

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3回）
<日 時> 平成25年9月25日（水） 15:00～15:30
<実施者> 大向京子
<参加者> 8名（職員3名）男4名 女4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
アンクル・ストレッチ・ブリージング
ハンズ・ストレッチ・ブリージング
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

今回、何うと、数人の方がTVを見てくつろいでいました。施設の方に促されると「やろう、やろう」「やるよ！」と言って集まってきてくれました。部屋にいた方も出てきてくれました。一人の方は、私に、仕事を休んで来てくれているなら申し訳ない、というようなことを話して、気遣ってくれました。

実際に始めると、目を閉じる方は少なく、動きを見ながら行ったりしていても違う動きになっているとスタッフの方が動きを直したり、上手にできている、と声をかける場面も多々ありました。女性の方は、易疲労感を訴えていましたが最後まで参加してくれました。

前回、イライラすると言っていた A さんは、「やっぱり朝はイライラする・・・うるさくて。」と話していましたが、終了後の感想をスタッフの方に聞かれると、「疲れないうちに終わって良かった」「振り返ることができた」と、自分の事を振り返ってみた、客観視することができたということを話していたそうです。（精神障害が強いということで、短い言葉から思いをくみ取れないこともありスタッフの方からの情報でした。）

施設の方から、ほとんど運動や体操をすることがなく体力もないので月一回でも貴重な時間、精神的にも体力的にもこれくらいがちょうどいいとの事でした。