

福島県・国見町におけるボランティア活動報告（20）

1. 日 時：26年10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6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
 - Y T I C実技資料集からアイソメトリック・スークシュマ・ヴィヤヤーマ（スロートレーニング負荷）
 - 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 内からの両膝押し
 - ⑥ アイソメトリック・リスト・ベンディング（スロートレーニング負荷）
 - ⑦ アイソメトリック・エルボー・ベンディング（スロートレーニング負荷）
 - ⑧ 腰押し
 - ⑨ 後頭部の手のひら押し
 - ⑩ 心観瞑想
 - ⑪ 腹式呼吸

と行った。

3. 折り紙
和紙のコースター（みんなでつくろう 遊べる！おりがみ 大泉書店）
4. 絵本の読み聞かせ
ながいかみのむすめチャンファメイ（福音館書店）中国侗族（トンゾク）民話
再話／君島 久子 画／後藤 仁

●ヨーガ療法

自然呼吸な呼吸の観察、目を閉じ、お腹に手をあてての自然な呼吸の観察から始めました。始まる前は少し部屋の中がざわめいていましたが、自分の呼吸を観察していただいていると、静かで穏やかな空気変わってきました。

呼吸を観ていただいている間に、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ています。

今回はDVDの内容ですと手そのものの動きが少ないように感じ、2つほど取り入れてみましたので内容的には結構盛りだくさんとなりましたが、長い間少しずつ積み重ねてきた成果なのでしょうか・・・30分以上のメニューも穏やかにこなすことができるようになってきています。始めた当初は15分くらいでも大変そうだったのですが・・・。

心観瞑想は経験済なので、前回よりも少し長い時間を行ってみました。目を閉じて静かに座ることはできていますから回を重ねていくことで、もっともっと深い瞑想状態をつくることができくるものと思います。

最後は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、

今回は前々回、「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、私とってもいい気持ちです、先生！」と言ってくくださった方が、先生（私のことです）の声に合わせて体を動かしていると、だんだん穏やかな気分になってきているのが分かり「心がだんだん静まってくるように感じた」という感想を話してくれました。

そして心観瞑想の説明で心の中に浮かんでは消えていくさまざまな思いをただ観ているだけ・・・という言葉が私にはとてもよかった・・・と話してくれました。この方は心が少し傷ついている方とお見受けしていますが、参加された時は、終了後毎回こちらが励みになるような言葉を話してくれます。月に1度のヨーガ療法指導ですが、この方が本来持っていたものが回を重ねるごとに引き出されてきて、そこに何らかの気づきが生まれてきているのでは・・・と思われるます。

私自身は「ええ！なんてことだろう・・・このような言葉を聞くことができるなんて・・・」考えてもいなかった感想をいただき、私はなんて幸せ者なんだろうか・・・という思いが湧きあがってきて涙腺あたりに警戒警報が出てきました。

そのほかの感想では前回同様に「ウー」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。

仮設住宅での生活では大きな声を出すようなことはほとんどないので、こんな風に声を出すと「ああ、気持ちがいいなあ」って思いますというコメントもありました。

手足が気持ちいい、指どうしで引き合うと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けました。また今回初めてスロートレーニング負荷を取り入れましたが、まだよく飲み込めていない感じでしたが、こちら回を重ねることで上手に取り入れていくことができるものと

思います。

こちらでの勝手な判断はしてはいけない・・・

目の前にいる人たちに焦点を合わせて、参加者の方たちの体力の維持にとどまらず、体力アップしていけるような指導内容をあれこれ工夫しながら行っていきたいものだと思います。

●折り紙

今回は「コースター」を作りました。

キエフでも大人気の「手裏剣」を折る折り方のヴァリエーションです。

大人ですから手裏剣では・・・ということで、コースターです。折り方はとてもシンプルです。あらかじめコースターとして使えるようなイメージで、大人っぽく和のテイストで千代紙を用いました。折り紙は15×15サイズが一般的ですが、このサイズですと織り上げると小さくなってしまいます。そこで20×20サイズ、25×25サイズのおり紙を準備しましたが25×25サイズのものがちょうどいい大きさに仕上がりました。

出来上がりはいつものように個性豊かに様々でしたが、小さなこけしや置物を載せれば、素敵なインテリア小物になると喜んでくださいました。

今回は常連さんが3名欠席でしたので、その方たちの分をお渡しして、「今日出席じゃなかった人たちにちやんと教えてよ」と言ったら、うん大丈夫という方、ダメだ～教えられない・・・という人さままででした。

●読み聞かせ

絵本『ながいかみのむすめ チャンファミ』は、中国の少数民族・トン族の民話もとに描かれたものです。山に囲まれた貧しい村に住む長い髪の娘は、ある日、偶然不思議な泉を見つけます。でも山神に、泉のことを人に教えたら命はないと脅されます。日照りで水不足の村のために、その泉のことを村人に教えたくて・・・その葛藤に心優しい娘は苦しみます。苦しんだあげく、黒髪が白髪になってしまうほどに。でも、ある出来事がきっかけで、村人に泉のことを教えてしまいます。優しく勇気があり、わが身を犠牲にしてまで村の人々に水をもたらそうとする行動に対して村人たちは心を動かされ、少女を見守っていた「木の老人」に助けられ・・・と、ストーリーが劇的に展開して行きます。

この村に伝わる滝の成り立ちにかかわるお話なわけですが、白く長い髪を滝から流れ落ちる水に見立てた部分に、「はは～なるほどね・・・そういうことかね」とか、山間の地域なので作れる作物も少なく、子豚を育ててそれを生活の糧にしている様子に「ブタを飼う話は珍しいねえ」などの反応がありました。言われてみれば、本当にブタを飼育しているという話は珍しく、鋭い指摘がうれしく思えました。

また、この絵を描かれた方は日本画家・美人画家の方なので物語の絵全体にとっても美しいです。中でも少女の長い髪はこの物語の大切なモチーフになっていますが、ご本人も語られています。この髪を描くことに心血を注いだとありますが、言葉に違わず美しく描かれています。

●今日の感想

今日は秋晴れのさわやかな日でした。

秋は行楽シーズンで老人会のお出かけ、お買い物などで外出されている方がいらして、いつもより参加者は少なめでした。飯館村は後々の避難でしたから、地域とか地区のコミュニティがしっかり残されていて、3年半以上過ぎた今でも地区の老人会の催しものがあり、それに参加されている方がたくさんいらっしゃるということが分かりました。

親戚どおしの2人が買い物に出かけたことが話題になり

「ほら、昨日年金貰ったでしょ、だから買い物に行ったんだよね・・・」

「どんな服買ってくるんだろうね・・・」

これから芋煮会や秋の旅行など楽しいイベントがたくさんあるらしく、そんな話題は女性はいくつになっても好きで話は尽きませんでした。

またお話の中で「してはいけない」と言われたことをしてしまった結果、〇〇ということになった・・・という件が気になった方がいてそこから話が弾んでいきました。

飯館村は鎌倉時代後期から南北朝時代の古戦場の1つですが、その時のエピソードに「ゴマ」「サトイモ」を栽培してはいけないというものがあり、その地区出身の方がいらっやって、いまだにそれらの作物を栽培していないとのこと・・・700年以上も前の言い伝えをかたくなに守ってこられた歴史のひとこまを今回初めて知りました。

その方によれば、その決まりを破ってそれらを栽培した方が急に亡くなられたり、家族に不幸な出来事があつたりと・・・したそうです。

このお話がきっかけで、地区に古くから伝わってきている「してはいけないこと」がそういえばあつたねえ・・・ということのをいろいろと思い出されたようでした。このような言い伝え、伝承のような事々もそこに暮らしがあればこそ代々伝わっていくのでしょうか、現状を考えればそのような言い伝えも次第に廃れていくのだらうと改めて思いました。

※来月の訪問は11月13日（木）の予定です。