



まつざき  
**松崎 ひかり**  
タイ古式マッサージ＆リラクセーション  
「ヒカリラ」経営・セラピスト

#### | 応募のきっかけは?

県内出身ですが、大学卒業後は2年間東京で働きました。その後ワーキングホリデーでオーストラリアに1年、タイでも1か月過ごした後に帰国しました。

帰国後は、「地域に根差した仕事がしたい」と考えていたこともあり、大学時代に訪れてとても気に入った徳地地域での協力隊募集を見つけて応募しました。「健康や癒しのまちづくり」をしたいと思っていましたね。

隊員時代:徳地特産品販売



#### | 協力隊時代の思い出を聞かせてください

地域の方に少しでも楽になって欲しいと思って始めた「おしゃべりセラピー」。そこで「気持良かった」「このために頑張っている」と言ってもらえたことが嬉しかったです。

#### | 困難な場面に遭遇したとき、どう乗り越えましたか？

困難な場面に直面した時にも、周りに相談しながら耐えていました。ですが、理不尽な状況に陥ったときには、自分の状況や気持ちをきちんと伝えることで、理解し合うことができました。

隊員時代:おしゃべりセラピー



#### | 活動中のキーパーソンを挙げるとしたら?

当時の上司・山見室長に助言いただいたことで、卒業後を見据えて前向きに行動できましたし、同期の北川元協力隊員(P.28掲載)は、仕事に関して信頼できる方で、相談も言い合いもできる相手でした。

#### | 現在、そしてこれからについて

現在は、3人の子どもの子育てがメインとなっていますが、「おしゃべりセラピー」は、山口市と一緒に現在も続けています。幼稚園や保育園でベビー・キッズマッサージ、地域の高齢者への運動指導、「ヒカリラ」でのタイ古式マッサージなども行っています。

今後は、応募時に考えていた「健康や癒しのまちづくり」を実現するため、とくぢ健康茶企業組合さんや森林セラピー山口さんなど、地域で癒しの活動を行っている方々と連携していきたいですね。

#### | 協力隊を目指す人や後輩へのアドバイス

現在は県内に多くの隊員や隊員卒業生がいて、交流もあるので取り組みやすいと思います。隊員になったら我慢しすぎず、自分の気持ちをしっかりと伝えてくださいね。きっと受け入れてもらえます。



まつざき  
**松崎 ひかりさん**

#### | 協力隊として

| 着任地 | 山口市(徳地)  
| 活動期間 | 2013年7月～2016年3月  
| 活動内容 | とくぢ健康ブランドづくりなど

#### | 現在の仕事

タイ古式マッサージ＆リラクセーションセラピスト  
「ヒカリラ」経営。セラピスト等、各種資格を保有  
| ホームページ | <http://hikarela.com/>



山口市阿東(船方農場)にて



#### 松崎さんのあゆみ

東京で2年、  
オーストラリアで  
1年、タイで1か月  
暮らした後、帰国

2013.7 協力隊着任

2013.11 はじめてのイベント開催

2014.3 結婚

2015.3 起業準備開始

1人出産  
起業する場所を確保

2016.1

2016.3 協力隊卒業

2017.3 「ヒカリラ」オープン

2人目出産  
3人目出産

