

## 能登半島地震・ヨーガボランティア報告書

実施日時	2024年3月28日 14:10~15:00
場所・会場	松寿荘（石川県金沢市金石北3-3-33）
指導者・サポート係	指導:齋藤 晶子 サポート:石川 真奈美 記録:永瀬加代子
参加者	計2名 男性90代1名 女性60代1名
ヨーガ療法指導内容  椅子ヨーガ	<p>1. 体調確認 特になし</p> <p>2. 呼吸の意識化</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・肩の力を抜いて目を閉じるか半眼で自然な呼吸を意識する。 お腹の動きを観察する。</li> <li>・両手交差して胸にあて肩や胸の動きを感じる。</li> </ul> <p>3. アイソトニック</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・両肘軽く曲げて2回ずつ吐きながら後ろにひく。10回</li> <li>・吸って両手を上げて、吐きながら両手を下す。10回</li> <li>・両手、右足も上げる。</li> <li>・両手、左足を上げる。10回×2回</li> <li>・両手を胸に当てて、胸の動き、心臓の鼓動を感じる。</li> <li>・軽く肘曲げて前後に振る。10回</li> <li>・肘振りながら片脚ずつ上げる。10回</li> <li>・手の平を胸に当て、自分の呼吸や鼓動を感じる。</li> <li>・両肘曲げて左右にねじる。10回</li> </ul> <p>両手お腹にあてて呼吸や鼓動、身体が暖かくなってきたのを感じる。</p> <p>4. アイソメトリック・ブリージング・アーサナ</p> <p>* 力の入れ具合を説明</p> <p>* 1回毎にお腹に手を当てて、呼吸とお腹の動きを意識化。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・両手の平合わせてアーで押し合う。反対に交差して押し合う。3回</li> <li>・両手頭の後ろで組みアーで押し合う。</li> </ul> <p>3回目どこが緩んでいるか感じながら両手降ろす。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・両手額にあてアーで押し合う。</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 頭が下がらないようにと注意</li> <li>・右手を右側頭部、左手を左腰に当ててアーで押し合う。3 回 手を換えて反対も同様に押し合う。</li> <li>* 両手太ももにあて手の平暖かさを感じる。</li> <li>・両手を両膝の上に当て、両踵は浮かしウーで両手と両膝で押し合う。3 回</li> <li>・両手を両膝の上に当て、両つま先を浮かしウーで両手と両膝で押し合う。3 回 足の指も開く。</li> <li>* 両手下げてつま先、ふくらはぎに意識を向けてみる。</li> <li>* 太もも鍛えることの大切さを伝える。</li> <li>・両手を交差して、両膝の外側にあててナーで押し合う。3 回</li> <li>* 自分の呼吸を 5 回数えてみる。</li> <li>・両手を交差して、両膝の内側にあててウー押し合う。3 回</li> <li>・両足首交差してウーで押し合う。足の指も開く。3 回</li> </ul> <p>5.呼吸法</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・お腹に両手をあててできる範囲で吸ってお腹を膨らませて吐いてへこませる。 3 回、各自 3 回</li> <li>・吸って両手大きく開いてアーで閉じる。3 回</li> <li>・両手交差して肩にあてウーで肩を降ろす。3 回</li> <li>・人差し指鼻の下におきナーで吐く。鼻からの暖かい息を感じる。3 回</li> <li>* 呼吸とともに動いているお腹の動きを観察する。 手の平のあたっている太もも、手の平の暖かさを感じる。</li> <li>・両手の平こすって暖かくなったら丸くおわんのようにして脛の前にあて アーウーナーで吐き、まばたきしてから両手をおろしてゆっくり目を開く。</li> </ul> <p>* (指導者) 一緒にヨーガを行うことができた事への感謝を伝える。</p>
<p>&lt;YTA&gt;</p> <p>&lt;参加者の感想&gt;</p>	<p>3 月いっぱい松寿荘が閉所になるのでそれぞれ移動があり、参加者も口には出さないが準備や次の場所での不安など、心理面での緊張もあるのではと見立てた。まずアイトニック・EX で身体を動かし、心肺機能を鍛えると共に心身を活性化し、アイトリック・ブリージング・アーサナを行い筋肉の緊張をほぐし、心身がリラックスしていく様子の意識化を促していくことを YTA した。</p> <p>また移動準備などでのあわただしさの中で呼吸も交感神経優位になっていると見立て、ゆっくりと深い呼吸ができるよう肺全体を使うセクショナル・ブリージングなどの指導をすることを YTA した。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ゆっくりとした時間を持ててよかった。</li> <li>・身体が暖まった。</li> </ul>

<所感 YTA>

・普段使わない筋肉を使った。

指導者は 90 代の方に合わせてゆっくりと丁寧に話ながら指導を行ったので参加者は最後まで集中して行っていた。

二人ともいつも参加されていて、女性は 3 回目は閉眼で行っていたが、男性は終始眼は開けたまま行っていたことから、まだあまり身体への意識化はできていないのではと見立てた。

きょうは松寿荘での最後のヨーガだったので、始まる前、終了後も女性は自分のこれまでの生活や今後輪島へ戻ることなどいろいろ話された。

震災から約 3 ヶ月になるが、戻ることを決断されたというお話から、もう一度再起したいという渴望がわいてきたのではと推察した。震災に対する認知も変化し、有限・無限 浄・不浄 非我・真我 の誤認知も改善したのではと見立てた。

ゆっくりとした時間を持ってよかったという感想を得て、その認知が歓喜鞘に記憶されたのではと推測した。

