

ボランティア活動報告 白河市 近藤幸子

4/11(月) 13:30~15:00 白河中央体育館 (現在50人の避難者)

内容 ヨーガ・カウンセリング 1人・約30分 (女性3人)

4/7(木)の第1回目の時途中で退席した人や、足が伸びず絶えず、両手の指先が震えていた人が気になり体育館に行ってみた。

以前にヨーガのボランティアをしているので顔見知りである安心感もあり自然にカウンセリングには入れた。

この日から個人部屋のように間仕切りが使われており、これがあるおかげで落ち着く、と話す。地震の日から今までの状況と家族や仕事の事への心配事等を話していた。ガソリンは買えるのか?と聞かれ、外の情報が入っていない事を知る。それぞれが話しているうちに、今回の地震で家を離れ、家族とも離れていて、悲しく寂しいと思った

けど安全な所において着る物や食べ物を頂き、感謝している気持ちを話した。ヨーガ・カウンセリングによって心にある事を言語化しながら幸せな自分を見つけていた。担当者の話で、前回のヨーガで、皆さん気持が良く、ゆっつたり出来た事がわかった事や、今回のカウンセリングで、また来て下さい、と声をいただき、良かったという思いで帰ってくる。

ボランティア活動報告 郡山市 羽田美奈子

本日のボランティア報告させていただきます。

避難所施設

郡山市 21世紀記念公園 受け入れ数51名

ここに避難されている方はもともとすぐ近くに住んでいらっしゃった方々で

- 1) マンションが崩れ立ち入り禁止になってしまった方々
- 2) 1人暮らしのお年寄りや余震もあり不安である方々
- 3) もともと路上生活を送っていた方々&少し危ない方々

等入り混じっており「ここは他の避難所と少し事情が違うので・・・」と言葉を濁し 警察も何度となく呼ばれる騒ぎもあったとの事でした。

こちらの施設はヨーガの際に時々お借りしており、そこからボランティアの話へと 発展しました。

形態： 希望者

場所： 共通ホール

時間： 16：50～17：30 ※ここにいらっしゃるお年寄りの唯一の楽しみ、水戸黄門が終わってから夕食までの時間とのことで)

参加者： 60～80歳位の方々 7名（男性3名・女性4名）

・こちらでお仕事されているスタッフのかた 4名

・少し危なそうな方 40～50歳黒い服を着た男性 2名

合計 13名

内容： DVDの通り

感想： 「吸ったり吐いたりするとお腹が膨らんだり凹んだりする様子感じられますか？」 「あ～で吐いて手を下ろすと手が熱くなる感じがしますか？」等の問いかけに「感じる」「身体が熱くなってきた」等言葉にして答えてくれました。70歳くらいの女性の方が「肩が痛くて腕が胸より上がらない。震災前からなのか、ここ数年身体を意識して動かして無いのでわからない」とおっしゃったので”低い位置で構わないし、痛みが出るところまで動かさなくていい事、目で動きを覚えてたら目を閉じて動きをイメージして呼吸を続けていて下さい”とお伝えしました。少し危なそうな方2名は最後まで目は閉じずにやにやとしてヨーガをする様子はなかったが、「右手をお腹に載せてみてください。お腹の位置わかりますか？」と目を合わせ笑いかけるとその様にやっていた。途中無意味にお腹を出して見せたり等の行為があったが見ないふりをしてしまった。こちらでお仕事されている方々は、肩が軽くなった。

身体中が熱くなった。生まれてはじめてこんなに呼吸をした気がする等と帰り際に話して下さいました。希望者といえども色々な方がいらっしゃり私の取った行動が良かったのかどうか定かではありませんが終わった後皆さんが「ありがとう」と声をかけて下さいました。引き続き依頼があれば行くつもりです。

4/15(金) 夜 19：00～19：30 でヨーガ・ボランティアの予定です。