

ヨーガ療法ボランティア報告

岩手 及川ヒロ子

★日 時 12月18日(日) 午前10:30~11:30

★場 所 大船渡市 末崎小学校仮設集会所

★参加人数 女性13名

★ボランティア同行者 小関喜久江

★状 況 朝、出発時の内陸は雪かきを要す程の積雪がある。峠を越えた沿岸、仮設住宅周辺はうっすらと雪化粧し風が冷たい。仮設集会所の入口に對のXマスツリーが飾られ、室内は真新しい畳にホットカーペットが敷かれ、参加者はコタツにあたり笑顔でヨーガの始まりを待ち、室内全体に温かい空気が流れていた。

回を重ね(本年最終回・11回目の訪問)、血圧測定等スムーズで「今朝の身体の様子」も参加者同士がお互いの身体を気遣い合う会話が聞かれた。

★内 容 <アーサナ>

○スークシュマ・ヴィヤヤーマ

*アングル・ベンディング&アイソメトリック

*ニー・クランク&アイソメトリック

*ハンド・クレンチング&アイソメトリック

○立位

*ハンズ・イン&アウト・ブリージング(有音)

*ハンズ・ストレッチ・ブリージング(有音)

*アングル・ストレッチ・ブリージング

*アルダ・カティ・チャクラ・アーサナ&アイソメトリック

*アルダ・チャクラ・アーサナ&アイソメトリック

*前曲げ、腰・腹部・両脇・両腕捻り&アイソメトリック

○座位

*シャシャンカ・アーサナ

*パシチマ・ターナ・アーサナ&アイソメトリック

○シャーヴァ・アーサナになり、両手を腹部に当て意識をして5呼吸した後、大きく吸

息し、アウンの音を身体全体に響かせながら呼息する(3ラウンド)。

(体操を行う前に両手を腹部・胸部・両脇・両肩に当て自然呼吸の意識化を図った)

★感 想 <実習者の声>

・ヨーガをすると身体がポカポカし楽しい、身体が軽く楽になる。

・血圧や皮膚温の変化を見るのが楽しみ、記録は調子が悪かった回を振り返られる。

*実習後の“お茶っこの会”では、全身運動になると6名が♪どや節(新船のお披露目、大漁船の帰港など慶事の場面で流れる)の曲に合わせて踊る。

午後はコタツ掛け作りと、踊りの練習予定。明日は福祉課が写真を集会所で展示、「写真も殆ど流されたので、家族や知り合いの写真を見つけたい」。

今の悩みや心配ごとは ・仮設に住んでいるうちはいいが、いつまでもと言うわけにはいかない、家を建てたいが場所がない、住み慣れた土地を離れたくない。

・職場を失くした、自分のことより夫が心配(一様に自分を後回しにしている)。

・狭い仮設で外出したがる夫と2人きりでは息が詰まる、集会所に來たり関東に住む子どもものところに行くなど気分転換をしている。

*ヨーガは来年も続けて来て下さいとの声が多く聞かれた「身内を何人も亡くしたのでお正月を祝う気持ちになれないけれど、来年も会いましょう」「良いお年を・・・」。

*女性皆さん方の自分たちが生き生きと生きなければとの思い優しさが、伝わった。