

佐原仮設住宅・浪江町の方々への活動報告

- ・月 日： 3月3日(土)
- ・時 間： 午前10時30分～11時30分
- ・場 所： 浪江町仮設住宅集会所
- ・活動者： 斎藤節子
- * 今朝は、昨日1日中降った雪が周りの様子を一変させていて、途中の道路と吾妻山の麓にある佐原仮設住宅の雪が心配で早めに家を出る。幸い幹線道路はスムーズに走れたが、除雪のしていないところは車が動けなくなるほどの積雪である。佐原の仮設でも皆さん総出で除雪作業をされていたので、駐車場の指示をうける。あちこちに雪の山でPスペースが狭くなっていた。
- * 代表のかたに挨拶に伺ったが留守のため近くで作業されていた方にヨガで伺いましたと、お話しして集会所をお借りする。
- * 参加された方
60歳代の女性・1名 30歳代の男性・1名
小学生が男子3名・女子2名参加（1年～5年生？）
- * ヨーガ内容
○坐位編
自然の呼吸の意識化から始まり、両腕の後ろ回し・・・そして途中負荷をかけ合うことの意味や、アー音などを発することでゆっくりな動きになることなど、お話ししながら最後に呼吸法をして頂きました。呼吸法はアグニ・プラサーラナ。
1秒間に1回を10回、お休みして次に同じく20回行いました。
- * 参加者の感想
男性コメント：早くからの除雪作業で、腕、肩、腰が痛く疲れた。
でもヨガで体を動かしていたら、疲れがとれたようだ。特に両手の平押し・引きは肩の緊張を緩和してくれたようで体が楽になりました。
女性コメント*今朝早くからの除雪で疲れたので家でゆっくりしていたかった。でも息子からの呼び出しで参加してみました。始めはヨガなんかしても疲れがとれるはずがない、と侮っていました。しかし途中からとても体が楽になっていくのが感じられました。疲れていたのに、今は自分の体でないほど軽く感じられて不思議な気持ちです。
- * ボランティアの感想
本日の参加者は1家族とお子さんのお友達のようなようでした。
開始10分前頃お子さん達と見たおとうさんは、部屋に入るなり、疲

れた一と言って、大の字に。今回の雪は湿って重いのでとても大変だったと思う。その後 女性の方も見えられやはり足、腰、背中が辛いと洩らしていたが、ゆっくりした呼吸で緊張と弛緩を繰り返し行っていた。ゆっくりが良かったようで、ご自分への気づきがとてもスムーズに感じられていたようです。終了後、家でもやってみますと笑顔で話されていたのがとても印象的。リラックスされているのがこちらにも伝わる。

息子さんは子供たちに絡まれ、なかなか集中が難しそうだったが、普段の生活が正座なので、正座がラクと最後まで正座でヨガされていた。でも、腕、背中の痛みがなくなると、話されていたので一安心する。呼吸法は難しそうで、どうしても口呼吸になっていた。

子供たちは人数が多かったからか、親と一緒にいるためか照れもあったようで、一緒に行くのは無理なのかも知れないと思いながら続ける。出入りが激しく落ち着かない状態でのヨガでしたが後半は静かなゆったりした時もあった。子どもたちも男の子は外へ、女の子は最後まで自分たちの好きなスタイルで時を過ごしていた。

皆さんが少し身体を動かすことで調子も整い、とてもゆったりできた様子が感じられ、次回またお会いしたいことを伝え終る。

- * この佐原集会所では終了後にティータイムを設けていたが、私用に時間がなかったため、ひとことコメントをお聞きして終了する。