

# ヨーガ療法ボランティア活動報告

福島 YTIC 大向 京子

<場 所> 仮設住宅グループホーム憩いの家  
<日 時> 平成 25 年 11 月 29 日 (金) 15:00~15:50  
<実施者> 大向京子  
<参加者> 5 名 (職員 1 名)

## <内 容>

腹部、胸部に手を当て自然呼吸でヴァーユを感じる。  
アイソメトリック・アングル・ストレッチ・ブリージング  
アイソメトリック・アルダ・カティ・チャクラ・アーサナ  
トリコナ・アーサナ  
ショルダー・ソケット・ローテーション  
スッカ・プラーナーヤーマ

今回は、2 名の方が風邪をひいているため病院へ受診中とのことでヨーガに参加できる方が少ないとのことでした。一人、施設を出てアパート暮らしをはじめの方がいて引越しの最中で少しザワザワしている中でのヨーガとなりました。

「じゃあ、やるか」といつもの A さんが掃除の手を止めて集まって来てくれました。ニコニコと来てくれた B さんと 2 名の参加から始めました。立って行っていました A さんが「疲れた」というため、椅子で座って行いました。外出から帰って来た方々の参加もあり、途中からは 5 名となりました。

終わってからスタッフの方から、少しお話ししましょうかとお誘いがありました。スタッフの方から皆さんに、ヨーガはどうか？と聞いていました。「気持ちいい」「動くのは好き」「楽しいよ」との声が聞かれました。そして、一人の方からは逆に私に質問があり「ここに来て、どうなの？どうして来てくれるの？」「先生は楽しいの？」と。みなさんと一緒にヨーガができて嬉しいです。来ることは楽しみです。とお答えしましたところ、「それなら良かった」と話していました。気を使わせてしまっているのかと心配しましたが、スタッフの方からは、その方の優しさなんですよ。いつも人に気遣いをするんです。とのことでした。

金曜日は、一週間の疲れがあり、できれば週の中程がいいとの要望もありました。仕事の都合もあるためできない月もあるかもしれませんが、できるだけそのようにしたいと思います、とお答えしてきました。