

## ボランティア活動反省会開催報告

開催日時 2011、4、3  
開催場所 草心苑  
参加者 認定ヨーガ療法士20名

### 1、活動報告（5人の協力体制報告…今村幸子）

#### （1）認定ヨーガ療法士による震災被災者・避難所ヨーガ療法指導

- ① 場 所 県立あづま運動公園体育館
- ② 開催日 3月27・28・30・31日
- ③ 時 間 午前10時～12時
- ④ 指導者 認定ヨーガ療法士  
学会派遣療法士 21名（関東16名・仙台5名）  
福島在住療法士14名（4日間3名／3日間1名・2日1名・1日9名）
- ⑤ 方 法 一斉療法（場所設定） 27・28・30日  
会場巡回療法（3名ずつ4グループを構成） 31日
- ⑥ 内 容 ヨーガ療法学会よりの指導内容を実施

### 2、ボランティア保険加入について

福島市の社会福祉協議会より、今回の東日本震災避難所においてボランティアをする場合は、「ボランティア保険」に加入することになっていることが条件になっているとの指導を受けた。

全員で、保険加入の手続きを行った。すでに加入済みの会員は、今回は、住所と氏名の記入すればよい。記入形式は、各市町村ごとに異なるので、居住地ごとに申請が必要だということがわかった。

### 3、今後の認定ヨーガ療法士会会員によるボランティア活動のありかたについて、参加者と下記について協議した

#### （1）認定ヨーガ療法士として活動する場合は、企画の内容と結果を幹事長に報告するという事になった。

- ① 活動申請を受けた幹事長は、速やかに社会福祉協議会とヨーガ療法学会に報告する。報告の方法は、いろいろ想定できるが学会→福島県幹事長→学会で統一することが最善との結論になった。
- ② ただし、緊急に要請された療法士の場合は終了後その旨と活動内容を、速やかに幹事長に報告する。幹事長は報告を受けた時点で、社会福祉協議会とヨーガ療法学会にその理由と実施報告することとなった。

#### （2）ヨーガ療法の内容は、避難所でヨーガ療法士会より受けた内容を基に実施する。また、DVDで学びを深めてから、避難所等で行う。

ただし、今回の災害はメンタル、からだ、環境、風評被害という計り知れない条件が重なっているため、被災者の心や状況に応じて臨機応変に対応することも求められることを確認しあった。

#### 4、ボランティアに求められるマナーについて

- (1) 本会及び他の団体等の資料を基にして、会員より提案された。
- (2) 特に、被災者の計り知れない状況を心して、今後もさらに、マナー・服装・言葉は特に配慮が必要と、参加した療法士よりの意見が複数あった。

#### 5、星 一以理事よりアドバイスいただいた内容の伝達

- (1) 放射能汚染の情報に一喜一憂することなく、冷静に状況判断すること。ただし、外出時は肌を露出しない服装とマスクを着用して、外気はマスクでフェルターをかけることが有効である。
- (2) 基本的な生活習慣が自分を助ける。特にバランスのよい食生活が必要。今回はカリウム、ヨー素、カルシウム、たんぱく質等の摂取に心がける。
- (3) セラピーにあたっては、ネガティブな言葉を共感するとより感情の憎悪が引き起こされるので、「大変ねえ」とか「困ったねえ」という言葉を慎む配慮が必要である。

## 避難所を訪問させていただいて

福島市認定ヨーガ療法士 高萩八重子

### 1、現況と反省

- ・ 今回の震災は特に福島県の場合は、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。県民全員が何らかの場面で当事者になっていると感じている。
- ・ 内容は、心、身体、環境、風評被害が混在している。木村先生のオールOKの学びを実践するときと考える。
- ・ 特に今回このような時だからこそ、コミュニティの守り方、心のケアが強く求められていると感じている。
- ・ 今回、毛塚さんと同じグループで参加させていただいた。療法内容は、DVDに収録されているのをそのまま実践できたのは2回のみであった。ほかは、その環境と実習者の、表情、年齢構成によって臨機応変に対応されていた。今回訪問した避難所の被災者はメンタルケアを強く求めていたように感じた。それを承知の上、何とか少しでも身体の動きにまで意識化できるように努力されていた。学びがたくさんあり、感謝している。
- ・ 私ごとですが、実家が原発30K圏内にあり母が避難してきている。また、知人等が津波で家を無くしたり、さまざまな形の被災者が身近にたくさん存在している。

その方たちの、悲しみを共有しPTSD（心的外傷後ストレス障害）の予防にほんの少しでも寄与できたら嬉しいと思っている。

### **\*3月31日、福島市あづま体育館、ボランティア活動に参加して**

ボランティア活動に参加させて頂き、まずは、ヨーガ療法の体験に参加して下さった被災者の方々に感謝の気持ちでいっぱいです。

4回目に当る31日は、会場の都合で、今までとは違いホールの一角を使えなかったの  
で、直接被災者の方が休まれている場所に行き、グループに分かれての指導でした。

私は、ビデオの撮影を担当させて頂きました。

指導者のみを撮影する事を前提に参加者の許可を得て撮影させて頂きましたが、ビデオカメラを持って皆さんの休んでらっしゃる場所を移動する事、またその場で撮影する事も、何だか違和感を感じました。

この撮影が今後の活動に役立つものだと理解してましたが、特にプライベートな空間で、体調を壊し寝ている方も居る中での撮影は、同じ部屋 の参加者以外の方達にも、とても気を使いました。

しかし、直接お話をしながら接する事で、今までヨーガをやっている事すら知らなかった人が参加して下さったり、参加したくても体が動かないので別の場所まで行けない方達が参加して下さったり、人の目を気にして出来ない方達が体験して下さったのは良かったと思います。また、初日から4日間欠かさず参加して下さった方がいらした事も大変嬉しい事です。(その方は夜、眠れるようになったそうです)

中には、ヨーガをする事よりもまずは話をしたい、誰かに話を聞いて欲しいと思う方のいらして、そういう方には、話をお聞きする事から始まる事も 大切だと感じました。ヨーガ指導の前にコミュニケーションの大切さも実感しました。

今回の活動はまだ始まったばかりで手探りの状態ですが、私達を必要として下さる方が一人でも居るのであれば、私達はその方達のお手伝いをして 行く事が大切だと思いました。

そして、少しずつ広がって行くものだと思います。

今回の活動を通し、人に伝える事、ボランティア活動の難しさを再確認させて頂き、大変勉強になりました。有難うございました。

渡辺 さつき

いつもお世話になっております。ボランティアの活動報告を、させていただきます。

最終日に状況が変わり、東京と仙台の療法士の方3人グループで、おもにサブアリーナ（入居者が50人と～100人くらいの部屋）を担当することになりました。どちらの部屋も入ってまず思ったことは、声が出しにくいくらい静まり返った中で、身をひそめる様に過ごされている、という現状でした。

2ホールまわったのですが、最初のホールは専門別の医師が問診に来ている時間だったため、声を掛けても「内科の先生に診てもらってから結構です。」と断られてしまったり、90才近い女性は頭から身体を動かすことにあまり興味を示してくれなかったので、淡々とお話を聞くことに専念しました。

結局2時間で2組にヨガ指導を行うことができたのですが、どちらの組にも捻挫、腰痛持ち、風邪気味の方などがいらっしゃって、体操に対して遠慮がちなイメージがあったようですが、「無理をせずに、楽な格好で行ってくださいね。」と何度か声掛けすると、少しずつ心を開いてくれました。また、回数も決められたまま行くと疾患を持つ方には大変そうだったので、基本は変えないにしても臨機応変に対応するようにしました。終わる頃には表情も和らぎ、「体が温かくなった」と家族みんなで笑いあう姿も見られました。四日間続けて来てくれていた30代女性、「毎日続けるようにしていたら夜眠れるようになった」ともおっしゃって、一緒に行った方にアドバイスまでしてくれていました。

今回のボランティアで思ったことは、年齢や性別に関らず人それぞれ求めているもの、心の状態が違うので、声かけの大切さや難しさをとても感じました。特に今回は、原発という先の見えない大きな不安の問題も皆さんのストレスの大きな要因となっているので（私も福島市民として同様なのですが）不安をあおるような言葉には気をつけなければいけませんし、まずは自分自身のメンタル面を強化することが一番に重要だとも感じました。今後、ますますヨガ療法のような活動は求められてくると思いますので、私も仕事や家庭の関係上活動は限られてしまいますが、なるべく自分に声が掛かった時に OM の気持ちで受け入れられるような、心持で日々を過ごしたいと思います。

以上です。

神保 朋子

あづま体育館には福島市内で最も多い 1200 名ほどの方々が非難生活をされていました。

津波で家やご家族を亡くされた方、原発で避難された方など浜通りの方々です。

1～3日は1か所に集まっていたいただきましたが、4日目は寝起きされている個々人のところに伺いました。「津波で親父と親戚の息子二人が流された。親父は見つかったが二人はまだ・・・」TVで聞いて涙していたことが、現実目撃されると・・・言葉に詰まりました。原発の屋内退避区域から避難された方は、家に残した動物や畑のことを心配され「早く帰りたいが、この先どうなるのか」と不安を訴えられました。また、一人座っていた御夫人は「眠れない」「肩が痛い」「腰が痛い」等訴えられましたが、これらは避難された皆さんが感じているようでした。皆さんといろいろ話す中で、「ヨガをやってみましょう」と言葉をつなぎ行っていたことができしました。

全く未熟な私ですが、そんな私に思いを話してくださり、ヨガを体験してみようと思っただけだったことに、感謝でいっぱいです。同時に東京や仙台からも来てくださった皆さんに多くのことを教えていただきましたことにも、感謝しています。

これからのことですが、4日間の訪問でしたが、4回参加して下さった方などに中心になっていただき、避難所の中にヨガのサークルができたらいいなと思っています。一日も早く日常の生活が戻るよう、避難所のなかでも、そんな日常生活の一つの芽が生まれたらと思うのですが。