

(社) 日本ヨーガ療法学会認定療法士会・山形
米沢市でのヨーガ療法・ボランティア活動報告

その1

日時： 平成26年12月8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： 0名

その2

日時： 平成26年12月15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
指導・報告： 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 やっていると、身体が暖かくなっているのを感じました。
以前は子供のことでイライラすると夫に聞いてもらえばすっきりしていたような気がしていましたが、ここで「流す」という事を学んで、問題が起きても、それを「たいした事じゃない」と流せるようになってきました。それが毎回出来るわけではありませんが、去年の私なら問題が起こるたびに自分で問題を大きくして引きずって体調不良にまでなっていたので、今はそれを知っていることでとても救われていると思います。また、少しでも普通と違うと自分で病気探しをしてしまうところがあって、それがまた自分を追い込んでしまうということに気が付いたので、なるべく気にしないようにしています。
- ・Bさん 今日は自分の筋肉がどうなっているか、すごく感じる事が出来ました。寒く

なって、本当に身体を動かしていなかったので色々感じられることが今嬉しくて仕方ありません。

私も子供のことでイライラすることが多かったのですが、今は長く落ち込まなくなりました。何でもちゃんとしなきゃいけないと自分を追い込んでしまうところがあったんですが、今は自分を許してあげられるようになりました。「100 じゃなくてもいい。」と出来ない今の自分を受け止め許してあげられることでとても楽になったと思います。自分が年を重ねたことと、ヨガのお蔭だと思っています

まとめ

米沢市は前日からの寒波で大雪に見舞われ、朝も雪が降り続いて山形新幹線も運休している状態だったが、20分遅れて2名到着、参加された。「雪道運転は怖かったが除雪されていたので思ったより大丈夫でした。」とのこと。

DVD 実習が終わってから今年最後という事で瞑想を行った。初級者の課題について調べてもらったが、振り返ってもらった時に「心観瞑想法」で行った「流す」という事を、問題解決に活用していることを今回本人から聞くことが出来た。訓練したことがしっかりと心に残って生かされていた。

福島からの避難者の方にとって「先の不安」は常に大きく押し掛かってくる問題だが、繰り返し「今、ここ」の自分を見ていきましょう。と伝えてきた。それが様々な場面で生かされ、自身の気づきとなっていることを聞き、ここに最初来た時とは比べ物にならないくらいの変化を感じとる事が出来た。

長く続けていることで、AさんBさんそれぞれの家族関係や、その時々を抱える問題など知る機会も多いが、その分学ばせていただくことも多く私自身も応えていけるように研さんを積み高めていかななくてはと改めて感じた。

実習内容

- ・呼吸の意識化
- ・DVD 実習
- ・瞑想 聖句カレンダー2014年12月より

その他

今年度のボランティアは終了の為、「避難者支援センターおいで」さんに挨拶に行き、来年は1月19日（月曜日）から開始。ご協力頂き、無事今年最後のボランティアを終了することが出来ましたこと、感謝いたします。

以上報告いたします。