

相馬市(14)ヨーガ療法ボランティア活動報告

相馬市 太田ゆう子

- 日時 2012年9月15日(土) 9:30~12:30
- 場所 相馬市保健センター(ちよつとこここで一休みの会)
- 実施者 太田ゆう子, 伊藤信子(Y I C卒業生)
- 参加者 6名, 男性1名(精神科医)と女性5名

■本日の活動予定

- 1.今日のスタッフは16名, 相馬市心のケア. なごみからスタッフ4名(臨床心理士2名 男性, 保育士2名, 女性), 自治医科大精神科医1名(男性), 矢吹医院スタッフ1名(男性), 看護師1名(女性), チームジャパン4名(男性1名, 女性3名), 大学院生3名(男性2名, 女性1名), ヨーガ2名の16名です。
- 2.ヨーガ30分
3. 子供の遊び(粘土遊び, 小さいボールを使ってプール遊び, 絵本を読む, 外のプールで水遊び, おやつを食べる)

■状況

今日の保健センターの利用者は子供10名, 母親10名で保健センターへの参加者もスタッフも多い状況です。

お母さん達の話の中で「母親達の集まるサロンが欲しい」「お母さんたちのストレスがたまっている」そんな話があったようです。母親が不調でスタッフに子供を任せてフロアに寝転がっている例がありました。また子供をスタッフに預けて, 部屋の外の廊下に1人ポツンとしている母親もいました。

■指導内容 (30分)

子供をスタッフに任せ, 何回かヨーガに参加してくれるお母さんもできました。自主性育てるためにも良い傾向と感じます。

今日のヨーガは季節の変わり目で暑さ疲れもあつてか無理をしないヨーガを心がけました。(座位)

1. 呼吸の意識化、腹、胸、肩それぞれに手をおいて自然呼吸を意識する
2. 両腕の後ろ回し 3回(有音)
3. 左膝の外と右手で押し合い, 左手は顔面左にあて左にねじる 5呼吸し戻す 右もねじる 3セット(有音)
4. 腰押し 3回(有音)
5. 膝押し 3回(有音)

6. 内側からの両膝押し 3回 (有音)
7. アパリブリッタ. コナ. アーサナ 3セット
8. ヴァクラ. アーサナ 3セット
9. ネック. ムーブメント (アイソメトリック負荷) 3回
10. 呼吸法 1) 両鼻カパラバーディー
2) ナーディ. シュッディ
3) ブラーマリー
11. クイックリラクゼーション

■感想

今回は精神科医と一緒にヨガをやってくれました。DVDもスタッフ全員に配りました。家に帰ってやれると喜ばれました。

母子20名に対しスタッフ16名の対応で、コミュニティの役割は果たされていたと感じました。子供たちも慣れてスタッフの指導にちゃんと合わせています。

ヨガの感想は「スッキリした」「眠くなった」です。心が安定するよう、疲れが取れるようやっています。ヨガやった後、みんなが笑顔になることがうれしいです。



