

日本ヨーガ療法学会へ

ヨーガ療法ボランティア活動報告（2）

<福島市>今村幸子

福島市保険センター窓口・福島災害ボランティア及び社会福祉協議会に団体活動として、日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士（自筆）のボランティア登録（新年度再登録）を致しました。

（ボランティアする前と、後どこに行くのか、人数とか報告を必ずすること指示されました。団体登録ですので、幹事長が報告することを約束してきました）

担当の方に避難されているところ、たくさんおられるところに行ってくださいといわれました。2箇所回りました。

\* 財団法人ふくしま自治研修センター教務部長兼研究支援部長様にお会いすることができました。

4月16日（土）10時30分から11時30分・決められた部屋で、ヨーガセラピーを先ず1回行なってくださいといわれました。避難されている方々の反応を見ましょう4名で何うことを約束してきました。

\* 市いざかパルセ・福島市農政部農業振興課主査根本裕史様とお会いし、404名の方々がおられるので、5箇所のところで分散して行なってくださいとのことです。

4月17日（日）15時から16時・避難されて休んでいる皆様の所で行ないます。避難されている皆様の反応見ましょうとの話でした。

<いわき市>太田ゆう子

1回目のボランティア報告いたします。3月14日相馬市役所に行きボランティア登録しました。

被災者は着の身着のまま衣、食、住が不足してまるでホームレス、命からがら逃げた人が多かった。

ヨーガのボランティアをしたかったけれど、そんな受け入れはまだなかった。

浜は戦争で爆撃を受けたような破滅的な津波被害でした。家がなく松林の景色はなく見えるはず

の

ない海がちかくに見えました。

ボランティアとしてやってきたことは

- 1) おにぎり作りの手伝いをしました。多いときで1日13500食。半日ずつ3日間
- 2) その後、あたたかい食べ物が必要だったので豚汁など温かい野菜の汁物をつくりました。500人分3日間、

- 3) 3月14日から関節を動かし筋肉を引き延ばすヨガを30分3日間やりました

\*足、手のスークシュマヴィヤヤーマ2種類ずつ 10セット、

\*ハンドインアウトブリージング10セット、ハンドストレッチ10セット

\*アーサナ（ヴァクラアーサナ。ジャーヌシラサアーサナ

タイガーブリージングなど）3セット

\*ディープリラクゼーション

- 4) 自分でやる手や足のマッサージ、2人でスキンシップのマッサージなど
- 5) 時々時間を作って不安感のつよいひとに傾聴ボランティア。信頼関係をえるにはとても必要でした。3か所でヨガも簡単にわかりやすくやりました。

- 6) 被災者に必要な物も供出しました。（服、暖房器具、日用雑貨）

ヨガをやってくれた人は1かいに5人ぐらい。体が温まった、楽だと言ってくれました。

ヨガやってるさなかでも地震は起きました。それでも

ディープリラクゼーションでは寝てしまう人もいた。ヨガが役立っていると感じました。

ヨガは地震からの復興に役立っています。気力を呼び起こします。これからも被災者に必要な

事を押し付けしないでやっていきます。

今の私の役割は逃げ出さないで、相馬にいる人と支えあって助け合って生きていきたいと思ひます。

地震。津波、放射能汚染の影響で町の景気は沈んでいますが福島県元気になってくれと願っています。

<郡山市> 羽田美奈子

昨日は資料&DVDをありがとうございました。

昨夜のうちにどのような形でボランティアさせていくのか勉強させていただきことが出来ました。

本日私の住むマンションでの第1回目のヨーガボランティアを終えましたので報告させていただきます。

■震災からボランティアをする事になったきっかけ

震災の日自宅におりました。14階建て160世帯ほど入っているマンションの12階に住んでおり震度7は立ってられないほどの揺れを経験しました。電化製品や食器が飛んで壊れ、家具なども破損するなど室内は一瞬のうちに変わり果てました。

うちのマンションでは6階以上で被害が大きく出たようです。

館内放送ですぐに隣の公園に避難するようにとあり着の身着のまま避難しました。

エレベータが止まり外の避難用のらせん階段を余震のある中降りて行きました。途中1人暮らしのお年寄りが何名か階段でうずくまり動けずにいらっしや、動ける人達で手分けをして皆と一緒に避難しました。

公園に1時間ほどおりましたが皆さん着の身着のまま、雪が降ってきてかなり寒く、管理人さんが皆でまとまって近くの公民館に避難できる様に取り計らって下さりそのまま避難しました。ほぼ6階以上の方々は避難されました。

毛布は8名で1枚といった感じでしたが皆さん顔見知りの方々に毛布に入れた皆の足で暖かさを感じながら家族と連絡が取れない心配を心に抱えながらも、孤独ではない心強さをお互いに感じ合い励まし合いました。夜はビニールに入れた靴を握りしめ余震がある度に皆さんで建物から中庭に避難しました。その晩はほとんどの方が眠る事が出来ませんでした。日中はマンションの片づけをしつつ夕方には公民館に戻り寝るといった日が数日続きました。

私はYTICを受講し始めた頃マンションの集会室で早朝ヨーガボランティアをさせていただいたことがありました。その時の生徒さんが避難所で一緒になり「動悸息切れがする。こわい。こんな時先生のヨーガがいい」と良い、「生きていられたらまたやりたい」と言っていました。

私も一時帰省したりなどしておりましたが2日(土)郡山に戻りヨーガボランティアのお話をお引き受けしました。

マンションの安全運営委員会が中心となり館内ポスター・始まる前の館内放送等して下さりました。

「毎週水曜日 18:00～18:30 不安や心配、ストレスを弱める呼吸法 & ヨーガセラピー」

#### ■詳細

場所: 1階集会室

参加者: 16人 80歳以上のお年寄り2名・男性1名 (以前早朝ヨガに出て下さっていた方4名)

※室内でもマスクをされている様な眉間に皺が寄っている様な少し心配性気味の女性が多く参加されて  
いました。

内容: DVDより

様子: 通常から行事の多いマンションで住人同士の結びつきが強いせいか、初回から周りに気兼ねする事  
もなくマイペースで声を出したり、2人を除いては目を閉じて動きと呼吸を同調させて行う事が出来ていま  
した。希望して参加された方々でしたので通常のヨガのクラスの様にやりやすく、集中できている様子に少  
し驚きました。

- ・次回は腹式呼吸を覚えたい
- ・糖尿病の方からヨガは糖尿病に良いのか
- ・ヨガの前に食事を済ませてきて良いか
- ・マンションの住人でなくても参加していいか
- ・力をいれたあと手がびりびり痺れた感じになるのは異常なのか

など質問意見を受けました。

あえて感想は聞きませんでしたでしたが帰り際に、

- ・呼吸が楽になった
- ・肩や背中の張った感じが少し緩んで楽になった
- ・来週は子供と一緒に参加する
- ・来週も楽しみ
- ・声をだして吐いたのが気持ちよかった

等の声をかけて下さりました。

<白河市> 近藤幸子

\* 4月5日 白河市社会福祉課へボランティア登録 2箇所紹介された

\* 白河市中央体育館の避難所 4月7日

\* 那須甲子青少年自然の家 4月8日

『白河市中央体育館』 夜7:00～7:30 (避難されている方70人位)

ヨガを受けた人 大人13人(男性2人・女性11人)

子供 5人(1年生位の女子)

場所 体育館内 毛布の上にブルーシートが敷かれてあった

ヨガがあることがアナウンスあり、すぐにあつまってきた

内容 途中で、抜けてもいい、立っても、座ってもよい、無理をしないようにとこえをかけた。

ヨーガ療法学会の統一した指導の方法です

目を閉じて、集中に心がけた人、約半数

目を閉じれない30代の女性2人

両足が曲がらない女性2人のうち1人は立っておこなう。

両足が曲がらず、絶えず両手の指先が震えていた70才の女性小学生の女子が去る(15分後)

緊張と弛緩のそれぞれに、声かけをし、自分の体の感覚を観るように声をかけると、殆どの人は

こちらの声になづく。アイソメトリックも入れながら、成長ホルモンが出るので元気が出ると伝えた

最初に、自己紹介したときは、全員が無表情でうつむき加減だったが、ヨーガを終えた後は、リラッ

クスを良く感じ取っているようすが顔の表情でわかる。殆どの人のほほの力が抜けて、口元が緩

み、目は穏やか。魚が水を得たように思えた。「今日は良く眠れそう」と私の方を見て両手をあわ

せてる。2人の女性。ヨーガ療法学会の方針でそったことで、相手との信頼関係を持つことがで

きました

#### 体育館の担当者との話

体を思うように動かせない人も多いので、話相手もよろこばれることがわかった。

#### ボランティア活動報告 福島県白河市・近藤幸子

・4/8(金) 4/6(水) 県南保健福祉事務所より要請あり

福島県西白河郡西郷にある国立那須甲子青少年自然の家へ(260名の避難者)

・14:30~15:30、7人(大人 女性)参加

・16:00~17:00、10人(大人 男性・1 女性・8 男児・1)参加

45分間 アーサナ 15分間 雑談

両手で呼吸を観察

アーサナ 3つ(アイソメトリック 有音 無音)

呼吸法 ブラーマリー 両鼻で行うナーディーシュッデー

ネック・ローテーション (ゆっくり) 3歳男児の為に思いトリコナ・アーサナ

ブリージング(有音・無音)

- ・原発避難の人が多く、6回目の避難場所ですと話す人がいた。
- ・赤ちゃん連れの若い女性はボランティアの看護婦さんに赤ちゃんを預けて参加。
- ・参加者のほとんどが青ざめた表情で来る。
- ・最初から目をとじた人は3人だったが、最後の首回しの時は全員が目をじて動いていた。
- ・スーッと力が抜けるのがわかった。
- ・血液が良く流れているのがわかる。
- ・背中が緊張していたのがわかった。
- ・いつも低血圧が地震以来高血圧になっていたが、ヨーガで血圧が戻って以前の自分の身体を感じている。
- ・ヨーガはきつい、と思い参加したが、とてもリラックス出来て今夜は眠れそう。

以上の感想の言葉が自然に出て、お互いがうなずいておりました。  
ヨガを受けていただいた皆さんの笑顔から、私の方が力をいただきました。  
ありがとうございました。

・