

福島県・国見町におけるボランティア活動報告（12）

1. 日 時：26年1月16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
 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. 絵本の読み聞かせ
十二支のしんねんかい（こぐま社）
文／みき つきみ 画／柳原良平
4. 折り紙
ツル

【感想】

●ヨーガ療法

今日は前回からはずいぶん間が空いてしまったので、まずは呼吸の観察をじっくりすることから始めました。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、

- ・体がぼかぼか、汗をかいた
- ・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
- ・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。

●読み聞かせ

十二支が集まって新年会を開くという内容の絵本です。最初に十二支を読み上げるのですが、ここは全員でネ、ウシ、トラ・・・と声を出して読み上げてもらいました。その後はそれぞれの干支の説明になっていきます。まずは「子年の人は・・・」から始めて、「自分の干支の時は手を上げて～」 「ハ～イ」と楽しみながら読めた本でした。

年女もお二人いらっしゃって、「何歳かな？ わからないなあ」などと声をかけると、照れながら「72歳ではありません」ですって。そうです、お二人とも84歳です。その年齢には見えないほどお元気なお二人ですが、考えてみれば80歳すぎまで飯館村で家族に囲まれて幸せに過ごされていたはずで、この現状はなんとも切ないものを感じました。

●折り紙

今回はお正月、新年の気分で「ツル」を折りました。

折り紙もいつもより少し改まった感じの千代紙にしてみました。少し分厚くてかえって折りにくかったかなと反省しつつ、仕上がりがよかったので終わりよければ・・・の気持ちです。

「ツル」は私の中では最も普遍的な折紙で、私以上の年齢の型ならだれでも折れるのかなと思っていましたが、そうでもなく、「忘れた・・・」のが多かったのでしょうか、今まで折ったことがない(?) などという方もいて、毎回のように頭の体操、指の体操になっています。

また今回は「この本読んで 2011年 冬 41号」の連載記事から藤田浩子さんの「おはなしのたねあかし 作ってみよう ほかけぶね」の記事から、ほかけぶねを人数分作り、これは私からのお年玉としました。この「ほかけぶね」はよくできていて、息を吹きかけるとスーと動きます。この動きがなかなかすばやくて息を吹きかける強さ、角度で動きにニュアンスがでて、みなさん思わず子供の頃に帰ったように大はしゃぎで遊んでくれました。考えればこれも一種の呼吸法だなと思いました。

●今日の感想

今日は風は冷たいものの日差しはたっぷりの日よりでした。

暮れからお正月はどんなふうにご過ごされましたか？

とお聞きしたら、

いつもと変わらないよ

年寄りだものクリスマスなんて関係ないよ

お正月だって、こんなところに住んでいるんだもの、お正月の準備も何もないよ

1年目は息子の家族と一緒にだったけれど、だんだん面倒になってきたから行かなかった
迎えに来たから、息子のところに行ったけど、ここのほうがいいなあ

などの感想をいただきました。

あの地震が引き起こした原発の事故が当たり前の幸せな生活を奪ってしまっているんだという事実をまた改めて知る時間となってしまいました。

みなさんは笑ったり、相手をからかったりしながらお話してくださっていますが、心の中は本音の部分はいかばかりなのであろうかと思います。

でもこんな会話もありました。

・先生、飯館よりいいこともあるんだよ

・う、いったい何？

・それはね、家が小さいからお風呂やトイレが近くていいの（飯館の時はお風呂やトイレが外だったり、家が大きいのでそれなりに遠かった）というのです。

・私なんか、裸でお風呂に行くんだよ・・・

このように厳しい状況下で変えざるを得なかった生活を楽になったと考えを転換し、それを笑い話にしてしまう懐の深さ、心の豊かさ、学校で学んだ知識ではなく生活に根ざした本物の智慧がこの方たちにはあるのだな と思えた貴重な活動の時間となりました。

飯館村からいらしている皆さんに“乾杯”です。

※来月の訪問は来年2月13日（木）の予定です。