

福島県・国見町におけるボランティア活動報告（11）

1. 日 時：25年12月5日（木）10：00～12：00
2. 場 所：国見町上野台応急仮設住宅（国見町森山字上野台7）
3. 実施者：蓬田 美知子
4. 対象者：上野台応急仮設住宅在住者（飯館村からの避難者）
5. 参加者：女性8名 男性1名
 ヨーガ療法士1名

【活動内容】

1. 挨拶を兼ねながら参加者に体調の聞き取り
2. ヨーガ療法の説明とヨーガ実習
実習内容：実際にアーサナを行う前にまず呼吸法を説明し、
呼吸をより意識化しやすいようにブリージング・エクササイズを用いて実習、
スークシュマ・ヴィヤヤーマ（アイソメトリックも加えて）で微細な体の動きを
感じ、意識し、最後にアンチエイジング・ヨーガ座位（の一部）を実施。
3. 折り紙
クリスマス・リース

【感想】

●ヨーガ療法

今日は目を閉じて自然な呼吸を観察し、その後1：2の呼吸法を練習していただき、吐く息が長くなるとどんな効果があるかをお話させていただきました。

その概要は

まず「呼吸には瞬時に体の状態を変える力がある」とお話し

ストレスだらけの私たちは交感神経が優位になっており、心身ともに緊張状態を強いられている。その緊張を解きほぐし、副交感神経が優位なモードに切り替えるには、「ゆっくり」ということが大切で、そのために重要なこと、それでいて日常生活で意識すれば簡単にできること、それが「呼吸」。呼吸は自律神経バランスを変える重要な手段であり、同じ呼吸をするのでも、吐く時間が長くなると、効果的に副交感神経優位に切り替わることができ、手足の血流が増加し、血流がよくなる結果、筋肉が弛緩して体がリラックスできるようになる。

また、日常生活の中で、人と話をするときや、歩いているときにも、「ゆっくり」を意識

することが大事で、焦って行動するとイライラと怒りっぽくなり、血圧が上がって脳梗塞や心筋梗塞を起こしやすくなるとともに、免疫力も下がってしまう。

「ゆっくり」行動すれば、副交感神経が活発になり、血圧も下がり、血流がよくなり、免疫力の向上につながる。

というような内容でお話させていただきました。書き言葉で固い感じになりましたが、実際は話し言葉でお話いたしました。

ヨーガの実習は

その話の内容を受けて

呼吸をより意識化していただけるようにブリージング・エクササイズを2、3種類、その後にアイソメトリック負荷も入れて行いました。その後は、スークシュマ・ヴィヤーマ（アイソメトリック負荷も加えて）、アンチエイジング・ヨーガ座位（の一部）を行いました。

終了後、皆さんの感想をお聞きしましたところ、

- ・体が温かくなってきた、特に手足の指先まで温かくなってきた
- ・今日は背中までスッキリして気持ちがいい
- ・手足が楽に動かせる
- ・ゆっくりした呼吸をしていたら、イライラしていた気分がおさまってきた

などの感想をいただきました。やはりすごい効果があると実感しました。

●折り紙

今回は「クリスマス・リース」を作りました。

折り紙を三角形に折り、ハサミで3か所に切込みを入れ、広げてから1つおきに張り合わせて、形を作ります。同様のものを6個作りそれらをテープで張り合わせて作るというものです。以前にも作成したことがあるとのことで、初めてではないので順調に進むかと思いましたが、ハサミを入れるあたりから足並みが乱れてきて、紙を広げて交互に張り合わせるあたりから相当に雲行きが怪しくなってきました。それでも手を動かしているうちにだんだん思い出してきたようで、だんだん蘊蓄を語る人も出てきて、最終的には全員素敵なリースができあがりました。この折り紙を折るといことは10回以上行ってきましたが、こんなに熱心にされたことは初めてのような気がしました。気がつけば1時間はたっぷり過ぎていて、「無心さ」を全員で味わった時間となりました。最後に記念写真を撮りました。

●読み聞かせ

折り紙で1時間以上もすぎてしまい、読み聞かせは時間切れで読めませんでした。

クリスマス物の絵本は準備したのですが・・・。

●今日の感想

今日はこの季節にしては穏やかな空模様でした。

前日（12月4日）が大震災から1000日の節目の日だとマスコミが報道していましたので、テレビや新聞で1000日経ちましたというニュースを流していますが、どんな風に思われますか？とお聞きしたら、

- ・別に何にも感じないよ
- ・1000日過ぎても何も変わりはない
- ・むしろこれからでしょ
- ・1000日前に戻りたい
- ・節目なんて言葉は何にもなりはしない

などなどのお返事が返ってきました。

本当に「節目の日」なんてマスコミが勝手に言っているだけのむなしい言葉だと感じました。もともと住んでいた人たちが自分の土地に、自分の家に戻ることを「帰還」という言葉で表すと、何か本筋から外れてしまうような気がします。

ただ普通に、家族と暮らしたいだけなのに・・・

当たり前といえば当たり前すぎるのが叶わない現実、1000日分年を取っちゃったという言葉はなかなか重く感じました。

飯館の家は帰るたびに荒れ果てていっているようで、家の中はネズミの被害、外はイノシシの被害が口では言い表せないほどだそうです。

除染作業も飯館は大部分が山林ですからそこをきれいにしないことには、住宅や道路をいくら除染しても仕方ないようだと話してくれました。

前回の訪問時も考えさせられることばかりでしたが、この仮設住宅に住んでおられる方たちは比較的高齢な方ですから、穏やかな言葉で話されていますが、仕事をされている方、子育て世代の方たち取っては、この現実を受け入れがたいものだろうことは十分に察することができました。

※来月の訪問は来年1月16日（木）の予定です。