

桑折駅前仮設住宅におけるヨガ療法ボランティア 活動報告

樋口 久美子・安齋 純子

【日時】 2012年4月28日(土) 13:30~15:00

【場所】 桑折駅前応急仮設住宅 第2集会所

【実施者】 樋口 久美子 安齋 純子 沼上 清

【参加者】 女性3名

【状況】 本日よりゴールデンウィークが始まり、気温も上がり晴れの天候。それぞれにお忙しい様子であった。初めての方はおられず、アーサナにも呼吸法にも、よく集中されていたようである。皮膚温度は、伺ったところ測定しなくてよいとのことで測定せず。

終了後30分ほど茶話会をしながらお話をうかがうが、健康を気遣ってかお菓子には手をつけない。冬場は部屋の結露がすごかったこと、仮設住宅では隣の住宅の話し声等も聞こえるので気を遣うこと、浪江の自宅は線量も高く戻れないだろうとのことなどを話されていた。

【指導内容】 DVD「アンチエイジング・ヨガ～坐位編～」の内容から

- ・自然呼吸の観察
- ・肩回し
- ・両腕の後ろ回し
- ・両手の平押し・引き
- ・足首の前後押し
- ・両膝押し（外側から・内側から）
- ・ねじり
- ・呼吸法：アグニ・プラサーラナ、スカ・プラーナーヤーマ

【感想】

<参加者>

- 浪江町で以前ヨガをやっているところがあったが、60歳以下という年齢制限があって自分には関係ないと思っていた。肩が痛いので来てみた。今日は2回目。普段は体温が低いが、まん中あたりからぼかぼかして温まり、ゆるんできた。汗をかくが気持ちよい。
- 腱鞘炎で腕が上がりにくいのが、少し楽になった。無理なくできた。
- 初めから毎回参加している。また、来たい。

<実施者>

樋口久美子

- 何度か体験されている方たちでスムーズにできた。肩が痛いという方も、無理なく行っていた。回を重ねてヨガそのものを楽しみに来て下さっている方ばかりなので、終了後の茶話会や時間をとって話を聞くのも負担のようであった。初期の頃と違い、「話したい」「話を聞いてほしい」という思いは少なくなってきた。シンプルにヨガのみで終了し、必要な方のみ傾聴・カウンセリングする方が気軽に継続して参加しやすいように感じた。

安齋 純子

- 仮設住宅でのボランティアに初めて参加させていただいた。GW初日で人数は少なかったが、参加者はヨガを楽しみになさっていたようだ。継続の大切さを感じた。樋口さんの指導はヨガの効果をはさみながら笑顔で丁寧に行っていたので、皆さんの心身がほぐれていくのが表情から伺えた。長期に実践する場合、DVDの内容に一部付け加えて変化を持たせる方法もあるかと思われた。茶話会はなくてもよいかと思う。