

桑折町仮設住宅 ヨーガ療法ボランティア 第9回 活動報告書

村上喜美子 蓬田美知子

- 【日時】 平成24年5月26日(土) 13:30~15:00
【場所】 桑折町 仮設住宅 第2集会所
【療法士】 村上喜美子、蓬田 美知子
【参加者】 女性 4名 計 4名
【状況】 午前中に大きなイベントがあり、それに出席された方がたくさんおいでになられたのことで参加者は4名(既経験者)でした。

【実習内容】 担当：村上療法士 蓬田療法士

1. 「呼吸」の大切さについての説明・・・蓬田

息という文字の成り立ちつまり息という文字は自分の心のあらわれであるということ、長息は長生きに繋がることなど言葉の説明から入り、人は自律神経に支配されており、各臓器は自分の意思でコントロールできないが、その中で唯一呼吸だけは自分の意思でコントロールできること。その「呼吸」を意識化することの大切さと意味を説明した。意識化できるとそれがストレスの軽減に繋がり、「今、ここ」という感覚つまりマインドフルネスにまで繋がっていただけることのお話をした。

2. アーサナ・・・村上

*立位

- ①楽に立ち、お腹に両手をあて、自然呼吸のヴァーユを感じる。
- ②呼吸に意識を持ち、腹式の呼気と吸気のお腹と掌の動きを連動させる。(3分間)
- ③アングル・ストレッチ・ブリージング
- ④ハンドイン&アウト・ブリージング (3セット)
- ⑤スロー・ジョギング (10回：2セット)
- ⑥サイド・ジョギング (10回：2セット)

*仰向け

- ①三日月のポーズ ゆっくり左右(10呼吸・1セット)
- ②フォールド・レッグ・ランバー・ストレッチ(片膝ずつ・5セット)
- ③クイック・リラクゼーション

動きの後に弛緩させる大切さを説明。交感神経と副交感神経のどちらも過剰になると、顆粒球の増大、リンパ球の増大で両方とも低体温になり、免疫力が下がるので、両方のバランスを良くする生活をするためにストレッチ体操よりも、体の中に意識を向けて、体と心の働きを静め変化を感じ、気づきをつくるヨーガ・アーサナが良いと説明。

3. 計測データ

皮膚温度計計測結果 実習後の室温 26度

	実施前 (度)	実施後 (度)	皮膚温度の差 (度)
1	34	34.5	+0.5
2	35	34	-1
3	35	36	-1
4	35	34	-1

*今回は皮膚温度の上昇は認められず、1名をのぞきむしろ1度程度下降した。
理由は不明。

【ヨーガ終了後、参加者の声】

- ・シャヴァー・アーサナをしていて、声をかけられた時、自分はいったいどこにいるのだろうと思った。その位ヨーガ実習後は、いい気持ちになれた。
呼吸の仕方がよくわからない。呼吸と動きがちぐはぐであることを感じる。もう少し呼吸法を教えて欲しい。
正座は苦手だと思っていたが正しい座り方を教えてもらいできることが分かった。
- ・クイック・リラクゼーションは初めて経験しましたが、これがなんともいえないほど気持ちよかった。随分体が緊張しているんだなあと感じた。
- ・気持ちがゆったりとしてきた。
シャヴァー・アーサナの終り頃、目を閉じていたのに目の前に川がながれている感じをもった。こんなこと初めてのことです。とにかくリラックスできた。
- ・若いころにいわれる冷房病になり、夏でも体が冷えて困っている。今日は呼吸をするときに足の裏を意識して行うように指導を受けたら、足の裏から温かい感じを持つことができた。こんな感覚忘れていましたのでとてもうれしいです。

【療法士の気づき】

村上

- ・比較のお元気な方々だが、1人の女性がいつも足が冷たいとおっしゃっていたので、足先を使うアーサナを取り入れたのが良かったか、終わってから足が暖かくなったと喜んでいただけた。
- ・椅子に座って動くのも良いが、マットの上でじかに肌で感じるのも更に良いとの意見でした。
- ・シャヴァー・アーサナは時間の関係で、5~6分だが体がとてもよく休めて、緊張がほぐれていくのがわかり気持ちが良かった。との感想でした。
- ・去年は突然襲ってきた地震から発生した津波と原発事故で、考えてもいなかった避難生活を余儀なくされ、その生活に慣れる事と衣食住の心配で心のことまでは気が回らずという方たちがほとんどでした。
現在は我が家で暮らす様な生活ではありませんが、それなりにここ（桑折町仮設住宅）での生活にもなれ落ち着いてきているように見うけられます。

普段の生活面はなんとかこなってはおりますが、日々の生活の中で感じる先行きの不安定さ、定住する場所ではないところでは見つけにくい生き甲斐のなさ、心細さに加えて保障の問題など煩わしい出来事も増えてきています。

その様な生活をされている皆さん方に対して、今後は「心と体」を気づかせる具体的な動きとレクチャーが要求されると思います。ゆったりとしたシャヴァー・アーサナも取り入れていきたいと思っています。さらなる本当の意味の療法士の研鑽が必要だと思います。

蓬田

- ・ 前回、「床に寝て、身体を伸ばすヨーガなどもやったら気持ちよさそう・・・」などの声が聞かれたことを受けて、本日は椅子とマットの併用で実施しました。結果として上記に示したような感想が聞かれました。

学会が推奨する立位と座位のアンチェイジング・ヨーガは支援をさせていただくうえで基本的なアーサナであるとは思いますが。

ボランティアも回数を重ね、お互いのコミュニケーションもはかれるようになって来ています。また、震災から1年2カ月余りが過ぎ、心のあり方や生活のペースなども当初からは随分変わってきていることを伺う度に感じるどころです。今後はこれまでの基本を軸に、参加してくださる方たちの体調や要望も取り入れながら支援させていただく内容を検討していくことも必要かと思いました。