

## ボランティアレポート

2011年3月31日

福島吾妻運動公園避難所

仙台第2期 YTIC 児玉明美

この度は、ヨガ療法士としてボランティア活動に参加できる機会をいただきましたこと、感謝いたします。以下に感想をレポートとして提出いたします。

箇条書きで記述させていただきます。

- ①不随意で療法を受けて貰う状況に備えて、指導を行う側が、平素から多く経験を重ねておくことが必要
- ②健康状態を把握できない状態で、突然の療法指導をする場合、等尺運動のポーズはもう少し分かりやすい形が適しているように思う(例えば、胸の前で合掌した状態の両手を押し合うポーズなど)
- ③非常事態にあることが、療法の受け入れにはプラスに働く(予想としては余裕がないので受け入れがたいのではないかと考えていた)
- ④ヨガ療法は、現状では人の力を借りないと生活できない状況に置かれている方たちに、早い段階で自立をしようという意識付けを行うことが可能であるように感じた
- ⑤導入から躊躇せずに心理療法のプログラムを行う状況において、自分には毅然とした態度が足りないと思った(ヨガ療法を知らない人には受け入れがたいと思っていた)
- ⑥今回のボランティア経験を生かし、先生に提示されたプログラムをより多くの人に実習できるよう努めようと決心している

以上、ボランティアレポートとして提出させていただきます。