

「あなた」に寄り添う

目が合った瞬間、弾ける笑顔に癒される。ゆり先生は、いつもと変わらない。

今年34歳、身長152cmから生み出される圧倒的な明るさに包み込まれる。休日の朝日が差し込む小さな教室は、コンクリート張り。でもどこか暖かい。

「さて、みずきちゃん。どこか、不調なところはないですか？」

大きな鏡に映る私は、全身の力を抜いてありのままをさらけ出す。ゆり先生がレッスンの始めに行うルー

ティンは、体の状態を観察すること。「右肩が上がってるね」「左の腰が張っているかも」。その日の見立てで、

メニューが組まれていく。ゆり先生のレッスンは、ピラティスというもの。日常生活でゆがんだ体を、ストレッチでほぐし整える。弱い部分を強くするトレーニングを行う。ヨガのようなスピリチュアルな要素に頼らない、そんな現実的なところが好きなのだと言う。



レッスンを受けると、体に変化を感じる。頑張った分が実感として残る。だから、また頑張れる。ひとりひとりの体に「いい状態」を、丁寧に一緒につくってくれる。

先生が人生で学んだひとに出会ったのは、高校生の頃。通っていた美容室のオーナーの奥さんだ。——電話の予約の声を聞いただけで、「〇〇さんですか、ありがとうございます」と返したり。「何を飲まれますか」ではなく、「ホットのミルクティーにしましょうか」だったり。鏡越しに雨が降ってきたのを見て、お客様の自転車のサドルにさりげなくタオルを置きに行ったり——「ほんとに、このひとみたいになりたい」って思ったそうだ。

先生のレッスンはリピーターが多くいつも満員。スタッフを育てて店舗経営をしたらしいのに、と誘われることもある。でも、それは何か違う。「自分を頼ってくれるひとを、自分の目で見てちゃんとその体を改善してあげたいの」

向上心なんてない、好きなことをやっただけだから、と謙遜するが、芯の強いまじめさを感じる。

「今は、ずっと同じことをやり続けていたいなって……」

これからの理想は特にならないの、と困ったように笑う。変わらないっていうのもいいんじゃないかな、と照れる。

目の前にいるひとが少しでも良くなるように。そんな暖かい思いが、

1時間半のトレーニング後、全身に染み入った。優しさで満たされ強くなっている気がした。

仕事で良かった、でもここに来ってしまう。その理由は、ゆり先生とピラティスのある空間がここにあるから、と正直に話してみた。

「嬉しいこと言ってくれるね、ありがとう！ ああ、感動して鳥肌が立ちちゃった」

その弾ける満面の笑みで、また少し私の体は軽くなっていた。