

## 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10日土曜日 14:00~14:50
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:長岡、サポート係:五十嵐、平井
参加者	15名 (女14名、男1名/80代5名、70代2名、60代2名、50代4名、30代1名)
様子・状況・聞き取り など ⇒YTA	<p>(事前アンケート結果)①「自分に一番役立てたいことは何か?」⇒(運動不足4名、体の不調の改善4名、体力をつける3名、リラックス3名、気分転換3名、自分に合う運動を知る3名、柔軟性アップ2名、自律神経の整え2名、免疫力をつける2名、心を落ち着ける1名、自分と向き合う0名、智慧を学ぶ0名)②体の不調(記述式)⇒腰痛5名、脚(膝)の痛み3名、肩こり・肩の痛み4名、胃腸痛、起きたら寝られなくなる</p> <p>(状況)市健康増進課のストレッチ体操(ビデオ)が15分の直後の実施。そのまま残っている方に数名が加わっての実習</p> <p>YTA:肉体の不調を抱えている方が多く、直前のストレッチ体操もかなりしっかりと実習されていて、肉体型の健康に関心のある方が多いようだった。ストレッチ体操はいかがですか?の問いに、「さあ、効いているのかよく分かりませんが・・・」と答えられたので、肉体の客観視力をつける余地がある、と見立てた</p>

ヨーガ療法指導内容  
(ロビーの椅子使用)

<アーサナ：ブリージング・エクササイズ>

- ① 片手を側方拳上し対側へ体を倒す（逆側も同様に）有音 3R「アー」  
<アイソメトリック・ブリージング>
- ② 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 3R「ウー」
- ③ 手の平同士、前後で押し合い（左右手を変えて）有音 3R「ウー」  
（立位又は座位）
- ④ 腰を両手で押して力の入れ合い 有音 4R（4回目は自分で）「ウー」
- ⑤ 右手と右腰で押し合い（逆側も同様に）有音 4R（4回目は自分で）  
「ウー」

※各アーサナ後は両手を腹部（へその上下）に当て、呼吸を数える。  
（立位）<アイソトニック運動>各 10~15 回

- ① 両腕を前から後ろに引いて下ろす
- ② 両腕上に上げて下ろす
- ③ 肘を曲げて上体を左右に捻る
- ④ 片手ずつ横から上げて体を倒しては戻す（左右）

※座位で両手を腹部（へその上下）に当て、呼吸と鼓動の収まりを感じる。

（座位）<アイソメトリック・ブリージング>

- ① 片膝を両手で抱え、力の入れ合い。（逆側も同様に）有音 4R（3Rは個々のペースで）「ニー」
- ② 片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 5R（3ラウンドは個々のペースで）「ニー」
- ③ 上体を前傾させて両手を頭の後ろで組み、頭と両手で押し合い。有音 4R（2回は個々のペースで）「ニー」
- ④ 両手を体の後で組み、手・肘・肩に力を入れて 有音 4R（2回は自分で）「ニー」

【技法選択根拠】毎日 15 分のストレッチ体操の効果を実感できなかったり、運動不足や体調不良を訴える方があったりしたため、運動の理解や肉体の客観視力が弱いと見立て、運動とその効果の説明をしつつ肉体の客観視力を向上させる理由で上記の技法を選択した

14:30~<呼吸法> 約 2~3 分

・両手を腹部に当て、腹式呼吸を続ける（小さい音で「ニー」を出しながら）

【技法選択根拠】二次避難せざるを得ない状況と、不眠の訴えから、意思鞆は落ち着かない傾向があるだろうと見立て、運動をしなくても自分の息とその音によって今ここに意識を留めることができること

を体験してもらう理由があるため、この技法を選択した

14:35～<ヴェーダ瞑想>1分間

シュラバナ：ゆっくりの動きや呼吸が心を穏やかにする。穏やかな心は日常の行動にも現われる。今の自分の行動にはどう現われているか？テーマ「この2～3日、またはさっきのお昼ご飯、自分がどのようにご飯を食べたか？（良くかんでゆっくり？早食い？食べることに集中・・・など）」

・宿題⇒次回まで、どのように毎食ご飯を食べたか、良ければ聞かせて下さい

【技法選択根拠】二次避難してこの先が見えていない状況から、今一時静かになったかもしれない心も部屋に帰れば又、元に戻ってしまう可能性があると思立て、瞑想したことを宿題に出すことで三食の食事時にも自分を客観視する助けになるのでは、と考え、この技法を選択した

お持ち帰り：簡単ヨーガ療法メニュー

所感・感想など	<ul style="list-style-type: none"><li>・初回にも関わらず、ご自身の不調や悩みを話して下さる方が案外多く、チラシや事前アンケートの効果もあったのではないかと。また、アンケートから話すきっかけが作れたのは良かった。「各人に合った体操がお教えできます」と言って終わると、多くの方が残っていた。また、「これなら自分にもできる」という声も何人か聞いた。年齢差、体力差もかなりあるように見受けられるため、状況が許せば途中からグループに分けた指導が良さそうだ。各人が自分で自分の健康を上手に作っていけるよう工夫していきたい(長岡)</li><li>・多くの方と個別で話せる機会を持てたので、療法士にとっても参加者にとっても良かった(五十嵐)</li><li>・ほとんどの人が目を閉じて集中して実習していた。実習中に上着を脱ぐ人や実習後も身体の変化を言語化されていたので肉体レベルの客観視は可能だと感じた。個別に話を聞いたのは良かった。言語化で客観視も出来ると思う(平井)</li></ul>
---------	---

あれば写真 2 枚

