

[実施場所] いわき市湯本常磐仮設第2集会所第3回目

[日時] 12/10(土)13:00~14:00

[対象] 常磐仮設ヨーガセラピークラブのみなさん

[実施者] 羽田美奈子

[参加者] 70歳代女性(2名)

[内容] ハンズイン・アウトブリージング(アイソメトリック)アンクルストレッチブリージング(ア) ショルダーローテーション・ネックムーブメント・アンチエイジングヨーガ

「出来ればもっとヨーガがやりたい」といった声がありましたので健康相談日に日程を合わせる事は出来ませんでしたでしたが伺ってみました。会長さんにお電話をして集会所の申請をしていただきました。幸い集会所の予約は取れましたが週末は就職関連や補償問題の説明会等重要な説明会が設けられているようでこの日は午前中、午後と予定が入っており、特に15:00からは東電からの補償問題の説明があるとの事で忙しい一日に当たってしまったそうです。ただ私の都合だけで伺ってヨーガをさせていただくのは難しい時もあるのだと感じました。それでも会長さんを含む2名にご参加いただけました。会長さんも「お昼を食べる暇も無かった〜」とおっしゃりつつも「ヨーガの目的聞いてみて!!!」と嬉しそうにポケットから小さな紙を出して、自分なりにまとめたものを見せて下さいました。土曜日のこの時間はし〜んと静かで自分を見つめやすい状況でした。終了後会長さんは「ヨーガはいいよね。落ち着くね。スリムにもなれたしね」とおっしゃり、血圧は125/80⇒108/77 心拍数82⇒76でした。もうおひとりの方が「先日温泉でひどくやせ細って骸骨のようなおばあさんを見たの。すごく怖かった。」と急にその時の事を繰り返し繰り返し話しました。いつもは大人数で周りもざわざわとした中で行って来ましたが、今日のような状況ですと、心が静まりすぎて心の底に有った不安とか恐怖の思いが湧きでてしまったのかと思いました。この日は次への移動が無かった為時間の許す範囲の傾聴をしてきました。このような際の望ましい対応の仕方について今後、こういったボランティアを続けていくうえで学んでいく必要を感じました。

[実施場所] いわき市湯本常磐仮設第2集会所第4回目

[日時] 12/16(金) 10:30~11:30

[対象] 福島第1原発事故で緊急避難準備区域にはいる広野町の方々

[実施者] 羽田美奈子

[状況] 保健士さんによる健康相談と同時開催。ヨーガクラブが出来て2ヶ月目。本日の保健士さんとの打ち合わせで、広野町の役場の機能が来年4月からいわきから広野町に戻ることとなり仮設集会所でのボランティア活動も来年3月までとなるそうです。

[参加者] 12名: 70歳代男性(1名) 70歳代女性(2名) 看護師3名 ボランティア6名

[内容] ハンズイン・アウトブリージング(アイソメタリック) アンクルストレッチブリージング(ア) ショルダーローテーション・ネックムーブメント・アンチエイジングヨーガ

朝から雪が舞う寒い寒い一日となりました。ヨーガクラブの方は3名の参加でしたが、保健士の方、ボランティアをされているこの地域の方々をご参加下さいました。

これまではボランティアの方々はお後ろの方で、ボランティアをされながら出たり入ったりの落ち着かない状態でご参加でしたが今日は集会所に出入りする方もなく「やっと遠慮なく参加させてもらえる～」とじっくりとご自分に集中出来たようでした。ヨーガクラブの方々も8月からハワイアンズで始めて4カ月経ちましたので随分と慣れて来ました。当初は吐く息が短く「そんなに長く吐けない。どうすればいいの？」とおっしゃっていた方も気づけば身体の余分な力も抜けて「あ～」の声と動きとを自然と同調させる事が出来るようになりました。外はかなりの寒さでしたが、1時間ヨーガを行った後は皆さん顔色が見違えるように良くなって「このまま寝てしまいたい位に気持ちが良い。」「実際に1時間動いてみるのと見ていたのとでは全然違う。動いてみると運動量も結構多く、声を出しながらだといつ吐くのか判りやすいしなんかすっきりする。」と感想を述べて下さいました。

終了後、集会所から出たところでヨーガクラブの方々にお会いし「終わっちゃった？今日は寒くて出遅れた」「医者に行っていて今帰って来た」などと帰っていかれる方がいらっしゃり後ろ髪を引かれる思いで次のボランティアの場所へと移動しました。これから更に寒さが増すこの時期に健康相談&ヨーガセラピーに皆さんにおひとりでも多くご参加いただけますように呼び掛けのお手紙を各ご家庭にポストインして下さる事になりました。

3月までの活動と言うことですが、広野町でも、是非ご自分達で続けていけるようにサポートをさせていただこうと思います。

[実施場所] ふたばの里・りんべるハウス（就労継続支援B型事務所）第3回目
[日時] 12/16(金)13:00~13:40

[対象] 福島第1原発事故で緊急避難区域に入る双葉郡檜葉町の3カ所の施設から集まった知的または精神障害のある方々

[実施者] 羽田美奈子

[状況] 一般的には知的と精神障害の方々が一緒に施設に入る事はめったにないそうですが今回の震災により余儀なくされているとの事です。津波でご家族や知人を亡くさせた方々や仕事の為家族バラバラで過ごされていらっしゃる状況。いわきのいくつかの仮設所から送迎バスで通って来ていらっしゃいます。

[参加者] 22名 職員3名含む。男性4割。(20歳~)全員参加

[内容] ハンズイン・アウトブリージング(アイソメタリック)アングルストレッチブリージング(ア) ショルダーローテーション・ネックムーブメント・アンチエイジングヨーガ、ナーディージュッティー、ブラーマリー

雪の為バスの到着が遅れ、開始時刻の1時ぎりぎりの到着、即開始となりました。こちらの施設でのヨーガセラピーは3回目。ヨーガの目的や効果などは答えられる方も出てきて、最後まで目を閉じて呼吸と動きとを同調させて行える方も見受けられました。最初は立位で行いましたが「疲れたらいつ座っても行っても良いですよ」とお声をかけておいたので次々と座られました。職員の方によりますと、こちらの方々の特徴で体力が私たちの半分から2/3位との事でした。しかし今回驚いたのは呼吸法の際の集中力でした。片鼻ずつ数を数えてゆったりと行う様子も見られました。すーすーと呼吸の音だけが静かに聴こえました。終了後、心の中が静かになり過ぎて寂しくなったのか「おうちに早く帰りたくなっちゃった」「お母さんに会いたい」といった声と「腰痛や肩こりで苦しいのがこのヨーガをしている間は忘れられる、やった後も楽になる」との声まで様々でした。職員の方に「このヨーガが何かのお役に立っていますか？」と伺ってみると以前は違った体操を取り入れてみた事があったそうですが知的障害の方々に合わせた指導であった為に精神の方々には受け入れられず結局うまくいかなかった事を話して下さいました。でもこのヨーガはひとり1人の症状、状況が違ってもしっかりと受け入れられているのだそうです。職員の方も今回3回目の集中力には驚いたとの事でした。心の静けさを感じられ、終わった後にほっとした感じ、優しい気持ちになれる感じがとても良いという感想をいただきました。これで今年最後のヨーガボランティアとなりました。災害ボランティアをさせていただいているお陰で、このヨーガ療法が年齢性別を問わずにどんな方にも受け入れられストレス対処法として役に立てるということが実感出来、学ばせていただいている立場としてとてもありがたい気持ちです。