

東京開業ワンストップセンター(TOSBEC)は、会社設立に必要な各種手続にワンストップで対応する相談窓口です。国と東京都が共同で運営し、赤坂のほか渋谷・丸の内にもサテライトセンターを設けています。今回は、ヨガ本来の呼吸法や、その効用を広く知っていただくために会社を設立した、Varada Kulkarniさんにお話を伺いました。

## 利用者 リレーインタビュー ……………



### 子育てもひと段落し、これから何を 生きがいにしていこうかと改めて考えました

ヨガはもう15年ほど、自分の心身を整えるために毎日続けています。子育てもひと段落して、これから何を自分自身のやりがいで生きていこうかと改めて考えたとき、ヨガ本来の良さを多くの方に知っていただきたい、と思い始めたのです。というのも、ヨガが話題になるとき、美容や健康の効用としてクローズアップされることが多く、かねてから違和感を抱いていました。

ヨガの本質は、正しい呼吸法により心身を整えることにあります。正しい呼吸法は健康に役立つだけでなく、ストレスを軽減させ、より幸せに明るく人生を過ごすことにつながります。そのことをあらゆる世代の方々に知っていただきたい、との想いが強くなっていったのです。

### 東京で会社を設立するにはどうしたらいいか、 その手段がまったくわかりませんでした

ヨガ本来の良さを知っていただくためには、私自身、ヨガを体系的に学び直さなければならないと思い、まず、インドのムンバイにあるヨガ研究所でヨガを教える国家資格を取得しました。

また、より多くの方にヨガを伝えるため、個人を対象にした教室だけでなく、企業や高齢者などの施設にもアプローチしたいと考えました。そのためには、きちんと法人を設立したほうが有効だと思いましたが、東京で会社を設立するには一体どうすればいいのか、まったくその手段がわかりませんでした。



Kenmei Consulting Services 代表 Varada Kulkarni さん  
プロフィール／インド出身。母国で弁護士の資格を取得後、MBA  
ファイナンスも取得し、20年ほどのキャリアを積む。2006年、夫(IT  
関連)とともに来日。日本の企業で保険や税務関連の仕事に就く。  
他方、15年間ほど自身でヨガを続けていて、2019年にヨガのイン  
ストラクターの資格も取得。2021年1月、日本で本格的なヨガの普及  
を目指し、会社を設立。

そこでインターネットで調べたところ、TOSBECという開業支援のセンターがあることを知りました。早速、アポイントの予約を取り、訪ねてみることにしました。それが、昨年10月のことです。

### TOSBECを訪れ、会社を設立することは それほど難しくないと思いました

TOSBECを訪れてまず感じたのは、スタッフの皆さんがとても親切なこと。そして、わかりやすく、具体的に説明していただけることです。皆さんのアドバイスに従っていれば、会社設立もそれほど難しいな、と思いました(笑)。

実際、マイナンバーカードの作成から始まり、必要な提出書類のリストをもらい、それぞれ専門の相談員の方にチェックしていただきましたが、手続きは驚くほどスムーズに進みました。定款の作成はもちろん、法人の設立登記や税務、保険関連のことなど、TOSBECのサポートがなければまだ頭を抱えていたかもしれませぬ。今後も、事業を広げていくためのアドバイスなど、ぜひ相談したいと考えています。



### Point! 私からのワンポイントアドバイス

会社を設立するためには何が必要か、自分で調べていると分からないことだらけで気が重くなってしまいます。でもTOSBECを活用すれば、そんな悩みも一気に解消してしまいます。まずは一度訪ねてみることをおすすめします。

相談体験会を随時開催しています。参加者募集中！ **誰でも無料でご利用いただけます！**

#### 【東京開業ワンストップセンター】

住所：東京都港区赤坂1-12-32 アーク森ビル 日本貿易振興機構(ジェトロ)本部7階

電話：03-3582-8352 FAX：03-5561-4123

URL：<https://www.startup-support.metro.tokyo.lg.jp/onestop/jp/>