

東日本大震災における

ヨーガ療法ボランティア活動報告

(社) 日本ヨーガ療法学会 認定ヨーガ療法士会・福島

1. ヨーガ療法の対象者

震災直後より、福島県内における原発事故避難者、津波等の被災者、避難所のスタッフ等を対象に、県内各地の避難所を回り、ヨーガ療法ボランティアを行ってきた。

2. 主な活動内容

(1) 指導法の事前研修

統一した指導内容（DVD「被災地支援ヨーガ療法指導法」、「元気をわかせる あなたもできるヨーガ療法」）で研修し、学びを深めた。

(2) 避難所における指導内容

※ ヨーガ療法による心身のストレスケア（心身の緊張緩和、身体の機能的改善の援助 等）、及び、メンタル面のサポートを中心に行った。

※ 場所によって、医師、保健士、ケアマネージャ、こころの相談員等と連携した活動も実施した。

① アーサナ(体操)指導

- ・ 有音や無音での呼吸に合わせたゆったりした動きによる自己の身体の意識化・客観視
- ・ しっかりしなやかな筋肉作りに効果があると言われるアイソメトリック(等尺)運動による、筋肉に負荷をかける動き
- ・ 緊張と弛緩の繰り返し、及び、身体の弛緩状態の意識化(バイオフィードバック法)により、体と心の過緊張をほぐすリラクゼーション

② 呼吸法指導

- ・ 自分の呼吸の観察・意識化による自己の客観視
- ・ 心身のリラクゼーションを図る呼吸法
 - * 深い呼吸 → 血栓や高血圧等の生活習慣病の予防・改善に副交感神経優位に

③ 傾聴

④ ヨーガ・カウンセリング

3. ボランティア活動実施状況

福島市、郡山市、白河市、二本松市、いわき市、伊達市、相馬市、南相馬市における
第1次避難所、第2次避難所、仮設住宅 等

<福島市>

実施場所	実施月日	ヨガ療法 参加人数	ボランティア 実施人数
あづま運動公園	3/27～31	30名	35名
	5/4,7,8	12名	7名
県自治研修センター ※厚生労働省視察者3名見学	4/6	26名	5名
福島市パルセいいざか	4/17	20名	8名
土湯温泉 旅館A	5/16	母1名 子2名	2名 心の相談員
	5/23	母1名 子2名	2名
	6/4	母1名 子3名	2名
土湯温泉 旅館B	6/4	3名	2名
飯坂温泉 ホテル翠月	5/10	5名	2名
	5/17	3名	3名
	5/24	7名	3名
	5/31	6名	3名
	6/7	6名	3名

<郡山市>

実施場所	実施月日	ヨガ療法 参加人数	ボランティア 実施人数
療法士居住のマンション	4/6	16名	1名
21世紀記念公園	4/14	7名	1名
ビッグパレット ※ 直前に東京電力社長来訪のため、アーサナは実施 できず、カウンセリングのみ	4/22		6名
郡山市老人福祉センター	4/26	10名	1名
	4/28	8名	1名
	5/3	9名	1名
郡山青少年会館	7/23	16名	1名

<白河市>

実施場所	実施月日	ヨガ療法 参加人数	ボランティア 実施人数
白河市中央体育館	4/7	大人 13 名 子ども 5 名	1 名
	4/11	3 名	1 名
	4/15	大人 9 名 小学生 3 名	1 名
西白河郡国立那須甲子青少年自然の家	4/11	17 名	1 名

<二本松市>

実施場所	実施月日	ヨガ療法 参加人数	ボランティア 実施人数
岳温泉 ホテル空の庭 RESORT	6/12	7 名	3 名
	6/18	3 名	3 名
	6/19	3 名	3 名
	6/29	2 名	2 名
	7/9	2 名	3 名
	7/23	4 名	2 名
岳温泉 陽日の郷あづま館	4/28	20～30 名	2 名

<いわき市>

実施場所	実施月日	ヨガ療法 参加人数	ボランティア 実施人数
スパリゾート ハワイアンズ		9 名	2 名
		20 名	2 名

<伊達市>

実施場所	実施月日	ヨガ療法 参加人数	ボランティア 実施人数
伊達市体育館	4/20	6 名	2 名

<大玉村>

実施場所	実施月日	ヨガ療法 参加人数	ボランティア 実施人数
大玉 TAIGA カントリークラブ	7/8	8 名	1 名 精神保健福祉士

<相馬市>

実施場所	実施月日	ヨガ療法 参加人数	ボランティア 実施人数
相馬市役所	3/14、15、16		1名

<南相馬市>

実施場所	実施月日	ヨガ療法 参加人数	ボランティア 実施人数
仮設住宅 小池第1コミュニティセンター	7/14	14名	療法士1名 保健士3名

4. 参加者の感想・反応

- 肩や背中がすっきりし、体がほてってきた。呼吸がこれほど効果があるとは思わなかった。(男女数名)
- ヨーガとは、呼吸なんですね。呼吸から深いリラックスを感じるのですね。脳がわかってくれて、体がもっと緩んでいくんですね。(スタッフ・団体職員)
- 自分はいつも浅い呼吸だったことがわかった。
- ブラーマリー呼吸法（ムー音を響かせる）の後、「ほっとした。体軽くなる」と笑顔。(男性)
- 動作は静かだったが、足の大腿筋に負荷がかかり「筋肉が運動した」と感じさせてくれた。(男性)
- どっと疲れが出た。緊張や疲れが出せたのでしょうか。(男性)
- 気持ちがよかった、頭がすっきりした。(他のボランティアスタッフ)
- 手と頭で押し合う負荷の後、「背中がすっきり、宇宙にすーっと飛んでいく感じ。いやな気持ちが無くなっていく」(高齢者・女性)
- 頭、あついんだね。温かく、汗ばんできた。(男性)
- 肩の苦しさや首のコリがよく感じられて、緊張が緩み「もう眠い、眠い」(男性、女性)

- 音を出しながら動くことで、脳の悪い血流が流れるようだ。とてもよいやり方だ。(89歳男性)
- 低血圧だったが、地震以来高血圧になっていた。ヨガで血圧が戻って、以前の自分の身体を感じている。(女性)
- ヨーガの前後に血圧を測った方がいて、血圧が下がったと喜んでいらっしゃいましたよ。(保健士)
- 血圧が高い女性には呼吸法を中心に指導。実施後、血圧が150台に下がっていて、本人も驚く。(60歳代女性)

5. ヨーガ療法士の感想

- 地震、津波被害に加え、原発事故の影響が根底にあり、見えない恐怖から混乱している。放射線量への不安、風評被害等、県民全員が何らかの形で当事者になっていると感じる。
- まずは話をしたい、誰かに話を聞いてほしいと思う方もおり、そういう方にはまず話を聞くことから始める等、ヨガ指導の前のコミュニケーションの大切さを感じた。
- ポーズができるかどうかは問題ないこと、緊張と緩んでいる自分の体をよく観察することが大切であること、また、呼吸を止めないように常に呼吸と動きを意識してもらうことをよくお伝えするようにしている。
- ヨーガに対する先入観があるためか、声をかけても「体が硬いから」「きつそう。動けないから」等、参加に躊躇する方が多く見られる。一度、体験されると「とても体がほぐれた」「呼吸がこれほど効果があるとは思わなかった」「簡単な動きなのに気持ちよかった」「すっきりした」等、喜んで下さる方が多い。いかに体験していただくかが大きな課題と思う。
- ヨーガ実習後は、ほとんどの方がほほの力が抜けて穏やかになるなどリラックスされていることが表情からわかる。表情が和らぎ、笑顔になるなど、気持ちよさを実感してもらえることが、指導者としても大変うれしい。
- 町の「こころの相談員」との連携を図り、精神科医師よりアドバイスをいただきながらヨガ・カウンセリング等の指導をした。心とからだのケアが図れた。
- 保健士の方々と連携し協議しながら、現状改善に向けて進めていけるとよい。