

誰も取り残さない、新しいヨガの形。  
**ユニバーサルデザインヨガ「ユニヨガ」**  
**プロジェクト始動**

～健康な人、障害者、お年寄り、外国人など  
すべての人が繋がりを感じながら心身の健康を目指す～

「ユニヨガ」公式HP : <https://www.uniyoga.me>

公益社団法人日本青年会議所（以下JCI日本）は、健康な人やお年寄り、障害者、外国の人などすべての人が繋がりを  
感じながら心身の健康を目指す「ユニヨガ」を2020年8月25日（火）より始動します。



**新型コロナウイルスによるヨガ需要の高まり**

2020年、新型コロナウイルスの感染拡大により、全世界が大きく変わりました。日本においても緊急事態宣言が発令され、「ステイホーム」を余儀なくされていました。SNSによるデマ、物資の買占め、経済活動の停止、三密への対応と課題は噴出。多くの人の生活基盤が一変し、強制的な生活様式の変容を強いられました。withコロナという中で感染リスクを感じ不安に思う方も少なくはありません。誰もが過度にストレスを浴びている「ストレス過多社会」になっていると言えます。

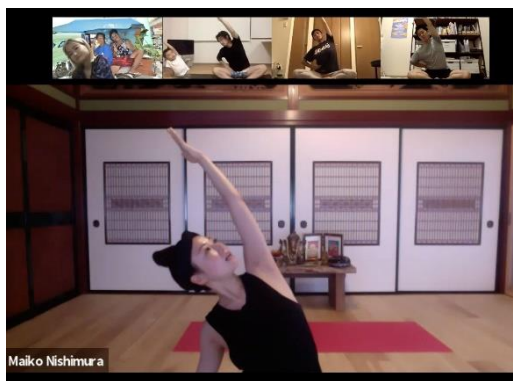
日本のフィットネス市場は健康志向の高まりなどを受けて、4800億円と、2012年以降7年連続で増加していましたが（日本生産性本部『レジャー白書2019』）、コロナウイルスの影響を受けて、フィットネスジム自体も休業せざるをえない状況になっています。そんな中、大きく成長しているのがオンラインフィットネス市場です。オンラインで語学などの習い事を提供するスモールブリッジ（東京・渋谷）が4月7日から5月6日のレッスン受講数を前年同期と比較したところ、112あるカテゴリーのなかでもヨガの受講率が3倍近くになったというデータも上がっています。

## ダイバーシティ&インクルージョン（D&I）社会を目指して

日本が多様な個性を認め合い、それぞれを活かしながら包摂できるダイバーシティ&インクルージョン（D&I）社会となるために、私たちは、その阻害要因である個性の違う人同士のコミュニケーションギャップを埋めていく必要があると考えています。JCI日本は2020年をD&Iに取り組む好機と捉え、大日本印刷株式会社（DNP）がサービスを提供する、手助けを求める人（リクエスター）と手助けしたい人（サポーター）をつなげるスマートフォン向けアプリ「DNPソーシャルアクションサービス May ii（メイアイ）」を活用し、手助け体験を通して、多様な人と接点をもつ機会づくりを推進することを決意しました。しかし、突然もたらされたコロナ禍により、当初の計画は暗礁に乗り上げます。そのような中、偶然オンラインヨガに出会い、この方法を用いればコロナ禍においてもポジティブに老若男女、障害の有無や国籍の違いに関わらず繋がっていけないのではないかと考えました。

ユニヨガで身心を整えながら多様な個性に触れる楽しさを感じてもらうことは、実社会における自己と他者理解に繋がります。他者に意識をむけた上で、助け合いの輪を広げ、May iiを通して実社会へ踏み出す第一歩をサポートしていきます。

### 「ユニヨガ」とは

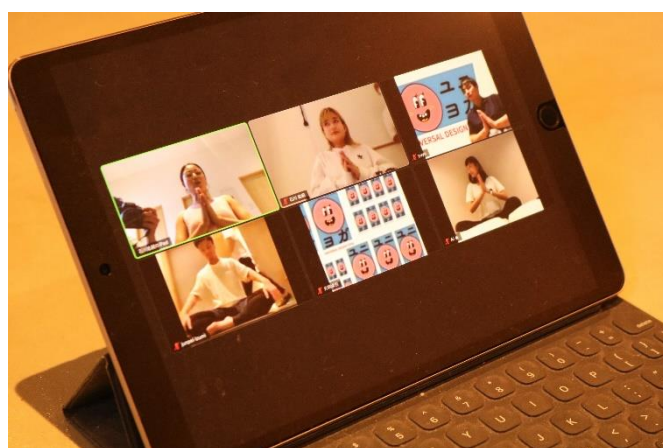
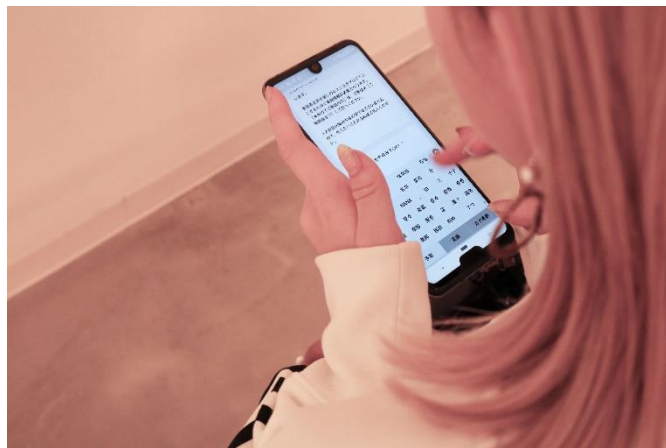


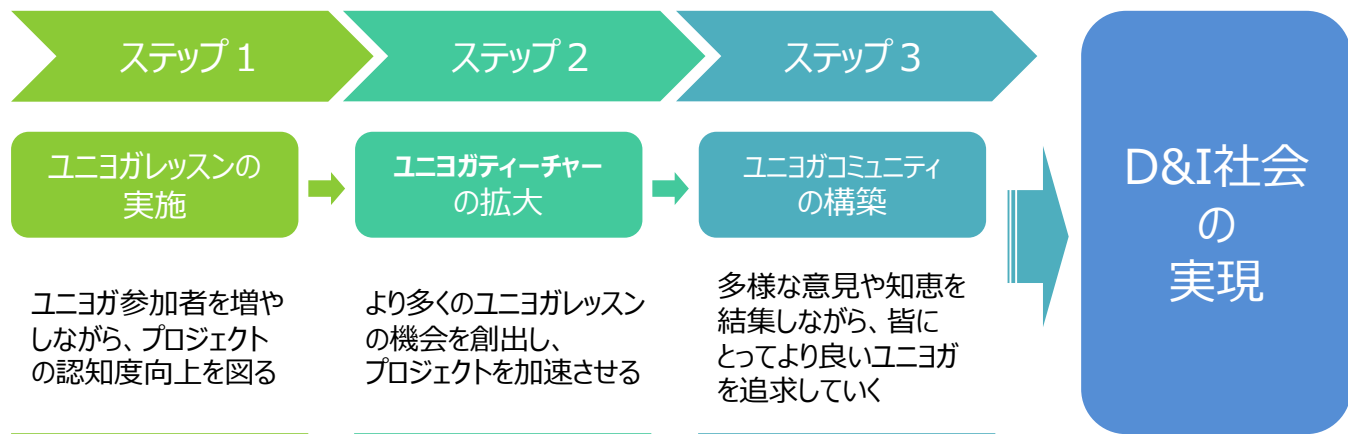
「ユニヨガ」とはユニバーサルデザインヨガの略で、身体的、精神的、空間的にこれまでヨガに挑戦しづらかった方も参加しやすい「誰も取り残さない」ヨガです。

それぞれの個性に合わせたヨガを行うことで、参加者全員が心身の健康を獲得しながら優しく繋がっていくことを目指します。

### ユニヨガ3つの約束

1. ヨガへの参加前にプロフィールシートを記入し参加者それぞれの個性を把握すること。
2. ヨガティーチャーが多様な個性を認めながら参加者それぞれにとって満足度の高いヨガを目指すこと。
3. 参加者それぞれが自分の言葉で話す「サットサンガ」を設け個性を表現する場所を創ること。





## ▶ステップ1（ユニヨガレッスンの実施）

ユニヨガ実行委員会はユニヨガレッスンを定期開催します。詳しくは公式HPをご確認ください。

■スタートアップキャンペーン！ユニヨガ無料体験会を以下の日程で開催します。

①2020年9月5日（土） 10:00から11:30（定員20名）

②2020年9月13日（日） 14:00から15:30（定員20名）

③2020年9月19日（土） 10:00から11:30（定員10名）

※各レッスン先着順となります。

お申込みはこちら：<https://www.uniyoga.me>

10月には、“May iiユーザー限定のユニヨガ無料体験会”を計画しています。

レッスン日は9月中にMay iiにてご案内します。興味のある方はMay iiをダウンロードしていただき、情報お待ちください。

May iiのダウンロードはこちら：<https://mayii.jp/>

## ▶ステップ2（ユニヨガティーチャーの拡大）

ユニヨガプロジェクトへの共感をより多くのヨガティーチャーから獲得し、確かなヨガのスキルとユニバーサルマナーを身につけたユニヨガティーチャーを増やします。ユニヨガティーチャーの拡大は、より多くの機会創出に繋がりプロジェクトを加速させます。

ユニヨガティーチャーには株式会社ミライロが提供するユニバーサルマナー検定 3級を受講していただき、ユニヨガレッスンにおける3つの約束を確実に遂行できるようにします。

ユニヨガに興味のあるヨガティーチャーの皆さまは公式HPよりお問い合わせください。

これからヨガティーチャーを目指す方も受講できるユニヨガティーチャー養成講座を年内開講を目指し準備を進めています。

お問い合わせはこちら：<https://www.uniyoga.me>

ユニバーサルマナー検定について：<https://www.universal-manners.jp/>

## ▶ステップ3（ユニヨガコミュニティを構築し、D&I社会を実現する）

誰ひとりとして、同じ個性が存在しない以上、完璧なユニヨガは存在しません。

私たち、ヨガティーチャー、参加者がコミュニティを形成し、皆が当事者意識を持って、多様な意見や知恵を結集しながら、皆にとってより良いユニヨガを追求していけたらと考えています。また、今後、需要が高まるユニバーサルマナー研修の一環として、企業や自治体等へもユニヨガを広めていければと考えてます。

より多くの個性が繋がりユニヨガPDCAサイクルを回すことがD&I社会の実現に繋がると信じています。

## ユニヨガプロジェクト

■主催：公益社団法人日本青年会議所（JCI日本）

■協力：大日本印刷株式会社（DNP）  
株式会社ミライロ

### 公益社団法人日本青年会議所（JCI日本）

1949年、明るい豊かな社会の実現を理想とし、責任感と情熱をもった青年有志による東京青年商工会議所（商工会議所法制定にともない青年会議所と改名）設立から、日本の青年会議所（JCI）運動は始まりました。共に向上し合い、社会に貢献しようという理念のもとに各地に次々と青年会議所が誕生。1951年には全国的運営の総合調整機関として日本青年会議所（JCI日本）が設けられました。現在、日本全国に692の地域青年会議所、29,405名の会員が所属しており「修練」「奉仕」「友情」の三つの信条のもと、より良い社会づくりをめざし、ボランティアや行政改革等の社会的課題に積極的に取り組んでいます。さらには、国際青年会議所（JCI）のメンバーとして各国の青年会議所と連携し、世界を舞台として、さまざまな活動を展開しています。

- 所在地：東京都千代田区平河町2-14-3
- 代表者：石田 全史（2020年度会頭）
- WEBサイト：<http://www.jaycee.or.jp/>

### 大日本印刷株式会社（DNP）

DNPは、1876年の創業以来、幅広い事業分野で多様な製品やサービスを提供する世界最大規模の総合印刷会社です。独自の「P&I」（印刷と情報：Printing & Information）の強みを掛け合わせるとともに、社外の多くのパートナーとの連携を深めて、社会課題を解決し、人々の期待に応える「新しい価値」を創出しています。その一環として、2019年、街なか等での移動に関して困りごとを抱える人と、そうした人を手助けしたいサポーターをつなげる「DNPソーシャルアクションサービス May ii（メイアイ）」のスマートフォン用アプリの提供を開始しました。誰もが移動に困った人を自然にサポートできる社会の実現を支援しています。

- サービス提供協力：May ii（メイアイ）<https://mayii.jp/>

### 株式会社ミライロ

障害（バリア）を価値（バリュー）に変えることを表す「バリアバリュー」を企業理念に、ユニバーサルデザインのコンサルティングを行っています。高齢者や障害者、外国人など、多様な方々が直面する環境、意識、情報の3つのバリアを、障害のある当事者の視点から解消します。企業の障害者雇用やお客様対応についての研修・コンサルティングに加え、自治体や学校の研修・マニュアル作成など、取り組みは多岐にわたります。

- 住所：大阪府大阪市淀川区西中島3-8-15 新大阪松島ビル8F
- 代表取締役社長：垣内俊哉
- Webサイト：<https://www.mirairo.co.jp/>