

(社) 日本ヨーガ療法学会認定療法士会・山形

米沢市におけるヨーガ療法・ボランティア 6月分(2回)活動報告

第一回目：

日時： 平成 26 年 6 月 2 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： 2 名

報告者： 曾根小夜子

状況

置賜総合文化センター 3 階和室での実施

市内の雇用促進、借り上げアパートに入られた方や、近隣の町村からの参加  
ヨーガ療法前後に血圧、皮膚温計測

参加者から療法をやったの感想

- ・ A さん 体調が不調続きで、今日は無理せず自分で力加減などコントロールしながら行いました。やっている時も、首が硬くて反らせるのも不安があり、腕の方までしびれるような感じがずっとありました。でも、シャバ・アーサナをしていたらしびれが取れてきて、今日は久しぶりに参加させて頂いて、リラックスできたと思います。
- ・ B さん 今日は窓からの風も心地よく、気持ちいい幸せな時間でした。

まとめ

A さんは今年になって初めての参加でした。B さんの方から、A さんは体調が優れず家から出るのも辛いようで、ヨーガ療法にもお誘いしているんだけど「もう少し待って」と言われていると教えて頂いていました。こちらからも「いつでも私たちはここでやっているの待ってますとお伝えください。」とお話していました。

今回「ようやく来れました。」と入ってこられ近況を伺いました。原因不明の不調でお医者さんで検査して頂いてもどこも悪くないと言われてるが、不安でしょうがない。との事でした。どうして不安なのか尋ねたら「病気とか怖がりなんです。」との事でしたが、聞いていると病気探しをしているようにも感じられ、この不安がどこから来ているのかももう少し掘り下げて聞く必要があるように感じました。首を反らせたり、腕を上げたりするのも辛いと言われ、昨晚も 1 時間置きに目が覚め眠れてないと話され

ました。それでも家事と子どもさんの事はちゃんとやられているので、凄いですね。と話しました。

来られた時は瞬きが多く、視線を合わせる事が出来ませんでした。DRT 中は寝息が聞こえてきて、実習後は表情も柔らかく「リラックス出来た」と言語化されていました。

Bさんは先月より再び参加され、Aさんともまめに連絡を取っていて声をかけて下さっていました。避難して3年というのが一つの区切りで周りも色々状況が変わってきているとの事でした。表情も明るく、ヨガ療法はアンチエイジング効果があるという事で頑張りたいと話されていました。

雪が積もっている間は家から出たくなくて、ようやく暖かくなってもなかなかすぐ活動出来ないという話が先月はBさん、今月はAさんそれぞれから聞かれました。

冬にお会いできなくても、また来たいと足を運んで頂いていることに、またこうやってさせて頂いていることに感謝すると共に、お役にたてるように益々自分自身の学びが必要だと実感しました。

## 実習内容

- ・呼吸の意識化
- ・瞑想の入っている DVD 実習・・・(座位編)(立位編)
- ・アイソメトリック・アーサナ・ブリージング
- ・アイソメトリック・スークシュマ・ヴィヤヤーマ
- ・シャバ・アーサナ
- ・ディープ・リラクゼーション・テクニック

以上報告いたします。

## 第2回目:

日時: 平成26年6月16日(月)10時~11時半

場所: 米沢市置賜総合文化センター3F和室

スタッフ: 鈴木茂 曾根小夜子 鈴木 糸子

参加者: 1名

報告者: 鈴木 糸子

実習内容:

ヨーガ療法前後に血圧、皮膚温計測

DVDアンチエイジングの座位編を20分実習後、ボーレ博士のヨーガ療法による  
身体観察、及びスローブリージング、アイソメトリックアーサナ、シャーバアーサナ

参加者の感想:

前回、半年ぶりで参加し、ヨーガ療法の効果をまざまざと実感しました。というのも暫くの間、不眠と肩こりなど精神面の不調を抱えていたので、自宅ではずっと安静を心がけていたのですが、ヨーガの途中から眠さと心地よさが込み上げてきて、身体を使うことの大切さに気付きました。家に帰って、数か月ぶりで、ぐっすり眠ることができました。

あまり運動は得意ではない方ですが、それ以来、じっとしてばかりいないで動くよう心がけています。

イベントの手伝いも引き受け、最近やっと元気が戻ってきたように感じます。

まとめ:

今回は、前回に引き続き参加した方が、2週間前よりもずっと顔色も良く、受付の際に、前回の実習がいかに気持ちよく効果を感じたかを、笑顔で話して下さったのでスタッフ一同、とても嬉しく励みに感じました。今後とも、参加人数にとらわれることなく避難者への応援を続けながら、共に学び合えたら幸いです。

以上報告いたします。