

# リラクゼーションサロンを 開業する前に読む本

～実際にやってみた著者の体験と、  
あなたに置き換えるためのワーク～

ねねこ

## はじめに

自分が嫌なことをせず、楽しいことだけをして、どこまで生きていけるものなのか、実験的感覚を持ちつつ、日々のんびりサロン営業をしております著者「ねねこ」と申します。

自分で開いたお店は自分のわがままのための場所、考案・選択・実行など、全て自分の思う通りに進めることができます。仕事も、プライベートも、です。私はとても緩い人間でキリキリするのが性に合わないため、私が穏やかに楽しく過ごすこと、また仕事をする事によって、お客様にも緩んでもらえるような場所をつくりたい。そんな思いから私のお店「ねねこんち」ができました。最後の「ち」は「家」のことです。マンションの一室で営業しているのですが、お友達の家感覚で気軽にストレスを吐き出しに来ていただきたいと思いこの名前にしました。

私の普段の生活は、お客様や営業関係など、「お相手との時間が決まっていること」以外の時間が全て自由です。好きな時間に起きて、好きな時間に好きなものを食べて、ブログを書く、買い物へ行く、料理をする、ゲームをする、運動をする、友人とおしゃべりする、かなり好き勝手に暮らしています。もちろん仕事に関連したものもその中に入りますが、時間の使い方は自分次第、仕事の内容や組み立ても、生活のパターンだって全て自分次第です。私の場合はあくま

で私自身が穏やかに過ごすことが大切になるため、プライベートの占める割合も自然と高くなります。

本書は「リラクゼーションサロンを開業するまで」をテーマに、個人事業主として一人で開業するスタイルについてお伝えする内容になります。特に1章では、私の開業についての経緯、現状、利点や思いなどを書かせていただきました。2章以降は開業のために知っておいていただきたい情報を、各方面から例を挙げて書いています。ワークも用意しましたので、ぜひあなたのお店に置き換えて想像してみてください。

ワークの進め方は「もし、自分がリラクゼーションサロンを開くとしたら？」を念頭に紙に書き出す作業になります。綺麗に書かなくてもいいので、思いついたことを全て書き出してみましょ。書くことにより頭と気持ちの整理がつきやすくなり、関連のある別の思いに気づくことや、後から振り返って見ることができます。メモのような小さな紙ではなく、A4やB5のようにある程度サイズの大きなものをお勧めです。人に見せるためのものではありません。思いの丈を好きなように、思いついただけ書き綴ってください。

たとえ実際に開業しなくても、どんなふう楽しく人生を過ごしていくかを考える練習になります。プライベートとも合わせて考えることができるので、(こんな生活がしたいからこうしてみよう)

(こんな自分になりたいからこんなことしてみたらどうだろう)のように自分の楽しい未来像を設定し、そのためにワクワクできることを探すことができます。想像することにより、気持ちの切り替えや、気づき、将来の行動力に繋がります。もちろん、現在の仕事を辞めて開業することをそそのかしているわけではありません。私がキリキリした生活から抜け出し穏やかに過ごせているように、私の周りの人にも、読んでくださるあなたにも、心穏やかに楽しく過ごしてもらいたい。そのためのヒントや材料になればという思いで書かせていただきました。

他業種の方には知らなかった《なるほど》を、同業の方には一人ならでの《なるほど》を発見していただき、ぜひあなた自身に置き換えて楽しい未来を想像してみてください。