

[実施場所] ふたばの里・りんべるハウス（就労継続支援B型事務所）第18回目

[日時] 7/9(火曜日) 12:50~13:35

[対象] 福島第1原発事故で緊急避難区域に入る双葉郡楢葉町と広野町の3カ所の施設から集まった知的または精神障害のある方々。いわきに設置された仮設またはグループホームからの通い。

[実施者] 運転手：大向京子 実技：羽田美奈子 ヨガの歌：鬼塚円

[参加者] 21名（20歳～）希望者 男性7名、女性7名。職員5名含む

[内容] DVD アンチエイジングヨーガの内容中心

[状況] 今回はI A Y T（インターナショナル アソシエーション オブ ヨーガセラピスト）にて東日本大震災におけるヨーガボランティアの様子を発表する事になった円さんの案内役で、転勤以来7カ月ぶりにふたばの里・りんべるハウスでヨーガボランティアをさせていただきました。現在こちらでのボランティア活動は福島第3期Y T I C在籍中の大向京子さんが引き継いで下さっていますが施設側の要望で、8月からは身寄りのない、または退院後1人暮らしは心配な方が入居されているグループホームにて場所を変えてボランティアをさせていただく事になりました。グループホームにて継続してヨーガ療法が受けられるのが4~5名の方々となります。

理由：りんべるは知的、精神障害のある方々の就労支援所である。震災直後は心のケアが最優先されたが、現在震災から二年以上が過ぎ、人数も増え生産力を上げ、いただいているお給料に見合った労働が重要視される状況になった事。本来であればヨーガは時間外で実施されるものであるが、全員が送迎バスを使用している為それが不可能である為と説明いただきました。

[様子] 到着すると皆さんが笑顔で迎えて下さいました。「鼻から吸って鼻から吐くやつす~っとするの今日もやろうね~」Aさんはもこれまで同様こういう挨拶で迎えてくれました。始まると新しいメンバーの方よりも従来のメンバーの姿勢の悪さが目につきました。声がけに一瞬背を伸ばせてもその吐く息ですぐ背中を丸めて、中には身体をねじって背もたれに寄り掛かる姿も見られました。背中を丸めて深呼吸、姿勢を正して深呼吸をそれぞれ体感していただき、その呼吸の様子の違いを感じて頂きました。姿勢により呼吸も変わり、それによってどんな心の変化があるかも感じていただきました。姿勢を正した呼吸の方がたくさん新鮮な空気を吸える事、気持がすっきりすることなどの声が出ました。こちらの施設には偏頭痛、肩コリ、腰痛、等の症状を持つ方々が多く、姿勢がそれらの症状に関係している事もお話ししました。初参加の方々も3名おられましたが身体をねじった時、戻った時など呼吸の違いや心臓の音など「本当だ~！どきどきしている」等感じていただけた様でした。全て、二回有音で、一回無音で行いました。間に休んでいるのを手の平で5呼吸感じていただきましたが集中して行っていました。最後に円さんの指導でヨーガの歌を歌いました。1つめのシャンティは私が幸せで有りますように、2つ目のシャンティは私の周りの人が幸せで有りますように、3つ目のシャンティは世界中の全ての人が幸せで有りますようにという意味があるのだと説明があり、両手を使った振りを付けて繰り返し歌いました。楽しそうな表情でした。シンプルで覚えやすく、こんな気持ちを毎日大切に、今後も思い出して唱えていただけたらと思いました。

[スタッフの方より] 今日は3名のヨーガのお姉さんたちが来てくれるという事で朝から楽しみにしてくれていたとの

事でした。津波でお母様を無くされたBさん、一年半にわたるヨーガボランティアをゆっくり受け入れて下さり半年経った位からは椅子に座って参加していただいておりますが仕事の時間はなかなかこんな風には座れないのだと教えていただきました。Bさんへのヨーガ療法指導は残念ながら今日限りとなります。また、いつでも遊びに来て下さいとの事でした。

ボランティアを開始した当初から「震災直後半年程は色々な所からボランティア来て頂いたけれど、みなピタリと突然来なくなってしまう」と言うお話を伺っており、今回は大向さんに引継ぎしていただいたものの、私自身が夫の急な転勤により突然訪問できなくなってしまった事への申し訳なさを感じ続けていましたので今回円さんのボランティア訪問案内役と言う事で再訪問出来た事は、お陰様で気がかりがひとつ解消されました。ありがとうございました。

