

## ボランティア報告《認定ヨーガ療法士会東京》

会場：東京セントラルユースホテル

東京都新宿区神楽河岸1-1 セントラルプラザ18階

【実践日】2011年4月25日(月)

【実践時間】17時～18時00分

【参加人員】15名（女性11名 男性4名）

福島、宮城より避難してきた方10名

ユースホテル一般宿泊者 5名

【実戦方法】学会推薦DVD+ショルダーローテーション、ネックローテーション

【参加療法士】毛塚由希子、小山 薫、杉山せつ子、菅野要子、鈴木八重子

(避難者数)

### 【経過】

4月11日 ボランティア登録

19日 ホステル・マネージャー菊地様より実践依頼

21日 打ち合わせ&会場下見（毛塚、杉山、鈴木）

22日 療法士会 東京の会員に今回のボランティア募集

25日(月) 実践

●避難者受け入れ施設として、東京都と連携・協力し東京都から借り受け、管理運営をしている東京セントラルユースホテルが、避難者を無料宿泊所として受け入れている事を知る。ボランティア活動として、音楽療法、美術療法、落語、等を取り入れ、宿泊者の心を癒す活動をしている事を知り、《日本ヨーガ療法認定士会東京》の名義でボランティア登録をする

●要請が入らない為、1週間後、電話で再確認する。ボランティア希望が多く混乱している事を伺う

●その3日後、活動要請が入り、打ち合わせに伺う。

●マネージャーの菊地健之様と打ち合わせ。

フロントの前にある掲示板に、ヨーガ療法希望者申し込みのインフォメーションが書いてある。

東京セントラルユースホテルは、JR飯田橋の駅に隣接した東京都所有のビルの18階19階にある為、眼下に東京の眺望が広がる。今年の4月に新設された。

ヨーガ実践会場は、食堂の入り口前にあるロビー。

第1回目を25日(月)、午後5時開始（日中は外出者が多い、夕食時間が6時から）、

実践内容のコメントを入れたポスター掲示を依頼する。（コメントは毛塚さんが提供し、

ポスター作成は、ホテル側）フロント前のインフォメーションと、会場のロビーに掲示

●実践参加者

館内放送の案内により、避難している方と共に一般宿泊者も参加する。

福島県、宮城県よりの避難者、交通事故で足が痛いという男性宿泊者、外国人宿泊者

幼児連れのお母さん、若い男性や女性と年齢差は広い。

実践中に、徐々に参加者が増えて、会場の椅子は、ほぼ満席になる

#### ●実践

毛塚由希子さんがDVD通りにアイソメトリックによる指導をする。

緊張と弛緩を、有音、無音と共に身体に生じる反応を観察する。リラックス感を引き出すため終了時に、ネックローテーション、ショルダーローテーションを加える。

#### ●終了後の反応

\*脳が軽くなった(足が痛いと言っていた60歳代の男性)

\*とても気持ち良かったので、最初から参加すればよかった、明日もやってください(途中から加わった外国の女性)

\*リュウマチだが出来た

\*終了後、身体の中がジリジリと何かが流れている感じ(若い男性)

\*どこで緊張するのか、リラックスするのかわからない(この女性には終了後、肘を引き合うアイソメトリックを指導して、負荷をかけている時、リラックスしていくときの身体の反応を感じていただいたら、リラックスの方法を理論的に理解できたと云い、菅野さんとはしばらく話をする。)

\*身体をあまり動かしていないのに、こんなに身体が温かくなった。(女性)

#### ●考察

\*多様なイベントが開催されている為、参加しやすい環境になっている。

\*スタッフ・サイドも好意的、

\*あまり広くない会場の為、療法士が、程良く実践中の参加者の反応を伺う事が出来、終了後も言葉掛けが出来た。

\*アイソメトリックで、声を出す有音の時は、身体の動きもスムーズだが、無音で個々の反応を見ながら行っていた時に、動きが小さくなる傾向がある。

\*毎週火曜日は、落語の日と決まっているように、ヨガも週1で実践を依頼する。

\*ホステルのブログに乗せる。

文責 鈴木