

## ヨーガ療法ボランティア報告

岩手 栗野 伸子

- ★日 時 平成 26 年 3 月 23 日 (日) 午後 1:30~2:30
- ★場 所 大船渡市末崎中学校校庭・平林<sup>たいらばやし</sup>仮設談話室
- ★参加人数 女性 1 名男性 1 名 ・支援員女性 2 名
- ★ボランティア同行 小関喜久江

★状 況 山を切り崩し大分、宅地譲整が進められてきていることが目に見えてわかるような風景に、仕事場の確保、次に生活の場なのだと感じながら穏やかできれいな海を眺めさせていただく。今回は仮設の支援員の移動等があり、またお彼岸のこともあり毎回参加されていた方々の参加はなく、アーサナ前後の血圧と皮膚温の計測はできなかった。

日中最高気温約 6℃ 開始時室温 20℃ 終了時 23℃

- ★実習内容 \*DVD 座位編
- \*DVD 立位編

初めての方ばかりだったため、はじめにここで行っているヨーガ療法について簡単に説明させていただいた。ご自分の肉体や呼吸に意識を向けることの大切さ、肉体や呼吸を通し日頃の体の変化に気づくこと、それによって緊張している事への気づき、緊張と弛緩を繰り返すことでリラックスが得られること等お話す。

### ★参加者の声：

\*男性(68 才)：3 月 4 回講座で大船渡市体育協会から依頼を受け、ヨーガ療法講座が開催されているが(小関担当)、その講座に積極的に参加されていた。末崎町在住との事で末崎にボランティアで行っている事を話すと「是非参加したい…」と早速参加して下さいました。

「腰も悪くなってきたし、身体が硬いので少しでも柔軟にしたい」

「ヨーガには以前から興味があった。1 回目の講座で、なんだか自分に合っているようだった」と話される。

\*支援員さんに声をかけられ、はじめて参加してみた。激しくないのにいろんな所に効いているようだ。

### ★感 想

\*ヨーガ療法に関心を示して参加して下さいました方々だったため、導入時の説明やアーサナは静かに集中して参加できていた。

\*今日の参加者は誰もが身体どこかに不調を感じており、その不調とどう向き合ったら良いか摸索しているようにも見受けられた。良いと聞けばやってみる、忘れられる時間を持つ等外向きの生活になっているように感じ、アセスメントと指導計画の必要があると思われる。