

3/27(日),31(木)に福島県吾妻公園内の避難所でのヨーガ療法ボランティアに参加させて頂きました。

何かしたいという思いがあっても何もできない中、参加させて頂いたことに、とても感謝しております。

今回のような大地震での被災者の方に対してのヨーガ療法は、初めてなので療法士の皆さんにも様々な思いがあると思います。1回目の指導を撮影し、みんなが同じ指導ができるようにマニュアルが作られました。最終日はチームを作り、こちらから話かけての指導を行うことができました。

初日にはできなかった、被災者の方のお話を伺うことができ、みんな抱えている問題、状況も様々なので、こちらの対応もそれに合わせていかななくてはなりません。

避難所の状況も場所によって違うでしょうし、マニュアル通りにできなくても、被災者の方に対してのヤマ、ニヤマがあれば、間違った指導、対応にはならないのではないかと思います。

生活基盤を失い、自分の思い通りにならない生活を強いられている人達だからこそ、ヨーガの生きる智慧が受け入れられるのではないかと感じました。

以上 第9期東京 YTIC 森藤秀実