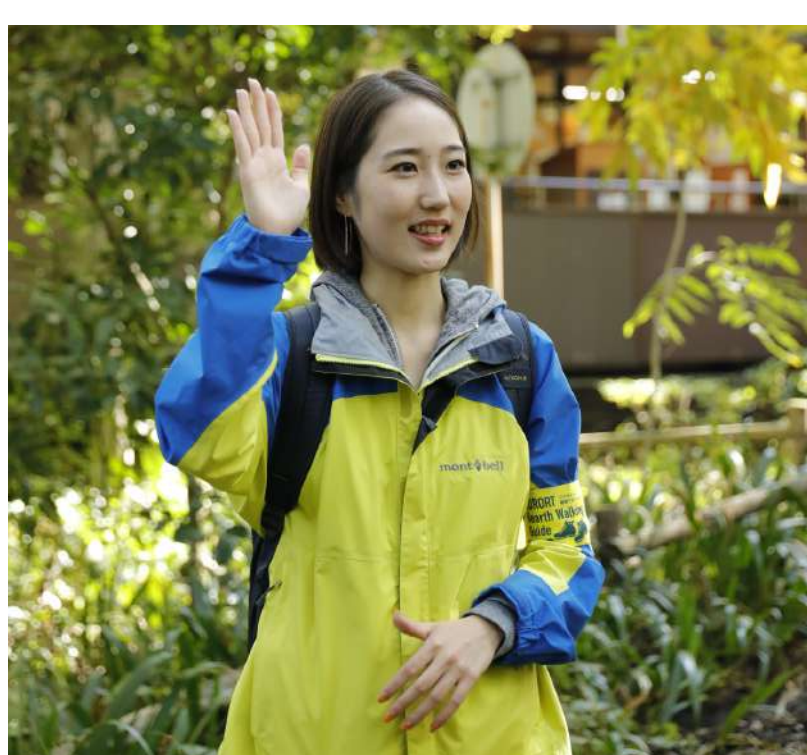


## プロフィール 藤本麗華さん

1992年東京生まれ。宝塚星組の男役「鳳羽みらい」として活躍。退団後、ダンス講師として、宝塚歌劇団への入学をサポートする。2019年に「2019ミス日本みどりの女神」に選出。同年、クアオルト健康ウォーキングガイドの「クアオルト・テラポイト」の認定を受ける。

## 2019年ミス日本、藤本麗華さんに聞く

### ▲▲「クアオルト・テラポイト®」の資格を取得した理由 ▲▲



—— 藤本さんは2019年にクアオルト健康ウォーキングのガイドの最高位「クアオルト・テラポイト」の資格を取りましたね。きっかけは何だったのですか。

**藤本** 2019年1月にミス日本「みどりの女神」に選ばれ、自然の中で過ごす気持ちの良さを皆さんに伝えるために何かできないかと考えていた時、ミス日本協会から森林セラピーの講習に参加してみないかとお誘いがありました。私は宝塚歌劇団の出身で、ダンスのレッスンばかりやってきて、室内にいることが普通でした。森林セラピーの講習では、2日間、森の中を歩きまわり、野外で過ごす気持ちの良さや自分の呼吸が浅いことなどに気づくことができ、森に対する興味がだんだん広がっていきました。

みどりの女神は例年、チェーンソー作業など、林業関連の資格を取る決まりがあったのですが、その年は、事務局から「ミス日本みどりの女神の1年の任期が終わった後も、生活の中で使えるような資格を取ってみたい」と勧められたのです。森林セラピーヨガ、森林セラピーガイドなど、いくつか候補がありましたが、日本クアオルト研究所の方から、宝塚（兵庫県）の近くの山やいま私が住んでいる所沢市（埼玉県）の山にも「クアオルト健康ウォーキング」の認定コースができると聞いて、運命的なものを感じて、すぐにガイド資格を取りたいと事務局の方をお願いしたのです。

—— 資格を取るのは大変でしたか？

**藤本** 私は、8月の終わりから2泊3日にわたり、クアオルト健康ウォーキングの盛んな上山市（山形県）で「クアオルト・テラポイト養成講座」を受講しました。自分はクアオルト健康ウォーキングについての知識がほとんどなく、周りの方は実践指導者（ガイド資格の一種）の方がほとんど。本当に難しく合格できるのかな、と思いましたね（笑）。朝から夕方まで2日間、スポーツ学や医学などの専門講師の方からみっちり講義を受け、3日目がテストになります。実際のコースで先生方から、いかに参加者を安全に先導するかというお話を聞いた後、自分たちがガイドするという実習テストもあったり、今思うと受講して良かったのですが、その時は必死でしたね。

—— クアオルト健康ウォーキングの魅力はどんなところでしょう。

**藤本** クアオルト健康ウォーキングは、結構、歩くのですが、その時はあまり疲れを感じない。でも、その夜は、ぐっすり、深い眠りを得られるのです。いい運動になっているんだなあと、実感できます。無理をしないで歩いて、よく食べて、よく眠れる。それがクアオルト健康ウォーキングの目指すところ、良いところではないでしょうか。



—— 参加者一人ひとりに負荷がかかり過ぎていないか、判断しないとイケないのが大変ですね。

**藤本** 血圧や心拍数を計って確かめるだけでなく、誰かの具合が悪くないか、常に顔色や表情の変化も見ないとイケません。私も上達したいと思っています。

—— 運動として健康管理をしながら、楽しかったと思っただきたいので、ガイドの力量が問われますね。

**藤本** マニュアル通りにガイドすればいいわけではなく、自己裁量の部分も少なからずあります。ガイドと参加者は、人と人なので、ペースにあるクアオルトの大切なところは守りながらも、実践していくうちにやることとか、話すこととか、違ってくるんだろうなと思います。

—— そがガイドとしての醍醐味かもしれませんね。

**藤本** クアオルト健康ウォーキングを早く自分のものにして、参加者の皆さんに楽しさを伝えていければと思います。合格して、2〜3回案内しましたが、まだまだ自分では改善しなければならない点があると感じました。本当にコミュニケーションって難しいなと思います。「宝塚にいたので人前で話したりするのは得意でしょう」と言われるので困ります。あれは練習を何度もやって体に覚え込ませて、自信がついているからできることなんです。でも、逆に言えば、自信がつけばそういうパフォーマンスができるので、もっとガイドの経験を積みたいです。



—— 藤本さんは、いま宝塚を目指す子供たちのためにダンスを教えていると聞きました。クアオルト・テラポイトの資格を取ったことはプラスになりますか。

**藤本** 宝塚を目指すのに、「日を浴びてはいけない」「怪我をしてはいけない」ということで、なかなか外に出る機会が少なくなってしまう。それをちょっと変えていきたいというのがあります。特に、宝塚の受験前になると、情緒不安定になってしまったり、室内にこもって考え込んでしまったりする子も多い。そういう時に外に連れ出して、一緒にウォーキングできたらいいなと思います。あとは、生徒だけでなく、引きこもりの子供たちを外に連れ出すきっかけにもできるのではないかと期待をしています。

—— そうなると、藤本さんの日焼けが心配ですね。

**藤本** 虫が苦手、日に焼けるからと、森を歩くことを遠ざけてしまう人も多い。もともと私もそうでした。みどりの女神になれてうれしいけれど、1年間どうしようと、最初は思いました。でも、みどりの女神の役目も担い、クアオルト健康ウォーキングにも出会って変わりました。昨日も森を半日歩いてみて、「もっとやりたい、もっとやりたい」という欲が出てきました。その心境の変化が面白いですね。それよりも開放的になり、メンタル面でもいいものが得られるので、もう日焼けを気にしなくなりました（笑）。

—— ガイドのパーソナリティも大切かと思いますが、藤本さんなら、歌って踊れるガイドさんでしょうか（笑）。

**藤本** 印象に残るガイドになりたいですが、具体的にはまだこれからですね。まずは、住んでいる所沢のコースを、ちゃんとガイドできるようになって、私と同年代の人たちにこのウォーキングを楽しんでもらえるように、いろいろとチャレンジしていきたいですね。