

## 能登半島地震・ヨーガボランティア報告書(富山)

|                          |   |
|--------------------------|---|
| 実施日時                     | 2月23日 金曜日 11:00~12:10   |
| 場所・会場                    | 富山県黒部市宇奈月温泉グランドホテル・ロビー  |
| 指導者・サポート係                | 指導:平井 郁 サポート係:堀 聡子、五十嵐 健、早川 麗   |
| 参加者                      | 6名(男性1名 女性5名)   |
| 様子・状況・聞き取り<br>など<br>⇒見立て | <p>聞き取り<br/>           前回参加された人6名 耳が遠く、よく良く聞こえない方が3名。</p> <p>① 最近の気温の急低下で喉を傷めた。花粉症も少し始めているかも。<br/>           今日はもう少しやり方を覚えて帰りたいと思っている。部屋では実習しない。</p> <p>② のどの不調、太ももに筋肉つけたい。</p> <p>③ (開始前から夫婦で椅子に座っていた、近寄ると「今日もヨガあるの?」と話しかけられたので今日の体調などをうかがった)<br/>           奥さんは、「体調というか、もうへとへとよ」と答えられ、隣の御主人を指さし、「この人ヨガ楽しみにしているの」「前は男の先生だったようだけど…」、と話された。今回ヨガにはご主人のみ参加。</p> <p>今回、4回目で全員が以前に参加したことのある方ばかりであった。<br/>           前回の実習で後ろの方に座ると指導者が見えにくい、声が聞こえにくいとの引継ぎがあった。少人数だったため、小さな円になるように集まって実習を行った。</p> <p>YTA: 今後の生活への不安や心配、故郷から離れた場所での慣れない生活が1ヵ月以上も続き心身ともに落ち着かず疲労が溜まり無気力になっているのではないかと、無気力から不活発な状態となり、そのことがますます筋力、体力の低下につながっていくのではないかと見立てた。</p> |

ヨーガ療法指導内容  
(ロビーの椅子使用)

身体を感じることで意識を「今ここ」にとどめる。

<呼吸の確認>

鼻から吸って鼻から吐く（閉眼）鼻の先の呼吸の出入りを感じる。

両手をお腹に当て自然に前後するお腹の動きを感じる。

両手を胸に当て自然に前後する胸の動きを感じる。

両手を太ももにおいて、手や太ももの温かさを感じる。

<アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ>

最初に、力加減、呼吸の仕方について説明しながら一緒に実習。

- ① 両手胸の前で合わせて押し合い 有音「アー」3回
- ② 胸の前で両手の指をひっかけ引き合い 有音「ウー」3回（3回目は自分で）
- ③ 両手の平をクロスさせ押し合いながら下に下ろす、息吸いながら戻し手を下ろす。（手の前後かえながら）有音「アー」3ラウンド（3回目は自分で）
- ④ 両手の平押し合いながら両腕の左右運動。有音「アー」3回（3回目は自分で）
- ⑤ 外側からの両膝押し（肛門も締める）有音「ウー」3回（3回目は自分で）
- ⑥ 内側からの両膝押し（肛門も締める）有音「アー」3回（3回目は自分で）
- ⑦ 太もも裏で両手組み、足と手で上下に押し合い（反対側も同様に）有音「ウー」2回（2回目は自分で）（左右の足の感覚の違いを感じる）
- ⑧ 足首の前後押し（足の上下組み替え）有音「アー」2ラウンド  
（押し合っている足のどこに力が入っているのか確認、太ももに筋肉をつけることで膝を守ることができることを説明）

<アイソトニック運動>各 10~15回 椅子に座ったまま

- ⑨ つま先を立てて踵をトンと床に落とすと同時に両腕も上に上げて下ろす。
- ⑩ 右腕、左足持ち上げて下ろす、（左右替えながら交互に行う）
- ⑪ 椅子に座ったまま足踏み、両腕も動かす
- ⑫ 数を5つ数える間、手足を素早く動かして足踏みする 3ラウンド

※両手を腹部に当て、呼吸が自然に落ち着いていく様子を感じる。

【技法選択根拠】被災したことによる心の痛み、今後の生活への不安、1ヶ月以上にも及ぶ避難所生活での慣れない生活などが続き、心も体も疲弊している様子が感じられる。毎回のヨガに参加してくださる方たちは、体力の低下等を自覚されており、体力を維持したいとの思いをもっているため、心を落ち着ける方法や筋力、体力の維持、免疫力向上、心肺機能を強化する理由があるのでこれらの技法を選択した。

<呼吸法> 約2~3分

・ウジャイ呼吸

（喉の不調の訴えが数名からあり、呼吸器系の不調に効果の期待できるこの技

法を選択し練習したが、難しいとの声があり中断)

- ・両手を腹部に当て、腹式呼吸を続ける（お腹の膨らみ、凹みを感じる）

【技法選択根拠】慣れない二次避難所での生活をしている状況から、心は落ち着かない状態であり、呼吸が浅くなり自律神経にも乱れ生じるがこともあると見立て、深い呼吸をすることで自律神経を整える理由と、喉に不調のある参加者が数名いたことから、深呼吸することで副交感神経を優位にし、免疫を高める理由があるのでこの技法を選択した

<瞑想>2分間

「これまでの人生ですごく頑張った結果、何かをやり遂げられた体験を調べる」  
(瞑想前にテーマの説明をしながら指導者の自己開示を行った)

【テーマ選択根拠】慣れない避難生活が続く中、被災のことや今後の不安などで頭がいっぱいになっているのではないかと見立て、その思考から少しでも引き離す理由と、これまでの人生の中で自分がやり遂げた体験を探すことで、自分の中にある力を見出して新しいエネルギーを生み出すことにつなげてもらう理由があるので、このテーマを選択した。

瞑想シェア：あり（3名）

- ・あまり目標をもって何かをしたことがない
- ・趣味が新聞に載ったのが嬉しかった、習い事が好きで色々やった。
- ・会社の仕事の発表で3回賞をとった。

お昼時間だったこともあり、瞑想のシェアをしているうちに、男性1名、女性1名が「ありがとうございました」と言って退席された。最後まで残られた女性2名が、震災に関するお話を開示された。

実習後の感想

身体があたたかくなった。

テレビ体操はみながら身体を動かすだけで簡単にできるが、ヨガは呼吸の仕方が難しい。私たちのような耳の悪い人にはタイミングがつかみにくい。

所感・感想など

・後ろの方に座ると、声が聞こえにくい、指導者が見えにくいとの引継ぎがあったため、なるべく近くで大きな声で説明をしたが、補聴器や集音器を使用している人には耳元で話さないと伝わりづらいことがわかった。

・終了してから参加者のお話を伺う中で、「他の皆さんが「あー」って声出している時に私はまだ息も吸っていなかった。本当に難しいわね」とのお話があった。

前で指導していると、一緒の動きをしていたらわかっているものと思って進めてしまっていたので、もう少し確認しながら指導する必要があったと反省している。

今回、うれしそうに瞑想シェアをしてくれた80代の女性は、そのままお話を続ける中で、ポツリポツリと現在の状況や避難所を出た後の生活に対する不安などを話された。ゆっくり話を聞く時間がとても大事だと感じた。(平井)

・耳の遠い方にどうしたらお伝え出来るか、今後とも課題。祭日のため、いつもよりロビーがざわつき、ヨガ以外の方も沢山おられたので、あまり大声もだせず、なんだか落ち着かない感じだった。その中でも一生懸命にヨガしようとしてくださったことに感謝したい。(堀)

・少人数のため、参加者に近くに集まってもらい実習できたのが良かった。耳が聞こえづらい方にも多少なりとも聞こえやすくなったり、見やすくなったかと思う。また、サポート役も参加者の近くに行き実習を見せるなどできたのは良かった。とはいえ、それでも耳が聞こえない方も数名いらっしゃり、今後は参加者にどうやって見えるようにするかどのようにして、やっていることを分かってもらえるかを考える必要がある。

また、中には遠くから参加するのが心地よく感じている参加者もいらっしゃり、距離感についても考慮が必要である。回数を重ねることで、複数回参加している方は徐々に打ち解けてきた感がある。実習後に被災直後の状況やできごとを開示もしてくれた方もいらっしゃった。開示できたということは、過去の出来事として客観視できている証拠だと思う。(五十嵐)

・初めて参加させてもらいました。みんなが顔を合わせて、近い距離で実習できたことが良かったと思います。語りかけるような優しい雰囲気できたことは、心の中にある想いを外に出すきっかけになったのかなと、感じました。本当の気持ちはずっと奥に押し込めて、日々の生活を送られていると思います。ボランティアの関わりが、ほんの少しでも心を軽くできる活動につながればいいなと感じました。今日、明日で解決できることではないと思うので、長い目で見守らなければならないことなのだと思います。

参加されている方が、何を得たくていらっしゃるのかをしっかりと把握できる自分で在りたいと思いました。ありがとうございます。(早川)

