

(社) 日本ヨーガ療法学会 認定ヨーガ療法士会神奈川
ヨーガ療法 ボランティア活動報告 H23. 4~5 月

2011/06/21

神奈川幹事長 鎌田 洋子

震災や原発事故による悲しみ、怒り、不安、寂しさ。心身相関を鍵に心や体の健康を高める専門家であるヨーガ療法士にとって少しでもみなさまのお心が安らぐようお願い、また体力づくりや病氣予防のセルフ・ケアのお手伝いにヨーガ療法指導のボランティアをさせていただいている。

避難所階下の研修室を予約し、設定時間を掲示板に張り出す周知方法である。館内放送は禁止、ボランティア・イベントの目白押しの中、どのイベントもなかなか参加者が集まらないのが現状である。

その中でも《生きている土台》である呼吸や自分の内側に集中し、ご自身で心の安定を作り得た体験に携われた喜びは大きい。また療法士がお話を聞かせていただくだけで「とても落ち着きました」と喜ばれたことも多くあった。

短時間で意識化を実感できる指導法の研究やボランティア設定日時の検討も必要である。参加して下さった方には学会本部製作の「元気をわかせる、あなたもできるヨーガ療法」の冊子をお渡しし、セルフ・ケアに活用していただくとともに そっと応援させていただいている。

<4月>

神奈川県では 避難者の方を主に 5 ヶ所で受け入れているが、避難者の方はかなり流動的である。福島からの避難者が多い。療法士会神奈川としてヨーガ療法ボランティアを各施設に申し込む。

- | | |
|------------------|--------------------|
| ・川崎市とどろきアリーナ | ボランティア実施決定 |
| ・横浜市武道館・柔道場 | ボランティア実施が困難と判断 |
| ・横浜市 たきがしら会館、 | 4/4 申し込みに向う 指示待ち、 |
| ・相模原市 相模川ビレッジ若あゆ | ボランティア実施 4月計画中 |
| ・藤沢市 石名坂温水プール | 藤沢市のボランティア登録済、連絡待ち |

- | | | |
|--------------|-------|------|
| ・葉山町 一色町憩いの家 | 青池 連絡 | 全員帰宅 |
| ・小田原市尊徳記念館 | 椎川 連絡 | 全員退出 |

川崎市とどろきアリーナ ボランティア報告

1、4月9日(土) 10:00~12:00

指導者 鎌田洋子

サポート 青池美枝子、石崎淳子、川上慎一、川上亜紀、杉岡修次、菅原喜代美、
立花由紀子、永井京子、矢野真由子 計 10 名

入室の仕方、研修室の設置、避難時の誘導路確認、指導法を再確認 (DVD 指導法を参考に)

内容；イスに座って 呼吸の意識化（腹、胸、肩、腰）、声を出してのアイソメトリック（後頭部と両手、側頭部と手、太ももと手、両手広げ）、アイソメトリックの足首

参加者

▽81歳の男性 Mさん 大熊町からの避難者、近くの息子さんの家からここに来て3日め。

脳梗塞の後遺症あり、昨日、薬を90日分もらえた。それまでは1カ月近く薬が無く飲めなかった。

始める前後に話しを聞かせていただく、水産加工の仕事や福島の花の話が出る

ヨーガの感想は「わからない」 療法士が大勢で囲んで、落ち着かなかったかも。

耳が遠い方で、最後まで目は閉じられなかった。

「元気をわかせる、あなたもできるヨーガ療法」の冊子を渡して、足腰、若返らせましょうと。

▽途中から参加の2名は 少したって出て行かれた。太極拳の帰りだったようである。

* 緑豊かな場所で桜も見頃だが、避難所の体育館と階下のスポーツジムとの落差が痛ましい

2、4月16日(土) 10:00~12:00

指導者 永井京子、川上亜紀

サポート 菅原喜代美、生越陽子、由本和江、今西清美 計6名

内容は、呼吸の確認（腹、胸、腰）、首、側頭部、ねじり、太もも押し、足首押し、

呼吸法のブラーマリーと1:2のスカプラナーヤマ

参加者

▽Mさん 何度か目を閉じて自分のリズムでできるようになる、「リラックスした」

7、8年前大腸がんにもなる 先週から尿道結石、通院中

▽30代男性 当日配布したチラシを見て参加「女性に囲まれてははずかしい」「効果はわからない」

地震が来た時、震災の話が出て聞かせてもらう。終了後、これからの転居先の都内の話になる

* 避難者の中のコーディネーター役の方に 子供さんのいる若いお母さんのストレスが高いとアドバイスをいただく

3. 4月22日(金) 13:00~14:00 親子ヨガ

指導者 川上亜紀 サポート 今西清美 計2名 プレイルームにて

参加者

▽子供だけ 一緒に遊ぶ

▽母と2人の子 話だけされる

▽母と子(1歳3カ月) 手遊びうた、犬・猫・コブラのポーズ、その後、子供をサポート役が見て、母と

1対1。アイソメトリックでは「筋肉痛になりそう」頑張りすぎないようにと指導

子供が一緒に入ってきてテンポの良いものを一緒にした。

▽女性 後から入ってきて、子供が騒ぐ中 集中して呼吸法をされる 「落ち着く」

4. 4月25日(月) 13:00~14:00 親子ヨガ

指導者 川上亜紀 サポート 阿部早苗 計2名

【親子ヨガ】ボランティア報告 川上亜紀

参加者2人 時間：20分

本日も前回（4/22）同様、開始時間になってもどなたもいらっしゃらず、3階フロアには人気がありませんでした。

後から被災者の方に伺った所、とどろきアリーナ外広場で炊出しイベントがあり、テレビ局のカメラが入って有名人（伊藤つかささんや、声優さん等）が来ていたそうです。おもちゃも配っており、残念ながら今回は被災者の方は皆、そちらへ流れてしまいました。

13時半過ぎ、前回来ていただいたママ2人が来て下さいました。

13時40分から20分間、親子ヨガを行なうことができました。

内容は

- ・手遊び歌とともに骨盤運動
- ・呼吸の確認（腹、胸、肩）
- ・スークシュマヴィヤヤーマの一部（頭、肩）
- ・アーサナ3種
- ・アイソメトリック1種
- ・シャバアーサナ（4分程）

今回も体や呼吸への意識を向けるように話し、途中で感想を伺ったところ、腕が解放されていく感覚があったそうです。

シャバアーサナはDRTで足先から、一度力を入れてから解放させていきました。

本当に短いシャバアーサナでした。起きたとき「もう少し寝ていたかった」とおっしゃられました。

お一人は5月初めに川崎市幸区に引越が決まっており、次回は参加出来ないかもしれませんが、良かったら引っ越してからも来てください、と伝えました。

今テレビが欲しいそうで、福島の家に戻れないので持ってこれないのが残念とお話しく下さいました。私も、新しいお家でテレビが無いと困りますもんね、と話しました。

今回子どもの参加は1歳3ヶ月の女の子のみの為、阿部さんに相手をしていただきました。途中で5歳の男の子が入ってきてその子の相手もしていただき大変感謝しております。1歳のお子さんはぐずらず、母親が伸びをしているとき一緒に万歳をしたりと一緒に空間を楽しんでくれたので良かったです。以上が親子ヨガ報告となります。

さて話は変わり、参加者がいない時間に他の被災者にお声掛けして女性と話す機会がありました。その方は3人のお子さん（小3、高校生、20歳）のお母さんでしたが、用事で出掛けるところなのに足を止めていっぱいご自分のお話をして下さいました。

本人も「いっぱい誰かと話したい」とおっしゃっており、雑談でも良いから話を聞いてあげることの大切さをしみじみ感じました。

終了後、26歳の男性（Aさん）とお話しすることもできました。

Aさんは福島県いわき市の海に近い所にお住まいがあった方で、母親とこの避難所に来ています。震災時は尋常ではない揺れののち津波に襲われ、高台に逃げて大事にはいらなかったそうですが、家は壁がひび割れ、床上浸水で家の中はへドロがたまり、かき出すまで3日かかったそうです。住まいは一時、原発避難エリアだったそうですが、今は解除されています。しかし家は傾き、度重なる地震で危険なため自宅に戻りたくても戻れない状況とのこと。原発避難エリア外になり補助が5万しか出ず、家も直せない、車で自宅に帰るにもお金が必要で、困っているとっておりました。エリアを線引きして被害は同じでも保証が無い事へ憤りを感じておりました。

避難所にはとても恵まれているようですが、夜10時の消灯が早くて寝られないそうです。またAさんによれば、避難所には様々な物資が来ていますが、下着など充分行き届いてないようです。それは早い者勝ちだからだそうです。また、古着ばかりだったり、酷い時は使えないボロボロの服や物もあるそうです。

1時間ぐらいお話を聞きました。「この避難所以外の人と話が出来て良かった」と言って下さいました。話し相手になる大切さをさらに感じました。

5. 4月26日（火）10:00～12:00

指導者 今西清美 サポート 椎川正江 鳥海その子 計3名

【指導内容】

- ① 呼吸確認（腹・胸・脇）
- ② 後頭部に両手を押し当てる。
- ③ 側頭部に手を押し当てる。（左右）
- ④ ねじる。膝外側から、手を押し当てる。（左右）
- ⑤ 足あげ。腿上側から、手を押し当てる。（左右）
- ⑥ 足首を重ね、上下から押し合う。（左右）
- ⑦ 呼吸法：ブラーマリー
- ⑧ 呼吸法：1:2スッカプラーナーヤーマ

- ・ 椅子に座って行う。
- ・ 有音（ア・ウ・ン）、無音を各2～3回。誘導、各自を2～3セット行う。
- ・ 途中、無理が無いか確認しながら行う。

【参加者感想】

- ・ 前回（4月16日）参加。内容は全く覚えていない。体の変化も特に無し。終了後は、非常にお腹が空いた。
- ・ もう少し動きたい。冊子「あなたもできるヨーガ療法」をやりたい。

他の避難所状況

- ・相模原市 相模川ビレッジ若あゆ 4月12日(火) 13:30~15:30
青池、矢野、今西、立花で計画していたところ、参加申込者がいないということで中止になる
この施設は 4月で閉鎖になった
- ・4月21日(木) 金井艶子 藤沢市石名坂訪問する。4名滞在、ボランティアは受け付け不可
- ・4月25日(月) 由本和江 たきがしら会館訪問 5月からボランティア実施計画
- ・4月26日(火) 青池美枝子 横浜市野島青少年研修センター訪問、ボランティア申し込みをする
連絡待ち

<5月>

● ヨーガ療法

6、5月7日(土) 10:00~12:00 指導者 永井京子 1名

1回目 参加者 Mさん 尿道結石などの健康状態の方は特に問題がなさそうでしたが、3週間前より少し元気がなくなっているのが気になりました。また足腰が少し弱ってきている様子。次回まで、2週間空いてしまうので、5/16の親子ヨガの時に顔を出してきます。

2回目 参加者 小さなお子さんを持つお母さん二人(姉妹) ※お子さんはお年寄りが子守り番

お姉さんの方はヨガ経験者らしく、早くからご自分のペースをつかみ 目を閉じてリラックスされながら行っていました。妹さんの方は、時々集中が途切れることもありましたが、全体的にはリラックスして頂けたようです。

7、5月17日(火) 10:00~12:00 指導者 今北多佳子 (療法士会東京所属) 1名

参加者 Mさん その後の散歩もつき合う 色々話して下さって、祖父を思い出した。

8、5月21日(土) 9:00~10:30 指導者 永井京子 サポート 菅原喜代美、川上亜紀 3名

参加者 Mさん 散歩(菅原付き添う)

親子ヨガに参加の女性 (子供の面倒は川上がみる)

69歳の新しい女性 「足が鍛えられるようでうれしい」

9、5月24日(火) 10:00~12:00 指導者 椎川 正江

とどろきアリーナ ボランティア報告

椎川 正江

【場所】とどろきアリーナ 研修室1(2階)

【参加者】1人 Kさん 11:25~11:55(雑談含む)

【内容】

①呼吸の確認(腹・胸・脇)

②後頭部に両手を押し当てる。ア音・無音各3回

③側頭部に手を押し当てる。(左右) ウ音・無音で左右各2回

④ねじる。膝外側から、手を押し当てる。(左右) ン音・無音で左右各2回

⑤ブラーマリー呼吸法

⑥腹式呼吸法

※ 椅子に座って行なう。

※ 元気をわかせる「あなたもできるヨーガ療法」をおわたししました。

【参加されるまでの様子】

どなたも参加される気配がないので、玄関付近で通り掛かりの方をお誘いしようとしていたところ、アリーナのスタッフの方（2階ホールでエアロビ教室が行われていて、その受付をされていました）が、「下へ行っても人がいないから3階の避難所に行ってみたら？」と声を掛けて下さいました。ボランティア受付の方には、3階の避難所には入らないようにと言われていましたので、避難所の入り口付近で声を掛けさせて頂く事にしました。様子を見ながら、お誘いしてみましたが、なかなかスムーズにいきませんでした。もう無理かなと諦め掛けた時、外出から戻られた方に声を掛けると、OKの返事が。川上さんの前回の報告で雑談された女性（お子さんが3人いらっしゃる方）と思われる。

【ヨーガの前の雑談】

終了時間も迫っていた為、急いで2階の研修室へ行きました。まずお子さんのお話から始めました。お子さんは20歳、18歳、8歳で3人いらっしゃるそうです。20歳のお子さんは大学生で鎌倉に一人住まいとの事です。そして、大震災の話となり、原発非難区域に入ってしまう、こちらに非難されている事、今後はお引越しを考えている事など、聴かせて頂きました。まだまだお話し足りない様子でしたが、時間が限られていたので、残念でしたが途中で中断してヨーガを行ないました。

【ヨーガを行なった感想】

大震災後、今後の事を考えることも多く、心身共に落ち着かない生活を送っている。動き回ってはいるが運動不足になっている。ヨーガを行なって、とても気持ちが静かになった。また、少し運動した気分になった。今の自分には必要だったように思う。今後は呼吸法などを行って、心を静かに落ち着かせたい。

【今回のボランティアの感想】

今回、周りの方にも大変お世話になり、とても感謝しています。声を掛けて下さったアリーナのスタッフの方、また3階の避難所では、カウンセラーをされている女性の方（以前に一度お話しをされた方が気になり面会に来られていました）とも、親しくなり励ましのお言葉も頂きました。またお一人でしたが、ヨーガを受けて頂く事ができました。前回、川上さんが雑談された事によって受けてみようかなという気持ちになったのではないかという気がします。良い印象を与えることで次回に結びつくのですね。

今回、初めてボランティアでの指導をさせて頂きましたが、とても気持ちが落ち着いたと喜んでくださり、行って良かったなとしみじみ思いました。普段のヨーガの指導とはまた違った充実感を味わいました。また、都合が合えば、ボランティアに参加させて頂きたいと思います。

10. 5月28日（土）9：00～9：40 プレイルーム 指導者 永井京子

参加者 M さん

耳も先週から随分安定して聞こえています。

足腰もなかなかしっかりしてきたようで、今日は先週よりお腹にぐっと力が入るようになりました。ただ、これからの時期お散歩に出かけられないのと、次回のヨガ療法まで日にちが空いてしまうのが心配です。

10 : 00~11 : 30 【研修室】

参加者 女性 2 人 K さん T さん

当日の避難の様子、とどろきアリーナ避難所の様子、家の物件（ひどいのしか残ってないようです）や、体の話などをしながらヨガ療法を行いました。とても感じの良いお二人でとにかく話がつきません。びっくりしましたが、お渡しした冊子の裏側に「先生の名前を書いてください」とお願いするくらいの人懐っこさで、お二人とも、次回 6/15 まで間が空いてしまうのが残念そうでした。

会話の中での大事なことを抜粋します。

①今まではヨガどころじゃなかった。

とにかく電話をしなきゃいけないところ（役所その他の施設への連絡や問い合わせ、東電へのクレーム）があまりにも多かった。最近になり、開き直りのところが出て来て、ちょっと体を動かしたいなあという気持ちに変わってきた。

②ヨガをやる時はアリーナの「入口」で一言、お声をかけてくださいとの事。

（イベントがあまりにも多くて、時間の把握ができてない。または忘れてる）

アリーナへの出入りや勧誘は職員から禁止されてる旨を伝えると、他のイベントは皆、声をかけに来るそうです。その中で印象に残ったお声掛けの様子ですが、大きなハープを抱えたすごいドレスを身にまとった方が、「コンサートやりますので」と汗びっしょりになりながら一家族ずつ回ってきたそうです。

③午前中、アリーナに人っ子一人いないと思っていましたが、寝転んでいるので見えないのだろうという事でした・・・（外出してる方もいらっしゃいます）

④避難者数が 100 人くらい⇒70 人くらいに減りました。

（先週参加して下さった 69 歳の S さんは、ご主人と北海道に移られたそうです）

東京の避難所は全部閉めたとの情報が入っているようで、とどろきアリーナの閉鎖を心配されている様子でした。

● 親子ヨガ

11. 5 月 13 日(金) 10 : 00~11 : 00 指導者 川上亜紀 1 名

参加者 1 組の親子 (2 歳の双子)

お子様がぐずったり、甘えたりした中で行なったため、落ち着いたヨガは出来ませんでした。

内容：呼吸の確認、首肩回し、子どもと一緒に取るアーサナ、シャバアーサナ。

12. 5月16日（月）10：00～11：00 指導者 川上亜紀 サポート 永井京子 今北多佳子 3名
参加者 2組の親子

双子がママの取り合いで中断することもあったが、サポートの御蔭でまずまずできた。
他のボランティアさんが部屋の奥で絵本の読み聞かせをしていた。保育ボランティアの必要性を感じる。

13. 5月27日（金）10：00～11：00 指導者 川上亜紀 1名
参加者 Mさん、いつもの親子

Mさんがお元気で よく話される。 Mさん（年輩）と親子ヨガの混ざったものになった

14. 5月30日（月）10：00～11：00 指導者 川上亜紀 1名
参加者 なし

この日は 某化粧品会社のフェイス&ヘッドマッサージ、メイクのボランティアがあり、魅力的なそちらを優先してもらった。双子の子と少し遊び、子守をされている 60 歳位の方と話しをさせてもらった。Mさんの散歩、買い物に付き合った。Nさんとも話せた。

横浜市 たきがしら会館でのボランティア活動 報告

15. 5月2日（月） 10：00～12：00 指導者 由本和江 サポート 鎌田洋子 2名
参加者 女性2名 和室で行う 静かな部屋 子供さんが時々ぞきに来る

震災以来、子供がベタベタ くっついてくる。福島では働いていたので、こんなに身体がなままっている。ヨーガは初めてだが、落ち着いた。腰痛があるが 少し緩む感じがつかめた。川崎の妹を誘いたい。

16. 5月23日（月）13：30～15：00 指導者 由本和江 1名

参加者 前回参加の女性2名、0さん Aさん と0さんのご主人 計3名

0さんは腰痛があるので、腰痛メニューへ 「 スッキリして軽くなった 」

0さんのご主人は 身体が固いから と仰っていたが、柔軟性は脇に置いて、できることを身体を感じながらやってみましょうと誘った。結果、「やさしい動きなのに身体の芯が温かく感じられスッキリした。筋肉が弱くなっていることを実感した。特に足首の交差のあらがいの時、実感できた。」と言われた。

0さん達は川崎の公営住宅が当たり転居されたが、事務手続きで戻り、1泊して参加して下さった。

福島の自宅は津波で流され、原発の影響もあり、今後の生活がとても不安だと話された。

Aさんとは特に話すことなく終わってしまったが、喜んで頂けたようで 自分もうれしい。

* たきがしら会館でも 週に1回程度 ヨーガ療法の時間を設定させていただいていますが、こちらは参加申し込みがあれば 要請が電話連絡で来る方式です。
皆様のご参加をお待ち申し上げます。