

## ヨーガ療法ボランティア報告

日 時 : 2014年11月12日(水)10時~11時  
(ヨーガ終了後は12時までお茶を飲みながらフリートーク)

場 所 : 町田市民フォーラム4F 社協会議室

参加者 : 被災者の方々11名(60代以上がほとんど) 町田市社協職員3名  
東京都司法書士会会員4名

ヨーガ療法学会 森事務長、梅田亮子、筒井祐子(指導)、中田愛子(実技モデル)  
杉山せつ子(サポート)、佐伯晶子(サポート)

\*司法書士の方々も参加してくださり、合計で20名近い参加となりました。

指導内容 : 呼吸・肉体の意識化(お腹、脇、胸に手をあてて)  
座位 ブリージングエクササイズ、アイソメトリック・ヨーガ  
(手のひらで押し合い、後頭部と両掌の押し合い、ねじり、  
ヒザの押し合い等、それぞれ有音、無音)  
立位 肉体の意識化(立った姿勢を最初と最後に意識化)  
アイソメトリック・ヨーガ(腰と手のひらの押し合い、  
両手を頭の上で伸ばして押し合い 有音、無音)  
呼吸法 腹式呼吸(「ウ」音を長く発声)  
瞑想 呼吸法に引き続いて、簡単なめい想を実施(テーマ:今年1年を  
振り返って頑張ったと思うこと、楽しかったことなど3分)

参加者の感想 ・気持ちが静かになり、落ち着いた。  
・背筋が伸びたような気がする  
・気持ち良かった  
・ポーズをやるのかと思ったら、誰でもできる簡単な動きで安心した

所 感 : 前回実施からだいぶ時間がたってしまったので、アイソメトリックの負荷がけの強さの確認からはいりました。声を出すことの効用についても再度説明しました。最初は、ゆっくり腕をおろすという動作にも緊張があらわれている方も数名いたため、弛緩の際には、「ほっとしますね。身体が緩みますね」と敢えて具体的に声をかけてみたところ、徐々にリラックスされ、腕のおろしかたも自然になっていきました。皆さん集中しておこなっていましたが、逆に言えば、集中・一生懸命というところにも過緊張の状況が現れている気配があり、もう少し気持ちを緩めるような声かけを工夫していく必要があると思いました。お元気な方が多く、前回の様子では、もっと動きたいような雰囲気を感じたので、やや負荷の大きい動きも取り入れました。ただ、有音の時は集中していても、無音になると周りを見たり、落ち着かない様子の方がいたとの(他の療法士の方からの)指摘もあったので、もうしばらくは有音を中心におこなった方がよいかと思います。こちらの説明に対して熱心に頷きながら聞いて下さる方も多く、心身の健康維持に対して関心の高さを感じました。終了後にも、またお願いしますと複数の方から声をかけていただいたので、こちらからも積極的に働きかけてヨーガの頻度を増やしていただけたようにしたいと思います。

以 上  
(報告書作成 筒井祐子)