

## 福島県・国見町におけるボランティア活動報告（19）

1. 日 時：26年9月18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9名  
福島大学学生（福島大学災害ボランティアサークル所属）2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
  - ③ 座位でのつま先引き
  - ④ 外からの両膝押し
  - ⑤ 両膝押し
  - ⑥ 腰押し
  - ⑦ 後頭部の手のひら押し
  - ⑧ 心観瞑想
  - ⑨ 腹式呼吸と行った。
3. 折り紙  
手作りしおり
4. 絵本の読み聞かせ  
あかりの花（福音館書店）中国苗族民話 肖甘牛 再話  
再話／君島 久子 画／赤羽 末吉

### ●ヨーガ療法

自然呼吸な呼吸の観察、静かに自分の呼吸を観察してもらうことから始め、目を閉じての自然な呼吸の観察も本当に上手にできています。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毎回しつこくお話させていただいています。具体的にはそのような呼吸をすることでしだいにリラックスでき、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。

前回の実習では日ごろの様子から判断して、座位でのつま先引きは無理かと思い実施しませんでした。今回はふと入れてみようと考え、無理の範囲でという声掛けをしながら進めてみたところ、全員OKで、やや前回は失礼しましたと思いつつも、もう1つのつま先押しは次回に持ち越しました。

瞑想は短時間目を閉じて静かに座ることができていますから回を重ねていくことで、上手にできるようになっていくものと思います。最後に呼吸法を行い終了しました。

終了後、感想をお聞きしましたところ、

今回は前回、「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、私にとってもいい気持ちです、先生！」と行ってくださった方はお休みでしたが、前回とは別の方がやはり「うー」と声を出すと気分がいい、だんだん声が出てくるようになってきた、息も吐けている感じがするという感想を話してくれました。

また、前回パスした「つま先ひき」が大好評でした。足が気持ちいい、指どうしで引き合うと足のどのあたりの筋肉が緊張し、弛めるとその筋肉が弛緩していく感じを自分の体を通してよく認識できたと思われる感想もいただきました。

こちらで勝手に判断して無理かも・・・と思っていた動作が今回の実習の中で最も好評だったことは驚きと共に、参加者の皆様の基礎体力がアップしていると感じました。

これは参加者の皆様がいろいろな方法で体力の維持、増進に努力されていることの結果なのだろうと推察しました。始めた頃はあれもダメ、これもできない・・・ということでしたので、私の中ではいつまでもそこに留まっていたのだと思い反省しきりです。

あれから3年半以上過ぎいろいろな面で変化が起きていることを改めて感じました。

## ●折り紙

今回は「しおり」を作りました。読書の秋にちなんで・・・。

あらかじめ用紙に秋の花や草花のモチーフをカッターで切っておき、裏から色紙をあわせて花や茎をそれぞれお好みの色目で仕上げ、裏からもう1枚同色の紙をボンドなどで張り付けます。形を整えるために、最後にカッターで周りを切りそろえ、穴をあけ、しおりのひもを通して出来上がりです。

これだけのことですがなかなか細かな作業で、こちらの意図したようにならなくてハラハラしましたが、今日は強力な助っ人の福大生がいましたので、カッターでの仕上げからは学生さんをお願いしました。さすがにボランティア活動をされている学生さん、2人の共同作業で最後の仕上げもスムーズに進みました。そのようなわけで皆さん、満足のいく作品となりました。できた作品をみんなで持って記念写真に納まりました。

## ●読み聞かせ

今回は「あかりの花」を読みました。これは中国の少数民族苗族に伝わっている民話をもとにしたお話で、要約すれば、愛すること、働くことの尊さ描いた民話と言えるでしょうか。

あらすじは、ある村に働き者のトーリンという若者がおりました。ある満月の夜にあかりの花から生まれた娘と一緒に、その後、二人は力を合わせて働きます。昼は農作業、夜には若者は竹かごを編み、娘は刺繍をするというように……。若者はそれらを町の市場に持っていき、帰りは刺繍に必要な糸を買ってきて……。そんな日が続き、次第に二人は豊かになっていきます。そうすると若者は働くのが嫌になり、遊び暮らすようになります。娘はまた昔のように一緒に働きましょうと言いますが、若者は聞く耳を持ちません。ある満月の夜の事です。あかりの中から金鶏鳥が現れ娘を連れ去ってしまいます。男はがっかりしてますます働く意欲をなくしてしまいます。

売り食いして暮らすうち、売るものがなくなり最後に残ったごさをめくると2枚の刺繍した布が出てきました。その絵柄は2人でむつまじく働いている様子を描いたものでした。それを見た若者は改心して、元の働き者に戻りました。と、娘も戻ってきてくれて、末永く2人は幸せに暮らした。・・という内容のお話です。どこかで聞いたようなお話ですが、このようなお話は世界中で普遍的なテーマなのだろうと思います。

この本で絵を描いている赤羽末吉さん絵は美しく、娘の凛とした美しさ、娘を連れ去る金鶏鳥（中国の伝説上の鶏）の豪華さは見事です。

読み終わると飯館と似た景色だね～、日中は外で働いて、夜は夜なべ仕事したもんだよ～若いころはね、などと昔を懐かしむお話を聞くことができました。

## ●今日の感想

今日は秋晴れのさわやかな日でした。

福島大学災害ボランティアサークル所属の学生さんが2名（男性と女性1名ずつ）と初めてご一緒しました。彼らは震災直後は「足湯」のボランティアなどを行った人たちで、同時に全国各大学からのボランティア活動希望者の受け入れとその割り振りなどを行って来たのだそうです。今日はサークルとしての活動ではなく、夏休み中（9月いっぱい）なので、遊びに来ました～というスタンスでの参加でした。若い人にヨガ療法を体験して欲しかったのですが、少し遅れて折り紙からの参加でした。

上にも書きましたが、若い二人が参加してアシスタントしてくれたおかげで、とてもスムーズにことが運びました。最後にいつもお茶をいただきながらお話をしますが、そのお茶会の雰囲気なんだいつもと違うのです。

あれ～、今日はどうしたのかな～？いつもと違うと思っていたら、それもそのはずで、おばあちゃんたちの顔がキラキラ、声もいつもより高い、おしゃべりもたくさんするし……。そうなんです。若い人、特に男性が1人参加しているだけで、おばあちゃんたちがこんなに華やぐのか……。目からウロコ状態でした。

また男子学生さんはおばあちゃんたち曰く、フィギュアスケートの羽生結弦選手に似た感じのさわやか男子でした。女子学生さんも愛くるしい瞳のお嬢さんで、おばあちゃんたちにすれば孫が遊びに来てくれたような気分なんだろうなと思いました。

私が「あれー、いつもより元気だね、私だけのときより・・・」と言ったら、お返しの言葉が、なんと「先生、やきもち焼いてる・・・」このような言葉のやり取りもできるようになりました。

若い二人の参加がこのような効果をもたらしていること、素晴らしいことと思いました。何事も1つだけの効果ではなく1つ1つの働きかけが相乗的な効果と言いますか、複合的な効果を引き出してくれたのだと感じました。今日のような出会いがまたできますように末永く続けさせていただきたいと改めて思いました。

※来月の訪問は10月16日（木）の予定です。