

ヨーガ療法ボランティア報告(湯沢)

8月14日(日)9:30~12:00

場所:湯沢町 ホテルエンジェルグランディア越後中里温泉

参加者:5組の親子(大人5名、子供10名程度)。

ボラ参加者:鈴木静子、野尻桂子(マッサージ担当)、新保幸子、大高美奈子(子供担当)、長井紹美(ヨーガ指導担当)、合計:5名

内容:

今回は参加予定親子10組程度とのことで、いつも2回行っていたヨーガ指導を1回のみとした。1時間のヨーガ指導(ブリージング・エクササイズ、アイソメトリックを中心としたアーサナ、呼吸法)と、その間に順番に膝から足先までのオイルマッサージを行いながら、お話を伺った。ヨーガ指導終了後、お茶を飲んでもらいながら、おしゃべりの時間とした。

全体の様子と感想:

ヨーガ指導では、始めから、お母さん達が集中してくださっているのを感じた。途中、どうしても子供さんの面倒をみるため、ヨーガを中断しなくてはならない方が多かったので、戻ってきてもすぐ出来るように、動きの指示を多めに行ない、同じ動作を多めに繰り返すようにしてみた。また、アーサナでは簡単な説明を入れることで、場の雰囲気や和やかな感じになったように感じた。ヨーガ終了後は、リラックスした表情と様子がみられた。

オイルマッサージは全員の方が受けられ、個別にお話を伺うことが出来た。ほとんど全員の方がストレスによると思われる胃腸症状を訴えられており、この生活のストレスの大きさを感じさせられた。また、これから新しい土地(山形、新潟へ移動される予定)で生活されることが決まっているため、今後もストレスを抱えるであろうことが予測された。

子供たちはのびのびと遊んでいた。お母さんから離れない子供さんもいるが、落ち着いて遊べていた様子だった。

今後について:

現在、このプロジェクトの終了日ははっきりと決定しているわけではないが、縮小してきている。多くの方が次の移動先を決定しており、次週は人数が集まるかわからない状況との説明が担当者よりあり、今回でこのヨーガ指導ボランティアも終了とした。

また、新潟市へ移動してこられる方を中心に、連絡先をお教えし、ヨーガの希望や困ったことがあれば連絡をしてくださいとお話をさせて頂いた。ご自分の住まう場所の情報(スーパーなど)や新潟での生活で必要と思われること(特に雪の心配をされていた)を私たちに聞かされていた。最後に「写真を…」とお母さん達から声がかかり、その場に残っていた全員で写真を写して頂いた。

湯沢にまだ雪が残っている頃から始めたボランティアが、今はお盆で多くの親子がホテルを訪れる季節になり、終了をむかえた。今回のボランティアは、子供さんが一緒に来られることで、いつもにぎやかな状態の中でのヨーガ指導であった。しかし、うるさい状況でもリラックスして満足してもらえることがわかった。また、今回はオイルマッサージを行ったことで、さらに個別に

お話を聞かせてもらったり、簡単なアーサナの指導を行ったりする機会を作ることが出来たと思われる。

(報告：長井紹美)