

福島認定ヨーガ療法士

浪江町〔福島佐原〕仮設住宅談話室でのボランティア報告（1）

日時：12月17日 10時30分～11時45分

場所：福島市佐原仮設住宅集会所（警戒地域浪江町避難者）

ボランティア：河野恵夫（実施者）今村幸子 斉藤節子

参加者：女性2名・小学生7名

ボランティアに至る経過：浪江町役場支援係鈴木みすず様よりボランティア活動要請あり。

佐原仮設談話室（自治会長井戸川晴美様と連絡を取る）において、23年度1回、24年度3月まで2回、以後は相談して継続する予定

状況：今冬初めて積雪のある朝でした。会場に10時頃訪ねましたら、支援物資の仕分け作業を数名の方でされていました。作業終了後に部屋に入らせていただきましたが、ヨーガに参加して下さる方は誰も来られませんでした。

10分ほどして、集会所に宅急便で支援物資が届きましたので、再度の仕分けと各家庭への配達作業が行われました。そこで、今村先生が「お手伝いさせてください」と声をかけられて、ダンボールからの取り出し作業などのお手伝いを始めました。各家庭のお届けは子供たちも参加して行われました。

11時過ぎに作業が終了したとき「お疲れ様でした、お茶を用意していましたので一緒に飲みませんか」と声をかけました。作業の中心だった2名の役員の方（女性）が「それじゃ御馳走になります」とテーブルを囲み、初雪のことや浪江町のことなどを話して下さいました。そこに子供たち7名が帰ってきて、子どもたちはクリスマス会のために、折り紙などで飾りつけの作り方を始めました。斉藤さんは折り紙を手伝いながら子供たちとすぐに打ち解けていました。なんとなく穏やかな友好的な雰囲気が出てきたころ「それじゃヨーガをやってみましょうか！」と今村先生が話しかけて下さいました。

指導内容：

- ① 5つ吸って・10で吐く呼吸法（頭がすっきりすると子供たちに体験してもらおう）
- ② 両手押し合ってあ音（アイソメトリック負荷）2回
- ③ 両手で肘等を押しながらム音（アイソメトリック負荷）2回

そうした中で1名の方が呼び出しを受けたこともあり、一応の終了となりました。若干の時間ではありましたが子供たちも興味を持って見ている子や、時々参加する子もおりました。

残った1名の方は、「初めてヨガをしてみた」ことや、「このようなヨガなら自分にもできるのでやってみます」との声に（元気をわかせる「あなたもできるヨガ療法」）をお渡ししました。

「今までは、お風呂の中で腕を動かしていたけれど、仮設住宅ではお風呂も狭いのでやっていなかった」など話して下さいました。

そして「一月に再度お邪魔しますから」と声をかけたら、参加したいとの態度を示していただきました。体を動かす時間はあまりとれませんでした。全く初めての場所で初めての方々との出会いでしたから、お茶を飲みながら話ができ、友好的な雰囲気になることができたのは嬉しいことでしたし、今後に大きな一歩となることと思いながら帰路につきました。

報告者：河野恵夫