

(社) 日本ヨーガ療法学会認定療法士会・山形  
米沢市でのヨーガ療法・ボランティア活動報告

その1

日時： 平成26年1月6日(月) 10時～12時まで  
場所： 置賜総合文化センター  
ヨーガボランティア： 鈴木茂 鈴木糸子 曾根小夜子  
所属： 認定ヨーガ療法士会・山形  
対象者： 0名  
報告者： 曾根小夜子

その2

日時： 平成26年1月20日(月) 10時～12時まで  
場所： 置賜総合文化センター  
ヨーガボランティア： 鈴木茂 鈴木糸子 曾根小夜子  
所属： 認定ヨーガ療法士会・山形  
対象者： 0名  
報告者： 曾根小夜子

その3

日時： 平成26年2月3日(月) 10時～12時まで  
場所： 置賜総合文化センター  
ヨーガボランティア： 鈴木茂 鈴木糸子 曾根小夜子  
所属： 認定ヨーガ療法士会・山形  
対象者： 0名  
報告者： 曾根小夜子

状況：1月、2月とも、残念ながら参加者は0でした。まとまった積雪もあり道路状況も悪くなってきています。冬本番を迎え、雪国での生活も慣れてくれば、又、参加されるかと思えます。暫くは、OPENな状態で待ちたいと思えます。

その4

日時： 平成26年2月8日(土) 10時～12時まで  
場所： 米沢市六郷コミュニティセンター  
ヨーガボランティア： 鈴木茂 鈴木糸子 曾根小夜子  
所属： 認定ヨーガ療法士会・山形

対象者： 大人 14 名

子ども小学生 1～4 年生（4 名） 幼児 9 か月～6 歳（8 名）計 26 名

報告者： 曾根小夜子

## 状況

「NPO 青空保育園 たけのこ」から認定療法士会山形支部幹事長への依頼。

保育園自体は福島より米沢市に毎日バスで送迎し、社協を通して借り受けた施設で保育活動を行っている。

今回のボランティアは、月 1 ごとに参加者を募って開催している青空自然学校の行事として親子ヨーガの依頼があった。当日はほとんどが福島からの参加だったが、米沢市内からの自主避難者も 1 家族参加とのこと。

最初の 30 分は子どもに向けたヨーガで、後の 1 時間は大人に向けたヨーガをとの事だった。

## 参加者から療法をやったの感想

- ・A さん シューっと吐くのが難しく、呼吸が浅くなっていることに気付きました。自分でストレスを感じていたので、やっていて本当に気持ちよかったです。ずっとヨーガをやってみたかったので、経験できて良かったです。福島で教室を探したいと思います。
- ・B さん やったことのないポーズがあって、難しかったです。
- ・C さん 心地よく感じました。
- ・D さん ゆっくりとした動きなのに終わったら温かくなってきてびっくりしました。
- ・E さん（小学生）何でやるのか分からなかった。
- ・F さん（小学生）木のポーズが難しかった。

## まとめ

最初キッズ・ヨガと聞いていたが、最初から親さんも参加され、みんなで一緒に行う形となった。小さな子どもも多かったため、ヨーガについての説明はせず実習してもらった。

到着してすぐだったので、呼吸を整えることからと思い最初に掌でボールを作ってもらって「赤ちゃんボールの空気を抜くよ、せーの！シュー・・・」と声掛けをし、次は腕で中くらいのボールを作って同じように息を吐いてもらい、最後は腕を大きく広げてとゆっくり吐く長さを変えて行ってみた。小さい子たちは「赤ちゃん」の言葉が好きなので懸命にボールを作っていた。

ネコのポーズではお父さんの背中に抱き着いたり、「木のポーズ」ではお母さんに手を握ってもらって一生懸命片足立ちをする姿も見られ、大人が子どもにさせるので

はなく大人もそれぞれに自分でヨガをし、小さな子達も自分で出来る所は一緒に行っていた。その後2、3歳児達は走り回っていたが気にならないようだったのでそのまま進め、最後に親さんにももう少し感じて頂こうと呼吸の意識化など入れてみたが静かに目を閉じて実習されていた。

初めてヨガを体験された方も多かったのではないかと思ったが、ほとんどの方が目をつぶることが出来ていたようだった。

30分終わった時点で休憩になり子どもたちは食事作りに行くこととなった為、その後参加できる親御さんに向けてDVD実習と、アイソメトリック・ブリージング・エクササイズを行った。何度も子どもの出入りがあり落ち着いて出来る状態ではなかったが、途中抜けてもまた戻って再開される姿がみられた。

じっくりと感想を聞く時間が無かったが、「何でやるのか分からない」といったE君に「何でやると思う？」と聞いたところ、「痩せるため？」という答えが返ってきた。「なるほど、痩せるためかあ〜」というとしばらく考えて「集中力を高めるとか・・・」という答えが返ってきた。ヨガについて何の説明もしていなかったが、理屈ではなく感じる事が出来る子どもの感性は素晴らしいと思いました。

また、主催者の方御自身も被災者という事になるわけですが「自分がさせて頂くことで、元気ややる気をもたらしているんです」とおっしゃっていた言葉が印象的でした。

今回初めて親子ヨガをさせて頂きましたが、とても貴重な体験でした。有難うございました。

### 実習内容

- ・ねこのポーズ・木のポーズ・コブラのポーズ・ゴンドラのポーズ  
三日月のポーズ・フル・バタフライ・シャバ・アーサナ
- ・呼吸の意識化
- ・ヨガ療法のポイント説明とDVD実習（立位編）
- ・アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ

**DVD 配布枚数 20 枚**

添付写真：2月8日実習状況

① 10:15～10:45 親子ヨーガの時間 (曾根小夜子)



② 10:55～11:25 DVD 実習 (立位編) (鈴木糸子)



③ 11:25～55 アイソメトリック・ブリージングエクササイズ (鈴木茂)



以上報告いたします。