

浪江町福島市仮設住宅でのボランティア活動報告

記録 今村幸子

【日時】 2013年1月12日（日）午後1時30分～3時00分

【場所】 森合仮設住宅集会所談話室

【実施者】 今村幸子（指導、記録）

【参加者】 女性 1名

【状況】 午後の日差しが温かく、外出している方が多い。
お一人でいる男性にお声掛けしてくださったが、参加者無。
寒い季節、外に出てこない、家にこもりがちだと話されている。

【内容】 静かなお正月を家族と過ごしたご様子をお聞きした。また、1月12日にNHK スペシャル「空白の初期被ばく」で浪江町の状況放送されたことで、自分がどのようにして、避難していたかお話しくださいました。

ほっとされたご様子なので、ヨガ始めました。

- 1) 両手と頭で、押し合う（ム一音・3回）呼吸観察してもう2回
- 2) 片手と、側頭面で押し合う（ム一音・2回）反対も
- 3) 「血圧がいつも高いんだ」の声なので、呼吸をゆっくり吐く息を長くとりながら、また、手や足つかんで胴体の筋力しっかりつけて、体が温かくなるのを感じてもらおう。
- 4) 「寒い毎日なので、背中も丸くなってしまおう」の声…脊柱をゆっくりそらして背面をしっかり刺激して、緊張と弛緩を繰り返してもらおう。
- 5) 目を閉じながら、自然呼吸を10回観察

<感想> 「笑顔で一人だけで受けるなんて嬉しい」と話され、静かにできるひとときを実感されていた。

「何かしなければと思っても、気持ちが落ち着かない。ただ一日過ぎていく」先が見えない不安を、話されていた。