福島　認定ヨーガ療法士ボランティア報告１６

今村幸子

１、日　時　　２０１１年6月１２日

２、場所　　　二本松市岳温泉１－１９７－２

空の庭　ＲＥＳＯＲＴ

（支配人石堂信也様より、避難者ボランティア総括をしているみどり様とお会いし、ボランティアを受け入れてくれ、日曜日にできるよう皆様に知らせてくださる）

３、対象者　　東京電力原子力発電所事故による避難者

立ち入り禁止区域である浪江地区の家族　６５名

４、実施者　　認定ヨーガ療法士　樋口久美子・渡辺さつき・今村幸子

５、参加者　　男性２名・女性５名

６、指導内容

＜座位での方法＞

（呼吸意識をしてもらう。）

＊　手足を使って、おなかの動きを観察、

＊　両手を使って、お腹・腰・胸・肩からの反応観察

（呼吸を観察して、自分自身を見てもらう）

（アイソメトリック負荷）…五呼吸・有音・無音・リラックスの五呼吸・もう一度無音

＊　手先、足先をあらがう

＊　両手とかかとであらがう

＊　両手で押し合う。肘と手で押し合う

＊　片膝立ててのねじり

（アイソメトリック、負荷をかけることによって、しっかりとした、しなやかな肉体を作ることができること。アンチエイジング・ホルモンの代表「成長ホルモン」が多く作られることを話す）また［動きを終えた後肉体からの反応を自分の脳で再認知することもおこなう、バイオ・フィードバック法をもはなして観察してもらう］

＜立居での行法＞

＊　両手を頭の後ろで、負荷をかけ、有音

＊　両手と背中で負荷をかけ、有音

＊　片手で腰を押し合い負荷をかけ、有音

＜呼吸法＞

一時間になり、できなかった。次回にお伝えすることをはなす。

７、感想

１）すっきりした（４０代の男性・３０代の女性）

２）イライラしていた気持ちが、落ち着いた（60代の女性）

３）疲れていたのか、眠くなった（40代の女性）

4）呼吸が、ゆっくりとれた。（70代の女性）

5）膝が痛く、腰に重みが感じていることを話された。（ヨーガの動きは両足伸ばしながら、ゆっくりおこなっていた）

実施者の感想

ゆっくり動作をしてもらい、声を出して呼吸をながく吐くことがスムーズにされていた静かな部屋なので、集中できていた。次回の予定は土曜日、日曜日続けてほしいとの声。

3人でカウンセリング

お世話くださった女性と母親とお話しする。

とても体力がなくなり、疲れが出ている。体重も増えてきた。

これから仮説住宅に入るが、設備が整うまで待っている。他の方々も避難先に行ったりして、変化が出ている。

これからの生活、仕事の不安を話されていた。