

# HLC=はっぴいらいふケア 専門職の経験から 地域を幸せに!

合同会社HLCおいらせ

代表 長沖 みのり



## DATA

創業年月 平成30年2月  
所在地 おいらせ町上久保61-128  
電話 090-4319-3143  
E-Mail info@hlc-oirase.jp  
URL https://hlc-oirase.jp/  
「HLCおいらせ」で検索  
Facebook 「ヨガからはじまる  
～ママのための  
はっぴいらいふ応援団～」

## 1ターン

(鹿児島県⇒おいらせ町)

### ▶ 創業前はどこでどんな 仕事をしていたのですか?

出身は青森からはずっと遠い鹿児島です。高校卒業後、関東看護学校に入学し、看護師の資格を取得。自衛隊の医療機関で出会った夫と転勤族の生活。日本だけでなくアメリカテキサス州へも行きましたね。宮城県東松島への転勤の際、長男を妊娠。地元に戻り出産。退院後、専業主婦として東松島に戻ると、コミュニティがない孤独を感じました。社宅では誰とも会わない。地域のことを何も知らない。車がないので遠くにも出かけられない。サポートシステムがわからない。社会から取り残されたような不安を感じ、本当に大変でした。



### ▶ 青森に戻ってきた経緯と理由は?

何度かの転勤を経て、現在の三沢基地の近隣おいらせ町に転居。正直、雪が降ったりする地域に来るのは想定外でした。この地域には米軍基地もあり、外国人の方、また自分と同じ転勤族が多いせいか、よそものを受け入れてくれる温かさを感じました。また、住んでいるところに行くのにもアクセスがいいのがうれしい。着いた当初は、観光雑誌を買って、青森県内の食や遊び、観光地、物産などを調べて気持ちのテンションを上げてましたね。

### ▶ 創業のきっかけ、現在の活動は?

三沢転勤時には2人の子どもの育児も落ち着いたことから、自分が感じた孤独や不安の悩みを同じように感じている人たちの力になれたらと、妊産婦新生児訪問指導員に。気づいてみると16年で4千人以上の相談にのっていました(笑)。その後「おいらせ地域を中心に心のケアをしていきたい!」という思いで起業。その間にマタニティヨガの資格を取得。ヨガを通して人と出会う場に、子育ての相談ができるように、親も子も参加してみんなでコミュニケーションができるように「はっぴい♪よ〜が教室」をスタートしました。今は自宅教室の他、イオンモール下田、各地域で開催しています。現在は様々な資格を取得し、お片付け講座、起業支援講座、暮らし応援講座、健康講座、心理学(こころ)講座などの他、



毎回大好評の「はっぴい♪よ〜が教室」

思春期の子どもの電話相談、カウンセリングも行っていきます。個人で6年、法人化して1年目! 頑張ります!

### ▶ これからの活動の夢や目標は 何ですか?

私自身が看護師という専門職であること、子育ての経験があるからできること、つまり「私だからできること」を基軸に、この仕事のパイオニアになることを目標に頑張っています! 今まで行ってきた内容はやめることなく続けながら、その時代のニーズにあった対応をしたいですね。これからは国家資格の受胎調節実地指導員資格取得の他、地域の学校との連携などもしていきたい。地域のみなさんの「はっぴいらいふケア」ができればうれしいですね。

### ▶ 青森の好きなところ、魅力を 教えて下さい!

青森ラブです!海や山のもの、とにかく食べ物がいちいち美味しいですね!住んでいる人たちの人柄もすごくいい!これからは青森で生きていきます!

### ▶ 青森への「UIターン創業」を考えて いる方へメッセージをお願いします!

創業する前に、まずは自分のやりたい事の具体的なイメージをつくること、人に伝えることが大事だと思います。自分ひとりの力だけではなかなか難しいので、自分の力をあらかじめ知ってからのスタートをお勧めします。

