

福島県・国見町におけるボランティア活動報告（18）

1. 日 時：26年8月22日（金）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5名
社会福祉協議会スタッフ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（椅子）
実習内容：DVDに添付されているパンフレットを用いて実習内容を説明
椅子に掛けているので、アイソメトリック・ヨーガ実習（座位編）を用いて実習
 - ① 自然呼吸の意識化から始め
 - ② 座位でのねじり
一部省略
 - ③ 外からの両膝押し
 - ④ 両膝押し
 - ⑤ 腰押し
 - ⑥ 後頭部の手のひら押し
 - ⑦ 心観瞑想
 - ⑧ 腹式と行った。

3. 折り紙

月とウサギの飾りもの

4. 絵本の読み聞かせ

おんちよろちよろ（福音館書店）日本民話

再話／瀬田 貞二

画／梶山 俊夫

- 4.

【感想】

●ヨーガ療法

自然呼吸の観察いつも行っておりますが、DVDでもまずは自然呼吸の観察ですので、静

かに自分の呼吸を観察してもらうことから始めました。目を閉じての自然な呼吸の観察も本当に上手にできるようになりました。その間には呼吸がもたらす効果、特にゆっくりした呼吸が何故大切なのか、その中でも「吐く息」大切なのだということを今回もしつこくお話させていただきました。具体的にはそのような呼吸をすることでほかにリラックスでき、そのことで血圧の上昇も抑えられること、というようなことをお話ししました。実際の実習は日ごろの様子から判断して、座位でのつま先引きとつま先押しは椅子に掛けていることから無理かと判断し行いませんでした。残りの5つの動作、瞑想、呼吸法を行いました。

終了後、感想をお聞きしましたところ、

参加者の中にうつ病（と思われる）方がいますが、この方が本日は積極的で、「う・・・」と声を出すところで大きな声を出されていて、どんな感じを持たれましたか？・・・とお聞きすると、普段はささやくような小さな声で話すか、全く無反応のことが多かったのですが、「声を出したら、気持ちよくて、だんだん声が出るようになって、私とってもいい気持ちです、先生！」と言ってくださいました。私は内心やったあ！と思いました。「そうなの！よかったねえ、だったら今日のDVD使って毎日実習してね。でも無理しちゃダメだよ・・・次回まで、何回も実習してみてね」「はい！そうします」と言ってくれました。感情を表に出すことはほとんどない方でしたが、実習終了後は目がきらきらしていたのが印象的でした。

●折り紙

今回は「月とウサギ」の飾り物を作りました。8月は雨ばかりでほとんどお月さまを見上げることはできませんでした。奇跡的に満月の夜に見事な満月を見ることができました。そんなことからヒントを得ての私の創作です。

片面に三日月の形に切込みを入れ、その真下に当たる部分に丸い黄色の紙を置き、三日月と満月の2つのお月様を楽しんでもらおうという指向です。後はお月見の定番のススキの穂とウサギたちを印刷した用紙を準備して、それをどのようにレイアウトするかは、皆さんにお任せ・・・です。

皆さんたちは他のボランティアの方たちの指導も受けていますから、このような手作業は結構手馴れています。ハサミ使いも糊使いも上手です。

あっという間にそれぞれ個性豊かな作品が出来上がりました。

少し季節を先駆けてしまいました。次回の満月は9月9日ですので、楽しんでもらいたいものです。

ある方が、「孫が遊びに来た時、ばあちゃん、今度はなに作ったの・・・、へえ～、あんがい上手だね・・・」なんてほめてくれるんだよ・・・というお話をされていました。

家族のコミュニケーションづくりに役に立っているなら、うれしいことです。

●読み聞かせ

今回は「おんちよろちよろ」を読みました。この本も初版は1970年、40年以上読み継がれ

てきたロングセラーです。

内容はじいさんとばあさんが夜半、宿に困っていた男の子を小坊主と間違がい、家の仏壇にお経をあげてほしいとお願いされたことから始まり、小坊主に間違えられた男の子が苦し紛れにあげた嘘のお経からお話は展開していき、そのお経をたいそうありがたがって唱えた、じいさんとばあさんが泥棒退治をするという話です。言葉の意味を違う解釈をして違う結果を導くという話です。『いわしの頭も信心から』とありますが、嘘のお経でも一心になりますと、このような利益をもたらすこともあるというようにも読み取れます。

皆さんは「おんちよろちよろ、でてこられそろ」「おんちよろちよろ、のぞきもうされそろ」「おんちよろちよろ、・・・」と続く言葉のリズムにふっと笑い声がもれ、お経と泥棒の行動のミスマッチに笑い声がでてきました。

男の子のことは仏壇の脇に「ちよろちよろ」と出てきたネズミの行動をただ口にしただけのことですが、家に住んでいるネズミ（飯館の家の事）もこんなネズミだったらいいのに・・・という言葉には、なんだか笑えないものを感じました。

●今日の感想

最近毎日雨模様の日が続いていますが、一日中降り続くわけではなく、私がうかがった時間もそういった時間で日差しが強くて、残暑が厳しく感じられる日でした。今回は私の都合で、曜日を変更させていただいたので参加者はいつもより若干少なめでした。

学会作成の「アイソメトリック・ヨーガ」のDVDの配布をさせていただきました。

このDVDの内容を説明させていただいた後、本日はDVDの内容にそって指導いたしました。この場へのボランティア活動は思い返せば前回の配布がきっかけでしたから、感慨深いものを感じました。それが月1回のペースですが、今回で18回目になります。ずいぶん皆さんとも親しくさせていただいているなあと思いました。

ほとんどの方が高齢の女性、つまりおばあさんたちです。飯館に暮らしている頃は少なくとも5、6人、7、8人家族は当たり前だったそうで、それがあの震災をきっかけに家族がバラバラになり、一人暮らしを余儀なくされているわけです。

お盆はお墓参りには行ったけれど、家に泊まるわけではないし、家もネズミの被害で長い時間いることもできないので、そそくさと帰ってきたんだよ・・・等という話をうかがうと理不尽さを感じます。

震災から3年半も過ぎ、そのような家に残してきた家財、寝具、衣類などを処分するというような動きが出てきたそうです。

透明な袋に分別して、飯館は線量が高い地域なので除染物を入れる袋に入れ、一定の場所にまとめておき、線量の高いものを燃やして処分できる施設が飯館の中にできるまで置いておくというようなことが決まり、このお盆で家に戻った時は何をどのように処分するか・・・などというようなことも話し合ってきたとのことでした。

毎回のようには書いていますが、ここでの暮らしも3年半がすぎ、いろいろな問題点を取りざたされている昨今、月に1回のペースですが、このように訪問させていただき、その時

間は集会所に集まって、なにやら時間を過ごすというのが、この年齢の方たちには程よいペースなのかなとも思われます。

そのために少しでもお役に立てれば・・・と思いつつ続けさせていただいています。

また、今回は実習のところでも書きましたが、とてもうれしい反応がありました。

続けてきてよかった・・・とつくづく感じました。最後には来月楽しみにしています～という声までかけてくれました。

※来月の訪問は9月18日（木）の予定です。

コミュニケーション