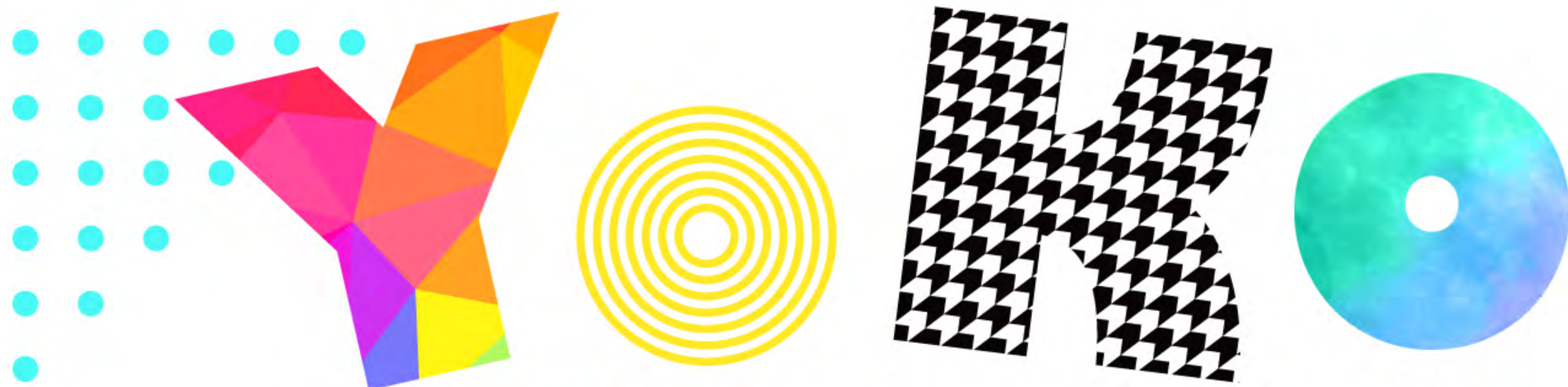




MAGAZINE 2025. 11



ENERGY × CREATION

誰もが自由にやりたいことをやる世界を創る



エネルギー × 創造

心が震えたら、やる！



準備 1 割で軽く動く

かり散らかし OK 派 (笑)



やってみることで
想像もしといなかった
展開が起こる



地球に遊びに
来るとんだから、
やりたいことやろう♪



YOKO interview

いつからでも始めたらいい！ 50代でアイドルに

——今日はよろしくお願いします！最初に、どんな活動をされているか教えてください。

「誰もが自由に制限なく、やりたいことをやる世界を創る」という想いを軸に、やりたいことをやって、人生を面白く展開させていく生き方を、セッションやプログラムで伝えています。本来の自然な自分に戻る安心感、幸せな感覚を深めながら、自分でかけている制限からどんどんはみ出して、軽やかに自由に人生を創っていこう！という趣旨です。

私自身がまさにそれを実践していて、この1年ほどは、身体とのつながりを深めつつ、今までやらなかったようなジャンルのことを次々やっています。何か体験すると人生のページがめくれていく面白さや、心の震え（ワクワク）を中心に、自分で世界を自由に創る楽しさを実感しながら、それを発信しています。地球には遊びに来ているんだから、やりたいことやろうよ♪という軽い感じですね（笑）

——アイドル活動もされていますよね！

話して伝えるだけじゃなく、体験してこそ本当に腑に落ちるものがあると思って。AMTRS

（アマトラス）っていう50歳以上のアイドルグループに入っていて、衣装を着てライブに出演したりしています。また、去年「自分でもアイドルグループ作ってみたい！」と思って、レインボーハニーズというグループを作ってステージに立ちました。50代でアイドルっていうとびっくりする人もいるんですけど、年齢で自分の枠を制限しちゃうのはもったいない。私は、「めっちゃ面白くない！？」って震えたことは、やるって決めているんです。

——もともと好奇心旺盛だったんですか？

小さい頃から好奇心旺盛でおしゃべりだったみたいで、よく近所の人に「どこ行くの？」「名前は？」なんて話しかけていました。そうやってどんどん知り合いを作って、私がその人たちと家族を繋げていたので、両親からは「洋子は我が家の外交官」って言われていました。今思えば、その頃から人を繋げたり巻き込んだりするのが好きだったんだと思います。



父親の他界をきっかけに ライフワークを探す生き方へ

—— 今でこそ軽やかに生きていますが、以前は無理をしていた時期があったそうですね。

独立する前に勤めていた会社では、新規事業の立ち上げやショップ運営を任されていました。得意分野を活かすことができたりやりがいがあったんですが、急に何十本も電話がかかってきたり、相手に合わせなければいけなかったり…。少しずつ無理していたのが積み重なって、ストレスで十二指腸潰瘍になりかけてしまいました。「得意だけど好きじゃないこと」を続けるのは、本当にしんどいんだなって実感しました。

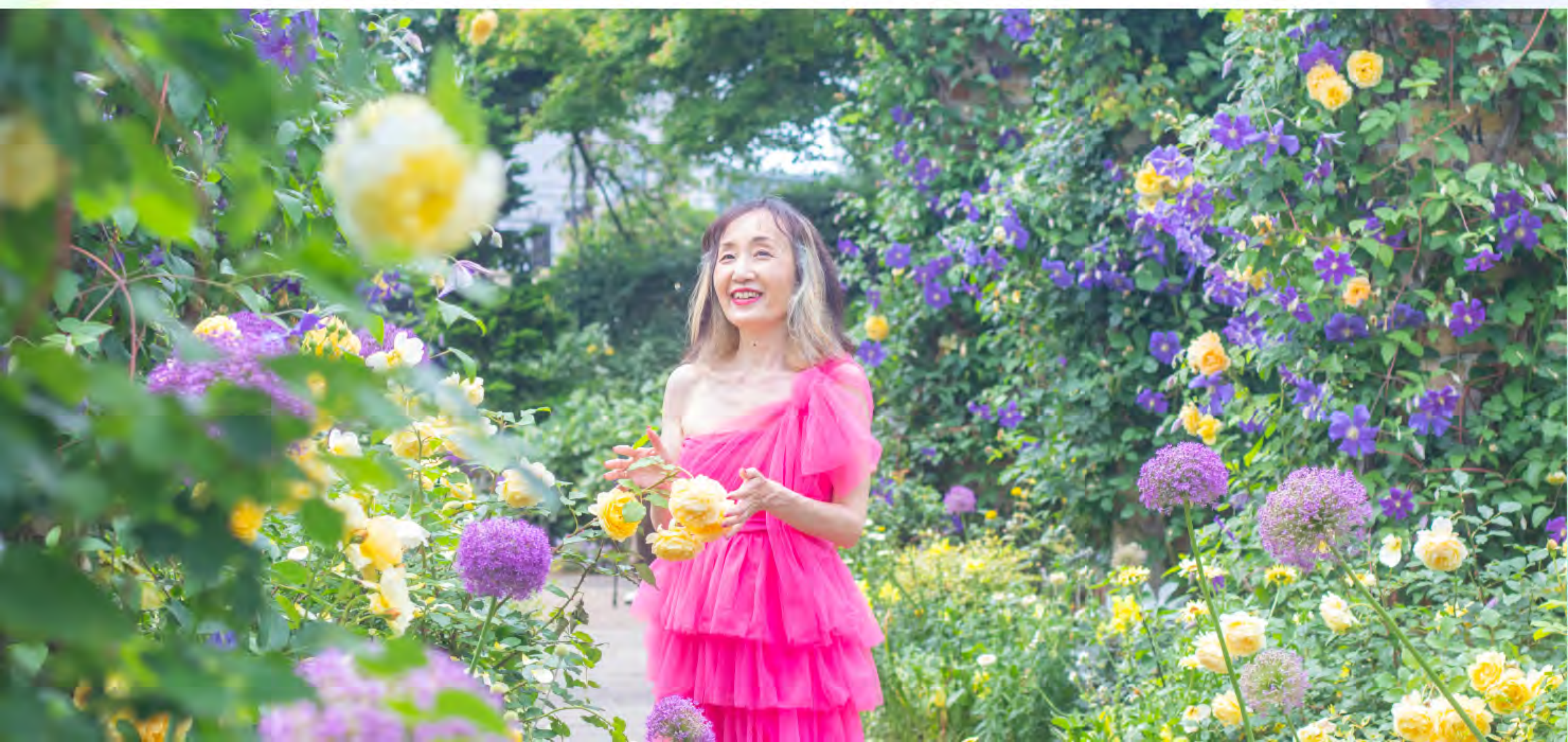
—— 生き方を変えるきっかけはあったんですか？

父が亡くなったことがきっかけになりました。それまで目の前のことに追われてこなすだけの日々だったのが「私の人生、これでいいの？」と疑問を持つようになったんです。そんな時に本田健さんの小冊子に出会い、その中に書かれていた「好

きなことを仕事にして心豊かに生きる」生き方に憧れて、ライフワークを発見するプログラムに参加しました。そこで色んな経験をして、私が大事にしたい活動の軸は「書く・まとめる・繋ぐ」の3つだと分かったんです。ライフワークを具体的な職業に当てはめようとしていたんだけど、そうじゃなくていい。この軸に沿っていたら、やることは何でもいいんだと気づきました。

また、その頃は今みたいに SNS がなくて、受講者同士で掲示板で交流していたんですが、それが楽しくて毎日のように書き込んでいました。ある日、思いついて「出版コンテストに出そう！」って企画したんです。そうしたらたくさん応募が来て、私が取りまとめして、オーディションをして選んで、原稿を集めて応募したこともありました。あれが「自分で場をつくる楽しさ」の原体験だったかもしれないですね。

—— やっぱり、人を巻き込むことが大好きなんですね！



経験がなくてもやってみることで 想像できない展開に

その後、会社を辞めて WEB マーケティングを学びました。ある時、英会話教室のオーナーさんから集客の依頼があったんです。ちょうど勉強した知識があったので、WEB で集客しませんかってご提案して。その方が個人的にも色んな悩みを抱えていたので、個人とお店と両方をサポートすることにしました。コンサルのような仕事をしたのは初めてだったのですが、とてもうまくいって。教室の生徒さんも増え、やりたかったことも1つずつ実現されて、すごく変化していきました。よく「自信ないから」「経験がないから」できない、という方もいるんですが、やりたい！って思ったらやってみる。そうすると世界が変わります。自分でプロと決めたらプロだと私は思っています。その後、意識を扱う師匠に出会い、エネルギーや意識のことを取り入れるようになりました。

—— 今の活動の元になった経験ですね！洋子さんにとって「やりたいこと」というのはどういうことですか？

心が震えること。やりたいことが見つからない人は、天職とか使命とか、大きいことだと捉えがち。そうじゃなくて「お茶飲みたい」とか、

日常の小さなことを自分にさせてあげるのが大事。そうすると幸せの感度がどんどん高まってくるので、「じゃあ次はこっちをやろう」って先が見えてきたりする。だから、準備 1 割で軽く動くことをすすめています。やってみると「A より B が好き」ってわかりますよね。日々やりたいことを叶えて味わって、深い喜びを感じられることが、何よりの財産だと思うんです。それが積み重なっていくと、結果的に、天職や使命のようなところに自然と向かっていくのだと感じています。

—— たしかに、壮大な理想を追いがちかも。

あとは「1 回始めたら続けなきゃ」とか「失敗しちゃいけない」とか思いがちだけど、私はやり散らかして OK 派（笑）。やってみて違ったらやめればいいし、また戻ってもいい。それに、やってみることで想像もしていなかった展開が起こるんです。例えば、私は別に「アイドルになりたい」と思っていたわけじゃない。昔は前に立つ性格じゃなくサポートする側だと思っていたし、ダンスも苦手。でも「ステージでエネルギーを回したい」と思っていたので、その経験値を上げたくてオーディションを受けたんです。その時は落ちてしまったんですが、運よくステージに立てて、すごく楽しかった。そしたら目の前にまた機会がやってきて、今度はアイドルグループを作ってみよう！ってステージに立った。そんな風に「やってみたい、面白そう！」って思えることをしていたら、人生のページがめくれていって、1 年後には AMTRS に入ることができたんです。



みんながやりたいことをやると、 世界が平和になる！

—— みんながやりたいことをやると「自分勝手になって争いが起こるんじゃないか」と言う人もいますよね。

私は逆だと思います。自分がやりたくないことは、誰かがやりたいことの場合もありますよね。やりたいことも違うし、やりたくないことも違う。本当の意味でやりたいことができたなら、パズルみたいにハマって調和していくはずだと思います。もし何もハマらないものがあったら、それは消えていいものじゃない？

それに、自分の好きなことをしたら自分に関心が向くから、他人への誹謗中傷もなくなるんです。自分に注目して、やりたいことをやって生きる人が増えると、世界は平和になると思っています。

—— 本当の意味で調和した世界ですね！これからしたいことはありますか？

今は、身体を通して自分と繋がる探求をするのが楽しいです。アイドルもダンスもツール。使えていない自分を使えるようにしていくのが面白いんです。身体感覚を開いて、心を落ち着かせて、深い領域に繋がる。その上で命が震えることをやってみると、どんどん人生が面白く



展開していくのを感じています。深い喜びを感じながら、やり散らかす（笑）そんな人を増やしていきたいですね！

—— 最後に、何かメッセージがあったらお願いします！

人に合わせて、どう思われるかばかり気にしていた時は、自分のことも分からず、扱いづらい自分に困っていました。「自分はどうしたいか？」「何を感じたいか？」内側の感覚にフォーカスして自分の人生に集中するようになったら、人からの評価はどうでもよくなりました。すると私の世界には自分にフィットしたものが次々現れて来るようになりました。世界が“自分に合って”きているんですね。

毎瞬毎瞬、自分の心が震えることを選択していったら、人生は喜びで満ち満ちになり、自分だけの自然な流れに乗れるようになります。何もなくても何かがあっても、すべてこの人生での、その瞬間の体験です。

生きているを実感する。いのちを感じ、味わう。そんな生き方を一緒にしていきませんか。





information

いのちを震わせ、世界を創る

地球遊びクリエイター・存在の表現者

後藤 洋子 (ようこ姫♪)

✉ yoko.goto1@gmail.com

📷 <https://instagram.com/yokogogo>

📘 <https://www.facebook.com/yokogogo>

📺 <https://www.youtube.com/@yokogogo>



SNS一覧



アメブロ、X、TikTok、
Threads、stand.fm も
やってます