

ヨーガ療法ボランティア活動報告

福島 YTIC 大向 京子

- <場 所> 仮設住宅グループホーム憩いの家（第2回）
<日 時> 平成25年8月22日（金） 15:00～15:35
<実施者> 大向京子
<参加者> 9名（職員2名）男6名 女3名

- <内 容> 腹部、胸部に手を当て自然呼吸でヴァーユを感じる。
アイソメトリック・ハンドイン・アンド・アウト・ブリージング
ショルダー・ソケット・ローテーション
座位でのねじりのポーズ
座位での両腕の後ろ回し
ネック・ムーブメント
トリコナ・アーサナ・ブリージング
バランス
スッカ・プラーナーヤーマ

グループホーム憩いの家は、8名（男6名 女2名）の方が入所している。少し時間より早めに伺うと「久しぶり！」「顔見たことある～」など、声をかけてくれ、テーブルに集まってきたので皆さんと少し話をすることができました。

Aさんは、今回初めて会う方でした。「うるさかったりすると怒りたくなるんだよ。イライラして手がふるえてくる」と、自分の感情を抑えることが難しいことを訴えてきたため、ヨーガはストレスについてお話をし、一緒にやってみませんか？と誘ってみました。実際に始めるとゆっくりと自分のペースで最後まで行っていました。終わった後に、施設の方から「どうでした？」と聞かれ「楽になった……。んー、不思議な感じがした。…。リラックスできた。」と語ってくれました。

参加しなかった一人の方は、一緒に動いてはくれませんでした。同じ空間の中で過ごしていました。ほかの方々も最後まで集中して動いていました。中には、ねじりのポーズで右手で……。と説明しても左右が分からない方もいるとのことでしたので「箸を持つ手」などというように言い換えが必要とのことでした。

次回からは、人数が減るかもしれませんが、何人でも構いませんと伝えてきました。また、今回参加できなかった方は、一番ヨーガをやりたいと言っている方で火曜と木曜が仕事のため、できるだけ火曜日と木曜日をさけてきてほしいとの事でした。ご希望通りにできるように設定しますと話してきました。