

二次避難所におけるボランティア報告（2011/06/11）

○実施日時・場所

6月7日（火曜日） 15時00分～16時10分 飯坂温泉 ホテル翠月

○ボランティア

堀 政好・村上喜美子・蓬田美知子

○参加者

南相馬市からの避難されている方たち（男性3名 女性3名）

○状況

会場は前回同様ホテルの1Fの会議室。少し早めに会場に到着すると、その後の目的のため畳が敷いてあり、今日は必然的に畳の上で！となりました。時間前に来てくださったのは男性1名、女性1名でした。聞けば今日は一時帰宅している人も多いとのこと、また南相馬市の状況が変わり、自宅に戻り始めている方も多く40名位になったと話して下さいました。一時は80名ほどいらしたわけですから、約半数の方たちが、新たな生活を始められたということになります。

開始直前に初めてという男性がおそろおそろ問い感じでいらして、今日は3名、全く最初の方もいらしたので村上が指導を担当。血圧測定、止息時間を計測してからアーサナ開始。みなさんこれらのことにすっかり慣れられた様でようで、計測が楽しそうに見えました。私たちが作成した用紙に前日訪問された保健師さんに計測してもらった血圧の結果が記入してあったりと、利用していただきありがたい気分でした。

その後、ポツリポツリと人が集まり最終的には上記の人数になりました。

最後にいらした女性は時間を間違えて伝えられていたとかで、あわてておいでになったようで、血圧を測定したら、170台で本人も私も驚き！。

遅れてきたこともありこの方については蓬田が別メニューでまずはシャバーサナで、ゆっくりと呼吸をしていただき・・・その後血圧を測定したら、普段の値（本人）に戻っていました。

○内容

①村上喜美子・・・男性3名・女性2名

呼吸の意識化

①仰向けになり、体の力を抜いて行くように指示（2分間）

②落ち着いてきたころに、両手を腹の上にあて、両掌に腹から感じる自然呼吸を意識化（2分間）

③次に両掌を胸にあて、胸の所で感じる呼吸を意識化。

④呼吸が滞りなく、なめらかにしている事に喜びを感じる。

⑤再び両掌を腹の上に置き、少し深い1:2の腹式呼吸で吐く息をゆっくりした呼吸をして、体への変化を見る。皆さん70歳代の方々に、男性は腹の動きがあるが、女性ははっきりした腹の動きは感じられない。

⑥サハズ・アーサナ： A

手や足を上げた時に息を止めて5数える（緊張させる）あーの音で戻す。

右手、左手、右足、左脚、両腕、両脚、1回

*緊張を強くした後のリラックスをゆっくり味わう。

⑦サハズ・アーサナ： B

呼吸だけに意識を持って、楽に動作（1回）

*楽に動いた後の体に意識を持ち、リラックスの違いがあるか感じる。

⑧パヴァナ・ムクタ・アーサナのアイソメトリック

右足・左脚・両脚 ウーの有音2回、 ウーの無音1回（1セット）。

⑨パシチマ・ターナ・アーサナ：（シー）の音で簡単な前屈（有音2回・無音1回）

⑩首の運動：前後左右（1回ずつ）

⑪トウ・ベンディング（10ラウンド）

⑫アングル・ベンディング（10ラウンド）

⑬ディープ・リラクゼーション

*リラックスの後呼吸法 ブラームリー（3回）

②蓬田美知子・・・女性1名

・遅れてきたことで、あわてていたらしく、血圧を測定すると、170台で、自分もびっくり！で、時間も約半分ほど経過していましたので、他の皆さんと同じメニューとはいかないだろうと判断。それよりはまずは呼吸を整えて頂くことが先決と、みなさんとは別メニューで指導致しました。本人が落ち着きなさそうなので、隣に私自身も横になりながら、村上の指導に邪魔にならないよう小声で指導した。

・シャバーサナでしばらくお休み

・1：2の呼吸を意識してもらうよう促し

・自然呼吸を感じてもらよう指導

呼吸をコントロールする意味合いなどもここでお話させて頂いているうちに、次第に落ち着いてこられた様に見えてきた。全体の動きを観察し、ここで血圧測定。大分落ち着いてきて130台になったことを本人伝えると安心した様子。

・サハズ・アーサナ

・仰臥で

下半身のアイソメトリック（有音1 無音2 で数種類）

ねじりアイソメトリック（有音1 無音2）

・呼吸法（ブラームリー3回）

○感想

①堀政好

被災者の方々に対するヨーガの指導について思うこと

“翠月旅館”における被災者の方々に対するヨーガの指導を行ったときの感想を述べることにする。

今日は6名の人たちが集まってくださった。女性3名 男性3名である。村上と蓬田の指導でアーサナの実習をされた。私たちがここへ伺うようになって約2カ月以上経つ中で、皆さんも胸襟を開いて

真剣にアーサナをして下さるようになった。良い人間関係が出来たと嬉しくなった。皆さんはとてもまじめである。

しかし皆さんの胸のうちのを思うとき、何と厳しいことかと慮（おもんばかり）る。今後何ヶ月かして、放射能の問題がすべて解消したとして、皆さんの職業はどうなるのかと危惧する。被災地から生まれる産物が果たしてお金を得ることができるのかという疑問である。生計が成り立つのか。

真剣な疑問を抱いて今を過ごしているのだろう。一時的にしろ、ヨーガが不安の解消に役立って欲しいと願わずにいられない。呼吸を整えて気持ちを前向きにする方法を会得して欲しい。

私は被災者の皆さんのヨーガの実習前後で変化する止息時間を測定した。今後、このデータを指標にして「ヨーガのあり様」を模索することにしたいと考える。結果データは（14秒が15秒と1秒差）。皆さんと一緒に真に効果を挙げるべく努力を続けたい。

②村上喜美子

被験者感想：

「元気がでるない！」「気持ちがいい！」「眠たくなった！」
「来週は一次帰宅するが参加できねが、まだ来るからな！」

考察：

今日は新しい男性が一人参加された。分らないので動作に落ち着きがないが、真似してやろうとしていたのが微笑ましい。リラックスの時は上手く休めなかったが、慣れてくるとリラックスが出来るようになるものと思われる。不満のお顔ではなく、マアママ満足な様子で来週も参加したいと約束された。70歳代の方々ばかりだし、男性一人が脚に支障があるので、立位は避けた。

年代によるが60歳前半の方は、避難所から出て行くにあたっての、今後の生活の事など、家庭生活の維持の設計に気持ちがいき始め、ゆっくりした動きに多少のつまらなさが見える。

病気がある訳でなく、元気なのだが震災で余儀なく非難して、仕事もなく、体を持って余しているむきもあり、その状態に合わせての体操やレクチャーも必要かとも思える。

あるご婦人は、私達に震災前の豊かな生活が垣間見える、古い小さなアルバムをお見せくださったのは、やっと気持ちを開き同志ですという意味表示かなとも感じられる。

ここの旅館の避難も7月いっぱいと言う事で、今のような集団生活から仮設住宅での個人生活へ移行していくことになる。集団生活から解放され自由な生活にはなるが、それと引き換えにこれからの生活は個々の責任が重くなって来る。これからの方が今まで以上にヨーガ・セラピーの重要性が増してくるものと思われる。

それと同時に、仮設住宅に住む方達へのヨーガ・セラピーの指導の在り方を、私達の課題として考察する必要性があると思われる。

③蓬田美知子

今日は同じ南相馬市といっても多数の地区があり、地区別で実施されている一時帰宅日で、帰宅されている方達も多いと伺った。また、広い南相馬市のこと、住まいの場所によっては毎日発表される線量が福島市より低い地域もあり、本人たちは笑いながら話されていましたが、福島に避難している意味がないと・・・。全くその通りで自宅に帰られた人も多く、ピーク時の半数ほどの人数になっているとの事です。またこのような二次避難所も基本的には7月末を持って閉鎖されるとの方針が決まり、その後の

住まいをどのようにしたいかの南相馬市からの調査用紙（その後の生活の場をどのようにするのかということを書き入る用紙）をホテルの担当者から渡され説明を受けていました。

この日の参加者は、その様なわけで大きく事情が変化したこともあり、いつもよりなんだか饒舌な感じを受けました。

いつまでもこの生活を続けるわけにはいかないことは承知の上で、この先一体どこに住まい、生活はどうすればいいのかという大きな問題をいよいよ直面視しなければいけなし、その判断をしなければいけないことになったわけです。決してここで安穩と生活していたわけではありませんが、より現実化してきたこの状況は各家庭に大きな問題を投げかけてきたわけです。

日々悪化する原発の状況を考えると、先行きが見えない不安、焦り、他人に話しても理解してもらえない心配ごと、悩みごと、仕事をしたくてもできない、生活の場を奪われ、一体自分たちに何ができるのかという怒りの気持ち等などが複雑に絡み合い、いいしれない感情が絶えず渦巻いているだろう心根を思うと、ただそれを見ていることしかできない自分の無力さを感じてしまうと同時に、こうして毎週きている私たちはこの方たちにとって一体どのように映っているのだろうか。

何らかのお役にたっているのだろうかと思わずにはいられません。

そんな気持ちでいたら、少し救いが・・・。

最後にあわててきた女性は大切そうに袱紗を抱えていらして、最後にちょっとお時間にいいですか？と声をかけられました。大切そうにされていたのは小さなアルバムでした。

先日の一時帰宅の時に持ち出したものだそうです。持ち出した写真の中でも選び抜いたもので、自分自身の花嫁姿の写真や、新婚時代の幸せそうな姿。成長したお子さんやお孫さんに囲まれた写真など・・・この方の歴史そのものでしょう。生きてきた証がぎっしり詰まったミニアルバムでした。お話をとどまるところを知らず、延々とお話しした様子ではありましたが、ホテル側の都合もあり途中でお話の腰を折ってしまい、申し訳ない気持ちになりました。

しかし何か聞いてもらいたい、話したいという受け皿に少しなれたような気持ちでした。

私たちのボランティア活動もこの場所が閉鎖されれば、その後はどのような方向でおこなって行けばいいのか考える時期になってきました。自宅に戻ったり、公共施設や仮設住宅に入居するなど個々に分かれて生活するようになれば、このような形での活動は無理になってきます。

しかしながらその様になってから、言い換えれば個々の生活になった時が、本当の意味で健康問題と直面してくる時期でもあろうかと思えます。

ただ、今ここで私たちが焦燥感を持ってもいたしかたないことであることも理解しています。

まずは皆さん方の生活のベースが整うことが最も大切なことで、そのことができた段階で次にすべきことや新たな支援の仕方が出てくるものと思えます。

その時期が来るまで私たちのボランティア活動が継続できるのか、継続するにはどのようにしたらいいのかを考える時期に差し掛かかっていることを今日は実感しました。

私たち3人の智慧？や中野先生のアドバイスを受けながら、答えを探して行きたいと思っています。

以上報告いたします。

私の文章を少し書き換えました。説明不足がありましたので。

だからまた返送しますね。堀先生の分の中の村上先生、蓬田先生の先生はいないと思いますが・・・・・・・・

参加者は総勢 男3名と女3名でしたね。

あなたの文章の赤字にしておきましたが、もう1度ごらんくださいね。