

能登半島地震・ヨーガボランティア報告書(富山)

実施日時	3月15日 金曜日 14:00~14:52
場所・会場	富山県富山市ホテルテトラリゾート立山国際・大広間
指導者・サポート係	指導:長岡、サポート係:関沢、早川、砂田、野村、沢井(記録)
参加者	8名(初めて1名) (女6名)(男2名)
様子・状況・聞き取りなど	<p>前回参加された人は7名、初参加の方1名。</p> <p>聞き取り(前回参加してよく眠れた。落ち着くみたい。自律神経を整えたい、もう歳なので/配布した個人メニューを自分で実習した。一通り復習したい/天気が良いので散歩して7000歩。/お天気なので散歩してきたら膝の上が筋肉痛/運動不足解消に、ヨーガはどんなものかと思って来た。ホテルの中を歩いている/いつもは畑をしている/自律神経、免疫アップ、リラックス、気分転換に役立てたい/集中力をつけたい)</p> <p>見立て:前回来られた人が多く、よく寝られた、落ち着く、自律神経が気になっている、という言葉が多かった。被災地の情報は多く行き交っており、二次避難先からそろそろ帰られる方もいるようで、歓喜靴の被災の記憶からの認知や、これから先のことを考える理智靴、周囲の人や情報等で落ち着かなくなる意思靴、それに伴う自律神経の乱れ等を自覚している方も多いのではないか、と見立てた。</p>

ヨーガ療法指導内容
(椅子使用)

IC : 天気によって気分は左右され、周りの状況にも影響を受ける。ストレスは受けても、元に戻して自律神経はコントロール出来る。自分の体を自分で鍛え、呼吸も使って体と心を自分でコントロールしよう。

(座位)

・息を吐く 無音 3R⇒有音 2R「アー」、閉眼で有音 2R「アー」

<アイソメトリック・ブリージング>

① 胸前で両掌合わせ押し合い 有音 3R「アー」

② 胸前で指先を引き合い 有音 4R「ンー」(上下組み換え)

※お腹に手を当て自然呼吸を感じる

(座位 OR 立位) <アイソトニック運動>

③ 腕振り : 前、上、横、斜め、上下方向へ

④ 童謡「もりのくまさん♪」を歌いながら上肢・下肢を動かす

腕の拳上、両手を腿に当てアイソトニック、足踏みなど

<アイソメトリック・ブリージング>※立位でも座位でも

⑤ 腰を両手で押して力の入れ合い 有音 3R

⑥ 右手と右腰で力の入れ合い(逆側も同様に) 有音「アー」2回押し合い×2R

⑦ 右手は腰、左手側頭で力の入れ合い(逆側も同様に) 有音「アー」2回押し合い×2R

⑧ 片膝を両手で抱え力の入れ合い(逆側も同様に) 有音「ウー」2回押し合い×3R

⑩ 両脚の膝上大腿下部を上から両手で押し、踵を上げて力の入れ合い(左右) 有音「ンー」2回押し合い×2R 無音 1R

⑪ 片手の手首を逆の手で握り、引っ張り合いつつ体を倒す(逆側も同様に) 有音「ンー」2回引っ張り合い×2R

⑫ 胸前で両掌を合わせて力の入れ合い(逆側も同様に) 有音「ンー」2回押し合い×1R 無音×1R

⑬ 両手を頭の後ろで組み、頭と両手で押し合い 有音「ンー」2回押し合い×2R

※各アーサナ後は両手を腹部に当て、呼吸を数える。

【技法選択根拠】前回の参加で効果を感じられた方、自分で実習した方、個人メニューを復習したいというリクエストもあった。技法のコツや種々の効果を理解しきれていない可能性があるから見立て、技法のコツや効果等を説明しつつ個人メニューに沿ったプログラムで復習できる理由があるため、この技法を選択

14 : 35~<呼吸法> 約5分

・両手を腹部に当て、腹式呼吸を続ける→（吸1：吐2）

※緊張が和らぎ、落ち着きを感じる

14:45～<ヴェーダ瞑想>1分間

シュラバナ：天気が良かろうと悪かろうと、いつも目の前にはやる
ことがあり、私たちはいつも出来る事をやって日々を過ごすことができる。
今も自分の出来る体の鍛えと呼吸法をした。⇒テーマ「今日これから寝るまで、
自分の目の前の出来ること淡々とやって過ごしている自分をイメージする」⇒療法士とシェア

【技法選択根拠】よく寝られた、心が落ち着いた、という前回の感想から、
おそらく周りの状況に影響を受けてアップダウンすることも今後あるだろうと見立て、
どんな状況でも目の前の出来る事を淡々とやっていくという発想を身につける理由があるため、
この技法を選択

14:50～お腹に手を当て「アー」は下半身、「ウー」は胴体、「ンー」は頭に響かせる

14:52 拍手で終了

お持ち帰り：簡単ヨーガ療法メニュー

<p>所感・感想など</p>	<p><瞑想シェア>夕食の時間までの間に個人メニューを見直し実習したい/瞑想中は明日のことを考えていた</p> <p><実習後の感想,お話等>眠れない時に呼吸を数えることを活用したい/ここに来てから便通の調子が悪い/息を吐くのが難しかった。どこで息を吸うのかわからない/普段は畑仕事をしている。避難生活で運動不足/快適だが生活リズムが違う/テレビでドラマや相撲を見たり、お風呂に入ったりと充実している/アイソメトリック運動は坂道を歩くのに良い/ヨーガはポーズだけかと思っていたが呼吸法は良い/昨日自宅に戻り、気持ちがザワついていたのでヨーガに来た/早く帰りたい</p> <p><療法士の気づき・感想></p> <p>動きに慣れ、集中力を感じた/ほとんどの方は背筋が伸びて良い姿勢だった/目元はにこやかな表情をされていた/頷きながら話を聞いている方が多い/呼吸や動作をわかりやすく端的に書いたプレートを見せることで耳の聞こえにくい方にもわかりやすく、視覚にアプローチすることでより集中できたのではないかと</p> <p>・初回の前回のアンケートでは運動不足のニーズが多かったが、2回目の方からは、よく寝られた、落ち着いたという声や自律神経を整えたい、集中力を上げたいという声が上がったので、肉体的だけでなく、心の不安定さも感じている方が多いのではないかと。今後また様々な生活の変化がある中で、自分の体や心を自分で保つことが出来る一つの術としてヨーガ療法を活用してもらいたい、と思った。(長岡)</p>
----------------	---

