

福島市浪江町桑折町仮設でのボランティア活動報告

記録 飯沼和子

今村幸子

【日 時】 2012年7月29日(日) 13:00～15:00

【場 所】 桑折町仮設集会所

【実施者】 今村 幸子 飯沼 和子 五十嵐幸子 (3期Y T I C受講生・実習研修)

【参加者】 女性 5名, 男性2名

【状 況】 仮設集会集会所に到着直前から局地的ゲリラ豪雨により激しい雨足の中集会所へ。その後30分程度降雨が小雨状態になった頃から参加者が集まり始めたので、テレビによるDVD、アンチエイジング：ヨーガを実施した。沼上さんより実施のためのイスやDVD映像とうのサポートを頂いた。

【指導内容】 DVDの映像により、座位、立位のアーサナを実施。その時々指導者が体位について助言をおこなった。

最後に呼吸を整えるためのアーサナを実施した。

- ・ ヨーガを好ましく思われ参加されている方たちが、経験を積まれていることにより円滑に、効果的に実践されている。実施後は血流が良くなったことによる顔面の紅潮がみられた。緊張と弛緩を体感されている心地よさが感じとられた。
- ・ 蒸し暑い中での実施であるため、熱中症予防にむけのお茶とうの用意をした。

【感 想】

<参加者>

- ・ 狭い仮設住宅の中であっても、顔見知りの方々と集い体を動かすことで気持ちの切り替えができる。
- ・ DVDにより日常的に実践できる。パソコンでも見ながらできると喜ばれた。いつも参加しているが今回参加できない方にも渡したいと持参された。

<実施者>

- ・ 緊張と弛緩のリズムで、脱力していく感覚を自覚されていた。眼を閉じながら自然呼吸を5回繰り返し、静かにしている自分をみておられる。心身のリラクゼーションをつかんでほしいとおもった。

<集団カウンセリング>

- ・ 暑い毎日なので、クーラーの効いた集会所に集まり話をしたい情報を知りたいと集まってきた。今の自分はどうなるのか、様々体験しているなかでも、知らなかった、そうなのと話題を交流していた。浪江町へ帰れるのか、帰りたいても仕事は？家は？これからの経済の心配、話は尽きない。話し出しては、心の憂さを離されていた。