福島ボランティア報告１５

二次避難所でのボランティア報告

高萩八重子

１、目　的　東京電力原発事故避難区域（立ち入り禁止区域）である浪江地区から、避難してきた家族のケアの手助けを依頼され、浪江町のこころの相談員と協力して子供と家族のこころとからだのケアをすることになった。

２、場　所　福島市土湯町　二次避難所に指定されている旅館

３、対象者　二次避難所に入所している被災者の方々

４、スタッフ　町で委嘱しているこころの相談員、ヨーガ療法士今村幸子、小野幸子、斉藤節子、渡辺さつき、高萩八重子

５、日　時　６月４日

（１）旅館和室食堂　浪江町母親、１０歳男子、１２歳、７歳女子

参加者は、被災されている４名と、こころの相談員、ヨーガ療法士とでヨーガを４０分行った。

＊この時間、１０歳男子のストレスが多かったのか、参加者が不愉快になるような言動が見られた。避難生活と新学期が開始されて２ヶ月たち、心身の疲労がたまり、そのはけ口が旨く見つからないことが、原因と推察される。

＊｛精神科医のアドバイス｝は、①ヨーガで心身のストレスを緩和する。②気分転換を試みる。例えば、避難前に本人や家族が和んでいた場所にドライブする。このことをふまえて訪問した。

＊｛観察｝母親も、前回より男児を制する言葉が多く感情の起伏を親子に感じた。

＊｛感想｝①今回は、新しいメンバーが入ってきたが、男児の粗暴な行動に振り回された。男児は自分により注目が集まるよう、自己顕示の行動を繰り返した。それでもベテラン療法士今村のヨーガに吸い込まれ、暴れては戻りといった行動パターンでヨーガが進んだので、参加者には、笑顔が浮かんでいた。特に女子２名は興味を深めたようで、日常で行っている体操を見せてくれた。

③全員顔に紅潮がみられ、体の奥までなって軽くなった。また、子供は楽しかったという感想をいただいた。

（２）土湯温泉避難所　旅館和室食堂　浪江町母親、高校生の祖母、高校３年女子　男児、女児数名が興味を持って集まってきた。

＊｛観察｝今回は、子供たちが興味を持って集まってきたがヨーガに参加するまでにはいたらなかった。参加できない理由のひとつに、子供の資質も影響しているのが大人たちの情報からわかった。

＊｛ヨーガの実施内容｝学会指導内容。子供にはキッズヨーガをＭＩＸさせ、気持ちが集中できるよう配慮した。しかし、今回は子供たちが興味を持ったものの、参加したいが参加できない行動に、避難所生活の限界を感じた。

＊｛感想｝①母親ーからだをゆったりのばし、前回同様気持ちよさそうだった。子供の運動能力は高くヨーガをしている大人の間を走り回った。やはり、自己顕示欲が見えた。
＊②療法士として、ストレスマネジメント法の更なる学びの必要性を重ねて感じた。