

## 桑折町仮設住宅 ヨーガ療法ボランティア 第16回 活動報告書

蓬田美知子

- 【日 時】 平成24年9月8日(土) 13:30~15:00  
【場 所】 桑折町 仮設住宅 第3集会所  
【療法士】 蓬田美知子  
【参加者】 女性 4名  
【状 況】

やっと秋らしくなってきた福島ですが、日中はまだまだ夏が居座っている気配が感じられます。本日は、NHKのクローズアップ現代の取材が入っており、いつもの第2集会所ではなく、第3集会所に変更となっていましたので、インフォメーションされているかしらと心配しましたが、そのような中、4名の方が参加してくださいました。第3集会所はビデオ再生装置もなくDVDの再生もできなく、いつもと勝手が違い少々戸惑いを感じました。

仮設住宅全体がなんとなく緊張感に溢れているのを感じました。取材地に選ばれたことから自分たちの今を、この現状を全国に放映されるのかと随分期待感が高まっていたようです。しかしながら現実はそのようでなく、期待したことが十分に反映されないもどかしさや怒りに似た気分が参加者の方からも感じられ、今日はとにかくゆったりしてもらわなければ・・・と感じました。

### 【実習内容】

- ・マットに横になってもらいシャバーサナ、そしてQRTで呼吸を十分に意識して頂くことから始めた。吸う息で満ちてくるエネルギーを感じ、吐く息で否定的な感情を吐き出す様なイメージをもっていただくことから始めた。
- ・仰臥位でのアーサナ 4種類
- ・アンチエイジング・ヨーガ <座位編>
- ・椅子にかけたまで座位でのアーサナ 4種類
- ・スカ・プラナーヤーマ

### 【ヨーガ終了後、参加者の声】

- ・ゆったりとした呼吸をしていたらなんとなく眠くなった。
- ・体を動かしている間は何も考えてない、それが嬉しい。
- ・最初は家族にボケ防止に出かけたと言われてでてきていたが、今はヨーガの日が楽しみ。冬に雪道でころんで足を怪我し、入院もしたけれど、少しずつ動きにもついて行けるようになってきたのも嬉しい。
- ・日時が合わなくて久しぶりに参加したけど、やはりヨーガは特に呼吸法がいいなあと思う。
- ・この場に出てきて、皆さんとお話するのが楽しい。

### 【療法士の感想】

- ・ヨーガが終わったあとのお話し会は体が緩んで心も緩んで普段話せないことを、話せるいい機会だと捉えています。終了後よろしかったらお誘いしたらみなさん快く残ってくださいました。

私たちはこんなふうのほかの人たちに話すことで心の中を整理していくんだよね・・・という言葉にぐっと詰まってしまいました。

- 本日の話題の中心はNHKの取材に関すること。そこから話題が広がって行きました。やはり一番関心事は、「どこに住むのか」「それがいつなのか」「保障の問題」ということに集約されるようです。保障の問題、仮の町構想などがきちんと決まらないことには、なんともしょうがない、同じ双葉郡でも違うし、浪江町も3つの地区に分断されるわけですから、当然ながら色々な面で格差が出てきます。みんな一緒には無理だから、せめて高齢者は先に返して欲しい、ここでは死にたくない・・・口を挟むことはできませんでした。
- この仮設住宅にお住まいだった「語り部」の佐々木ヤス子さんのことが話題にのぼりました。佐々木さんは避難生活の中、その体験を「おそろしい放射能の下」という小冊子であらわされたり、広島の方たちと紙芝居をくられたりと、多方面でこの被災の現実を訴えてこられていました。震災以前から患っておられた病気と戦いながら表現活動だったとお聞きしました。6月に永眠されたと伺いました。まさにここでは死にたくない・・・と書いていらした（著書にもそう書いてあります）ことと心からお悔やみ申し上げます。
- 今日はお茶の時間に絵本を1冊読ませていただきました。「あさになったので、まどをあけますよ」という題の絵本です。随分長いあいだ、人から本を読んでもらうことなどなかったから嬉しい、綺麗な本だね、絵を見ていると浪江を思い出してきて、なんだか懐かしくなるよ・・・などの感想をいただきました。