感。

【ヨガフェスタ横浜】にて講師を経験し、ヨガを必要としている人へ伝えたいという思いが芽生え退職を決意し、現在は企業やイベント等の出演やメディアやプロデュース業の傍ら【ヨガのある暮らし】をテーマに瞑想やヨガ哲学の教えを幅広い世代に伝えている。

ヨガを伝えながら生活する。

ということが昔はかなり難しいと思っていました。

ただ、そこにはちゃんと方法があったんです。

そしてそれはとてもシンプルでした。今日はみなさんにわたしが今の暮らしになるまでの過程の中での秘密の気づきをお話します。

ぜひ落とし込んでいってね！



地方のヨガインストラクターは  
人集められないから.....

ヨガだけで食べてるの？  
すごいね。

私が実際に言われて悔しかった言葉。笑

# 個人でこれまで行ってきた主な仕事内容

ヨガクラス主催/ヨガイベント主催/講演会等イベント主催  
大学の授業/マルシェ主催/企業様ヨガ商品プロデュース業  
イベント講師業/企業様宛講師業/ヨガ講座（瞑想・ヨガ哲学・  
チャクラ等）各種開催  
ヨガ講師養成講座開催/ビジネス講座開催  
リトリート計25回開催  
個人セッション（ビジネス・マインド）/マインド講座開催  
ヨガ商品開発/企業様アンバサダー業（インフルエンサー）  
企業様SNS運用業/執筆業 etc…

# 私の働き方（生き方）

- ・ やりたくないこと一切やらない
  - ・ 苦手なことは極力やらない
  - ・ 目覚まし時計はずっとかけていない（寝たいだけ寝る。笑）
  - ・ 我慢は全くしないし、したくない
  - ・ やりたいことをやりたい時にやる
  - ・ 自由が効かないのは嫌（無理）
  - ・ 180度人生変わってもできる仕事をつくる
  - ・ だいたいいつもご機嫌
  - ・ 自分が笑えない選択はしない
  - ・ 頑張らない（努力はします。できる範囲）
  - ・ 時間に縛られて生きられない
  - ・ 毎日お昼寝している
  - ・ ストレスはゼロ
  - ・ 養成講座やヨガスタジをを持たず、オンラインヨガクラスなしで会社員時代の収入の約2～3倍（現状）
- ※会社員時代は人養えるぐらいの給与でした。

でもね・・・

すぐにこんな生き方になっただけではないんです！

実は自分の中のたった一つの意識の切り替えがきっかけで私の人生が大きく変わりました！！！！

そしてやりたいことやっているから  
生活できるわけでもないのが辛いところ・・・  
みなさんはそんな経験ありますか？

# 現在のヨガインストラクターのリアル・・・

- ・ やりたいことができるのは楽しい！
- ・ ヨガインストラクターの1クラス2,500～4,000（交通費込み）
- ・ 1日クラスは約3本
- ・ 休みは週1～2
- ・ 年収はだいたい200～300万相場
- ・ 自由がききやすそうでききづらい  
(代行立てるの大変なスタジオもありますよね！)
- ・ 体調壊したり怪我をすると無収入になる・・・

# 私の働き方のリアル

- ・ 週2～3くらいの稼働→その分学びや経験に時間使える
  - ・ 毎月海外や沖縄へ（自由！）
  - ・ 嫌なことが一つもない（→好きなことしかしていない）
  - ・ ありがたいことに名古屋まで会いに来てくれる人がいる
  - ・ 大体クラスも講座も満席
  - ・ 日々豊か♡お金の不安と無縁。
  - ・ 疲れたら休める余裕がある（→だから体調くずれない）
  - ・ 養成講座やヨガスタジをを持たず、オンラインヨガクラスなしで会社員時代の収入の約2～3倍（現状）
- ※会社員時代は人養えるぐらいの給与でした。

自分が本当の本当に  
心の底からやりたいことをやる！

という決意をした！

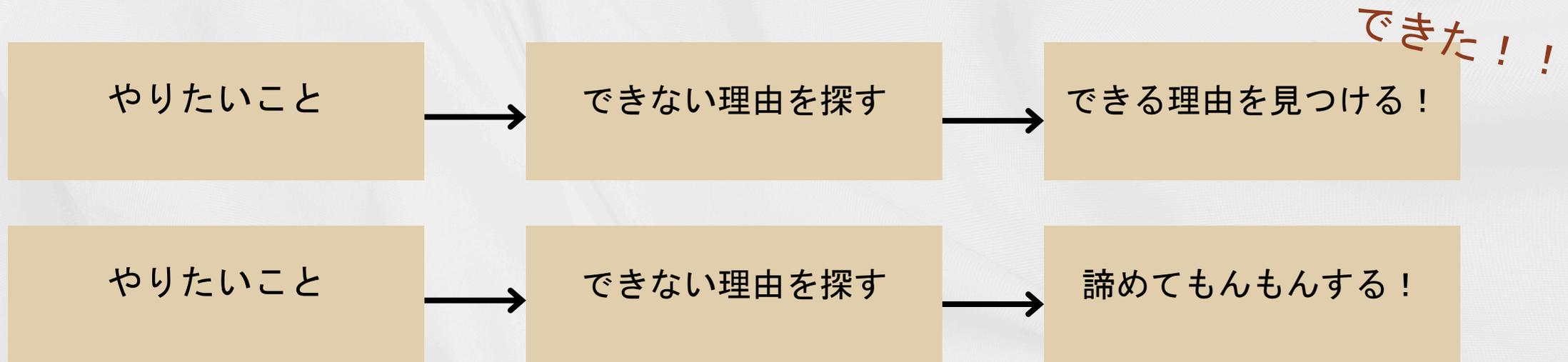
自分の本音に従い嘘をつかなかった✨

あなたが今やっていることって  
涙が出るほど熱く語れて  
なにがなんでもやりたいことですか？

誰かがやっているから・・・  
私には経験値が足りないから・・・

そんな言い訳していませんか??

# 成功する人とそうでない人の行動プロセス



できない！をできる！に変える変換力がとっても大切！！

できない！を“すぐ”できる！に変換しよう！！

でも、どうやって  
本当にやりたいことを  
見つけるの？

自分が涙出るくらい  
やりたいこと。

熱く語れること。

それってあなたの過去の出来事が  
きっかけになっている可能性が高い！！

人は失敗したり  
凹んだり  
苦しんだりするからこそ  
本当の使命に出会うもの♡  
この命はあなたが人として生まれてきた  
本来の目的のために使おう！

本当の自分を生きるということ

# 本当の自分を生きるということ

プルシャアルタ

モークシャ

ダルマ

カーマ

アルタ

私達には安定が必要（アルタ）

そして快適さも必要（カーマ）

けれどそれだけで生きようとするから  
仕事をするにおいて苦しみ生まれやすい。  
ヨガの中では仕事はすべて奉仕として行う。  
という言葉があるように使命（ダルマ）として  
行う意識を持ったとき

本当の意味で自分を活かし自分らしく  
生きることがスタートする。

するとお金も結果ついてくる。

涙が出るほど語ることができ熱くなれることは  
あなたのアートマンの叫びだから。

そしてあなたが本当にやりたいことは  
あなたがやるべき役割をもっているから。

そのシナリオを受け入れたときすべての流れが順行し  
うまくいくようになる！

仕事とは「使命ごと」

働くとは【傍を楽にする】  
つまりは人助けのこと。  
であり、奉仕！

自分が本当にやりたいことで生活できるようになるためには・・・

# 本来の自分を思い出し生きること！

本来の自分って本当は他の何者になるのではなく  
今の自分を認めて許して味わって本気で楽しめる状態

あなたが本当にやりたいことは何ですか？

あなたが例えお金をいただけなくても心から喜びになる行いは何ですか？

自分が本当にやりたいことを  
思い出そう！！！！

はじめは誰もが自信なんてないよ！

だからやるんだよ♡

これまでよく聞かれた  
質問にお答えします！

# 自分の想いを伝えるために

- 発信する！となると、自分の伝えたい想いが強いものほど力みが入ってしまいます。もっと、馴染みやすく、軽やかに発信できたらなあと思うのですが…なにかコツはありますか？
- SNSの投稿や講座で話す際に心がけてることや気をつけてることなどはありますか？押しつけた言い方にはしていないのに、そうしてみよう！と思えるのはなんでなのかなと。。。やってみたい！と思えるようなコツ!?!があれば知りたいです！

# 社会的信用の考え方

- ・ 会社員と比べて信用がないイメージがあります。ローン等大丈夫なのでしょうか。
- ・ 社会保険等の面で不安が残りませんか？それをどう割り切っているのでしょうか。

会社員時代とヨガインストラクター  
大きく変わったことはありますか？

# SNS活用法

・私はインスタでしか発信していなく、ホームページがあるにこしたことはないと思いますが、作る時間やエネルギーを考えると、このままインスタのみで発信していきたいと思います。ホームページについて、あった方がいいのか、りささんのお考えを聞かせていただきたいです。

・インスタのみで発信していく場合、投稿やストーリーの活かし方、大切なこと、気をつけることなども知りたいです。

・自分らしさやオリジナリティを出していくときに心がけること、大切にするといいこと。

魅せ方や発信方法が知りたい。

最後に質問TIME🕒