

(社) 日本ヨーガ療法学会認定療法士会・山形  
ヨーガ療法・ボランティア活動報告

その1

日時： 平成23年9月20日(火) 10時～12時まで

場所： 米沢市万世コミュニティーセンター

ヨーガボランティア： 鈴木茂 鈴木糸子 曾根小夜子

所属： 認定ヨーガ療法士会・山形

対象者： 6名(20～50代女性 幼児1名)

報告者： 曾根小夜子

状況

万世コミュニティーセンターではホールでの実施  
近くの雇用促進に入られた方や、近隣の町村からの参加  
別の方ではあるが、子どもさんを連れての参加が前回に続きあった。

参加者から療法をやったの感想

- ・Sさん 福島から高畠町に来て1か月。初めて参加したが、呼吸に目を向けることが無かったので、動作に呼吸を付けるのが難しかった。
- ・Mさん 3月にこちらに来てからずっと不調だった。向こうではヨーガをやっていたが引っ越してから体を動かすことが出来ていなかった。今回参加して、「また来たいな～」と思う気持ちを持てた。
- ・Nさん 福島より6月の中ごろ引っ越してきた。3度目の参加。夫と孫との3人暮らし。周りの事がよく分からずこもりがちだったが、参加することでここに来ることが一つのサイクルになった。
- ・Eさん 相馬より3月に来て、2か月間体育館で過ごす。5月に民間のアパートに引っ越し小5と小2の子どもと3人暮らし。子どもは環境に慣れたようだが、自分は調子の悪い時がある。ヨーガやお茶会など参加しているが、気がのらない時は無理をしないようにしている。呼吸が体を変えていくというのは、参加するたび少しずつ感じます。
- ・SEさん 伊達市より7月に家族で引っ越してきた。避難されてる方たちはご主人や家族と離れている方が多いが、自分はどうして家族が離れなきゃいけないのか？という

思いが強かった。それで家をあきらめ、主人も仕事を替え 2 人の子どもと共に移住した。普段体を動かすことが無かったので、良かったとの事。

#### まとめ

想像もできない、言葉には出せない多くの思いがたくさんあるのだろうと思いながらも、みなさんがご自身の状況を客観的に話されていて、感想を述べ合った後もお互いに情報交換されていた。市内をはじめ、近隣の町村から足を運んでくださっているが、前回に続き子どもさんを連れての参加があった。せっかく来ていただいても、参加されたお母さんが子どもさんが気になって集中できず、また他の方に気を使い部屋を出ていかれたりする姿があり、タイミングを見てこちらのスタッフが少し交代し、参加して頂いた。

前回のボランティアの後、山形の幹事長と共に社会福祉協議会に行き託児ボランティアをお願いできないか現状と共に話し合った。託児ボランティアの方に連絡を取って下さるとの事だったので、連絡待ちの状態である。

#### 実習内容

- ・ スークシュマ・ヴィヤヤーマ  
アングル・ベンディング アングル・クランク フル・バタフライのアイソメトリック  
ネック・ムーブメントとアイソメトリック
- ・ 座位のねじりのアーサナ等
- ・ クイック・リラクゼーション・テクニック
- ・ 呼吸の意識化 自然呼吸、腹式呼吸、胸式呼吸
- ・ 1:2の呼吸法 ブラーマリー呼吸法

#### その2

日時： 平成 23 年 12 月 5 日（月）10 時～12 時まで

場所： 米沢市万世コミュニティーセンター

ヨガボランティア： 鈴木茂 鈴木糸子 曾根小夜子

所属： 認定ヨガ療法士会・山形

対象者： 3 名（20～40 代女性）

報告者： 曾根小夜子

#### 状況

寒くなったため、ホールでの実施から和室へと変更

近くの雇用促進に入られた方や、近隣の町村からの参加

#### 参加者から療法をやったの感想

- ・久しぶりにリラックスできた。家でやりたいけど、一人では出来ない。前回瞑想をしたが、自分を振り返ることが出来て良かった。
- ・自分でこんなに呼吸が浅くなっているとは思わなかった。家ではこんな風に集中できないのでリラックスできた。
- ・家では一人では出来ない。初めのうちは呼吸が浅かったため、やっていた辛かったが、終わりの方は本当に気持ちよかった。

#### まとめ

米沢は天候不安な状態で、雪の少ない福島からの避難で雪が降ったら運転が心配で参加できないかも・・・といった声が聞かれた。回を重ねるごとに参加される方たちの状況が変わっているので、不安も大きいと思われるが少しでも「今」に目を向け自分自身を感じられる時間になればと思う次第である。

#### 実習内容

- ・ ブラーマリー呼吸法
- ・ アイソメトリック・スークシュマ・ヴィヤヤーマ
- ・ アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ
- ・ 座位のねじりのアーサナ等
- ・ クイック・リラクゼーション・テクニク
- ・ 呼吸の意識化 自然呼吸、腹式呼吸、胸式呼吸

以上報告いたします。