

福島市災害支援実施本部（福島市役所内）に、ヨーガ療法学会の支援は登録されました。

3月25日現在、たくさんの避難の方々がおられるのは、吾妻運動公園なので、そちらのほうで、働きかけをするようにとの言葉でした。

ここは、福島県の管轄でおこなっているところ です。

直接、かかわるようにとのことでした。

吾妻運動公園内の、財団法人 福島県都市公園・緑化協会 主査 三浦俊樹様 とお会いしヨーガ療法を受け入れてくださいました。

200名入るホールで、参加希望のかたがたにヨーガ療法を伝えられます。

#### ボランティア活動一覧より

3月27日（日） 午前10時より12時までの間

3月28日（月） 同上

3月30日（水） 同上

3月31日（木） 同上

いろいろな団体が、参加予定なので、変更もありますとのこと です。

場所 〒960-2158 福島市佐原字神事場1番地  
tel (024) 593-1111 (代)

#### Tさん

日本ヨーガ療法学会の木村 慧心です。ご連絡、ありがとうございます。ヨーガ療法のボランティアも被災の現場でなくてもその周辺の福島市でも郡山市でもどこでも良いわけです。全国で被災のテレビを見ている人達が心身状態を崩しています。それは福岡でも宮崎でも熊本でも同じです。チャリティーのヨーガ療法の集いを開いてください。経費は義援金の中から出せますのでよろしく。木村 慧心

野蒜・石巻・東松島・女川方面の情報 知人からですが・・・ 現在三陸道の鳴瀬というところの橋、45号線の橋も不通で、河北(ここも大きな被害地)のほうから物資がかなり時間をかけて入っていくらしく現地にはいるのさえ難儀を要するようです。石巻河北(地元の新聞)によると治安がかなり悪く暗くなってからは特に外に出歩かないように呼びかけているとのこと。なにしろ物資が不足で人々のところがすんで先行きが見えない苛立ちが日に日に高まって居るようです。行政は個人的なボランティアは自粛でどのような手ずるかは解りませんが行政が承認した(物資面においても)関係のみに限っているようすです。

同じく被災され同じ避難所(軽・重問わず・または近くに住んでいるヨーガ関係者)の人がその地で人々を想い今その場ですすんで出来ることのボランティアは可能と思えますが外部から飛んで行ったとしても受け入れてもらえるかは解りません。

## 第2期福島 YTIC 卒業生の鈴木糸子さん

本日、今村先生からお電話を頂きました。それを受けまして、東京支部からの派遣によるヨーガ療法指導の自立支援に関して、米沢市で支援拠点を立ち上げたボランティアの代表者（概要：下記赤字）にヨーガ療法学会の活動趣旨（末尾青字）を連絡してみました。

その結果、代表者の丸山様より下記メールが届きました。

なんとか、支援活動を実現したいと考えますが具体的な方法について御検討願えませんでしょうか。私共は、半年程前に福島より米沢に転居してきたばかりで親の介護もあり充分なお手伝いもできないかもしれませんが、ボランティア団体との取次はお手伝いできると思います。

追) 今村先生よりは、東京よりの指示を待つようにとの御連絡を頂いておりますが、取り急ぎ現状を御連絡しておきます。

鈴木 茂・糸子

概要 2011年3月21日（月）朝日新聞山形版より ボランティア支援米沢に拠点が発足 約500人が避難生活をおくる米沢市に20日、ボランティアセンター「ボランティア米沢」（丸山弘志事務局長）が発足した。社会福祉協議会や商工会議所、生活クラブやまがた、消防団、青年会議所など市内の各団体や神戸などから来ているNPOが集まり、支援体制を強める。当面は市内の避難所や支援物資集積所で活動するが、被災地にも範囲を広げたいという。

## 金池の鈴木さま

メールをいただきありがとうございます。まるがけこと丸山弘志と申します。現在、避難所である米沢市営体育館は

様々なボランティアをしていただける方々に場所を提供しております。

恐らく、このヨーガ療法も必要としている方がいるかもしれませんので一度、こちらの体育館の様子をご覧に来ていただけましたら幸いです。

貴重なお申し出をいただきありがとうございました。なお、私の携帯は090-8582-1384 丸山です。よろしく願いいたします。丸山 拝 当方より送った活動趣旨 先日、神戸から米沢入りした貴ボランティアを知りました米沢在住の鈴木と申します

早速ですが日本ヨーガ療法学会は御存じではありませんか？心身症に効果が期待され、統合療法の一つとして徐々に医療の現場でも補佐的な役目を担い始めている学会です。

チェルノブイリの被災者へのヨーガ療法ボランティアも毎年医者とともに同行して実績を積んでいる会員も所属する研究会で、去年は、福島在住の学会員も参加しました。

今回の被災者に対してすでに、福島県 新潟県ではAMDA（アジア医師 連絡協議会）との連携でヨーガ療法指導が考えられていますが、これとはまた別に、東京の学会認定ヨーガ療法士が、自立支援のかたちで、要請があれば、米沢はじめとした被災地で予防

ケア指導を行いたいと申し出ております。

20 分位の短時間でも 効果が得られますので、お役立てできる場合、御連絡下さい。  
理事長の木村慧心 は、ヨーガニケタンの代表でもあります。そのホームページ上に載っている福島大白 石教授のメールからリンクすると、21 日福島テルサにて長崎大教授を招いての放射能 漏れの講演や福島市民との対談全てを Ustream にて聴くことができます。

昨日のテレビでは、まるで投げ出されたような古着の山から、お年寄り達が、古着まみれになって防寒用の下着を探している映像がかなしかった。支援スタッフは、なにか助けになりたいと見守っている私達みんなの力を、どんどんすくい上げて繋げてく ださい。

現在第 1 期長野 Y I C 受講生の今田亜樹です。現在新潟県妙高市在住です。

震災後 1 6 日から福島県南相馬市、いわき市、浪江町から 1 7 4 名が妙高市へ避難されてきており、2 5 日現在は市内で場所を変えてこちらで避難生活を続けられています。昨日、長野 YIC 説明会にい、木村先生と少しだけ避難されている方へのヨーガについてお話させていただき、動くか動かないかは自分の判断にもよると思いますが、実際にどのようにすすめていけばよいのか迷っています。市に相談して進めていくことも考えられますが、個人単位では難しいのかとも。私も小さい子供を抱えての生活ですが、いままでも子供たちをつれていろいろと活動してこれたこともあるので、良い方法を探して少しでもヨーガによって心身のケアが、自分も含めて（自分自身も原発や地震によって自律神経が乱れていると感じます。多くの方がそうだと思います）できたら、この出来事が終息した時にさらに良い方向へ、復興の力を注げる人が増えるのではないかと思います。もし、ヨーガ・ニケタン本部でまとまって動かれるようでしたら、そして協力ができるのでしたらぜひ協力したいです。そして、個人レベルで出来るのであれば、注意点などご教授くだされば実際に小さいながらも動き始めたいと考えております。以上、駄文失礼いたします。

今田亜樹新潟県妙高市姫川原 2 6 9 2 - 2 0 9 0 - 3 5 7 8 - 1 3 7 2  
aki.imada2525@ezweb.ne.jp

避難所でラジオ体操をしているといったニュースは入ってきていますし、このような時こそ心身ともヨーガの必要性を強く感じています。ヨーガ療法士からも何もできずに焦りを感じると言う声も上がってきています。受け入れてもらう事ができるかどうか避難所の詳しい情報などを集めますが、いまだに身内でさえ家族の遺体を捜しに現地入りするのに制限があるような 状況と聞いていますし、テレビで流されている以上に、現地はとて混乱しています。

先ほど NHK で石巻病院が取り上げられました。少しは状況が変わるかも知れません…！  
重ねて、ありがとうございます。

島田陽子

2011年3月24日 19:22 島田陽子 <yokeysym@gmail.com>

ありがとうございます…！  
本当にありがたいです。

あれから友人たちも広める手伝いをしてくれました。

その中のひとりによると、石巻孤立という情報自体はすでに発信されていたらしいのですが発信元がまちまちで、どこがどう孤立しているのかわかりにくいとか。

違う場所からもお願いしてしまおうと、イギリスの友人にもメールしたところちょうど日本に送る義捐金募集のパーティを企画していたそうで、忙しいお友達がみんな来てくださるとのこと。来られない人も寄付をしてくださったそうです。今回、こんな悲惨ななかでも、そういう優しさをあちこちで見られることだけが、せめてもの慰めです。

重ねて、ありがとうございます。

友人も、弟さんや病院の方たちも、喜んでくれると思います。

島田陽子

先日テレビでも健康体操の映像が流れ、  
是非、現地へ赴きたいと思っておりました。

都心のスタジオでも、  
バランスを崩し、心身ともに不調を訴える方が多く、  
心療内科の患者さんも、さらに電車に乗る事が怖くなったりしています。

皆が今ありのまま、安定し冷静に過ごすことが大きな支援にもつながると思い、  
スタジオでもそのように話していました。

ボランティアを募集していると伺い、  
さらに現地の方のストレスを軽減出来る事が出来たら本望です。

スタジオでのレッスンを再開しましたので、

日程によっては急な代講が不可能な場合もありますが、是非、参加させて頂きたいと思います。

東京 YTIC4 期卒業

ヨーガ療法士 阿部早苗