

相馬市(11)ヨーガ療法ボランティア活動報告

相馬市 太田ゆう子

場所 相馬市保健センター (ちょっとここで一休みの会)

日時 2012年6月16日(土) 9:30~13:00

ボランティア 太田ゆう子、伊藤信子

■ ヨーガ参加者 6名

男性2名(1名は臨床心理士、1名は精神疾患ある一般男性)

女性4名(2名は看護師、1名心理士、1名一般)

とヨーガ2名

■ 本日の活動予定

1. 今日のスタッフは精神科医1名(男性)、臨床心理士2名(男性)、心理士1名(女性)、看護師1名(男性)、看護師2名(女性)、保育士2名(女性)、チームジャパン3名、大学院生3名、ヨーガ2名の17名です。

2. ヨーガ30分

3. 子供の遊び(お絵かき、粘土遊び他)

■ 状況

相馬市保健センターの活動は、今まで3.11地震後の被災地の為の心のケアを実施してきました。この度精神科の診療所が初めて相馬にできたので、患者さんはそちらに行くようになりました。保健センターは放射能汚染を避けて、外遊びができない小さいお子さんとその母親の大事なほっとする場になってきました。スタッフの手が多いので若いお母さんはスタッフに子供を見てもらいながらヨーガに参加しています。スタッフもヨーガのリラクゼーション、呼吸法など興味をもっているようです。

■ 指導内容(立位、座位)

1. パシチマ. ターナ. アーサナ×3

2. ブジャング. アーサナ×3

3. トリコナ. アーサナ×2

4. セツバンド. アーサナ. ブリージング(有音、無音)

5. アルダチャクラ. アーサナ×3

6. ヴァクラ. アーサナ×3

7. 呼吸の意識化

8. 腹式呼吸

■感想

子供たちは遊びの中で小麦粉粘土に興味を示し楽しいようです。1人のお母さんがヨーガに参加してくれた。今日は参加者のヨーガ前後の皮膚温度をはかってみた。

名前	ヨーガ前の皮膚温度	ヨーガ後の皮膚温度	変化(差)
Mさん(女性、40代)	24℃	33℃	+9
Yさん(男性、30代)	34℃	36℃	+2
Sさん(男性)	32℃	33℃	+1
Sさん(女性)	32℃	33℃	+1
Nさん(20代、女性)	26℃	25℃	-1

5人中4人はヨーガ後に皮膚温度が上がった。ヨーガをやった感想は「リラックスして肩が楽になった」、「体がポカポカしてきた」そう言われた。参加者は





皮膚温度を計る事によって体温の変化を自覚できたようです。子供たちも保健センターの雰囲気になれ片づけのルールも守れるようになった。あまり大騒ぎしなくなった。大人が子供にじっくり向き合う事の大事さ、ルールを守る事によって変化していく子供たち。勉強になった。