

- ◇実地日： 2011年7月7日（木曜日）10：00～12：00
- ◇実施場所： 郡山青少年会館 音楽室 椅子を用いて
- ◇対象者： 富岡町、いわき、川内村、南相馬市からの2次避難の方々
- ◇実施者： 羽田 美奈子
- ◇状況：

仮設住宅の希望を出し待っておられる 103 名の方々が避難生活を送られています。こちらは宿泊対応の施設の為食堂で食事が出来、入浴も時間の規制は有るが入れる状況でした。お子さんのいらっしゃるご家族は個室を、そうでない方々は大広間での生活だそうです。音楽室ではボランティアによる教室が午前、午後と催されている。

当日の職員の方から、ここでは興味のある方が自分の意思で参加されるので、そういう方々は元気なので1時間半でも2時間でも普通にやって大丈夫ですからとお話がありました。その方はエアロビクスのインストラクターも兼任されており定期的にエアロビ教室を開かれているとの事でした。お電話で連絡を取っていた2次避難担当の方ではなかった為、簡単にヨガを説明させていただいて、参加者の様子を観て実技の時間を調整し、その後希望者には傾聴をさせていただいて最大12：00位までという事にさせていただきました。

ご参加いただいたのは50代のご夫婦、50～60歳代の女性5名、70歳代の女性2名の9名でした。これからやるヨガの事と、このヨガでどんな効果が出ているかを簡単に説明していたら、それぞれお持ちの症状を自ら話して下さいました。そうして放射線への心配、自分がすでに被爆しているのではないかと不安でいることもお話し下さいました。

札幌で行われたヨガ療法学会総会のテーマが「癌予防、癌再発予防としてのヨガ療法であった事をお話し、そこで学んできた事を簡単にお話しました。

大部分の方が最初から最後まで目を閉じてゆったりと参加されていました。内容は被災地支援ヨガ療法の内容に加えアルダ・カティ・チャクラ・アーサナ、アルダ・チャクラ・アーサナ、ショルダーローテーションを行いました。

終えた後、いろんな教室があるけれど、こういう心がゆったり落ち着くものがやりたかった。そのうちに郡山で仮設住宅に入り自立していくのだろうけれどその時は先生のお教室に行くから、ここにいる間はまた是非来てほしいそんなふうに言って下さる方もいて逆に私もボランティアを続けさせていただこうと勇気づけられました。

また50歳代の女性は、富岡町にいたころは仕事もしていたし田舎であったためこちらの様に色々なお教室の体験などなかった。いまは良い機会だと思い、いろんなものにチャレンジし、学ばせていただこうと気持ちを切り替え、心を前向き前向きにと自分で一生懸命励ましていた。でも一生こんな風に習い事だけして過ごしていける訳ではなく、いずれは仮設住宅へ入る時が来ると思うが、仕事を失った今、今後自立して生活できるのかす

ごく不安でたまらない。震災前は仕事、家事と時間をやりくりして生活して来たのに、今では食事からなにからなにまでお世話をして下さる。4 ヶ月に及ぶこういった生活に慣れ合いになってしまっているのも恐ろしい。

でも今日、このヨーガをしていたらそんな不安な思いから初めて離れられた。そうして最後に合掌して「ありがとうございました」の一言を聞いた時、心が何かと通じ合った気がしたとそう話して下さいました。また 以前から瞑想に興味を持たれていたそうで是非次回瞑想をやってほしいとのご要望がありました。

⇒全体でのヨーガを終えた後、個別にした方が良いでしょうか？それともまだ時期早々で
しょうか？

参加者の方の要望があったため二時避難担当の方と相談して定期的にこちらでボランティアをさせていただく事になりました。

.....

◇実地日： 2011年7月8日（金曜日）9：30～12：00

◇実施場所： いわき市 ハワイアンズ

◇実施者： 羽田 美奈子 瀬谷芳江（YIC 卒業・ いわき住在）

◇対象者：

福島第1原発事故で緊急避難準備区域にはいる広野町の方々に埼玉スーパーアリーナからの二次避難の方々。6月末から仮設住宅へ移っており7月中に大部分が仮設住宅へ。ハワイアンズでの生活は最長8月末まで。当日も100名ほどがまだ仮設住宅入居準備中でした。

震災以前いわきでヨーガのお教室をさせていただいていましたが、今現在再開出来ず、いわきでもボランティア活動が出来ないものかと考えていました。そんな時ちょうどいわきのお教室のメンバーさんである瀬谷さんもヨーガのボランティアをしてみたいけれど、ひとりでは無理だろうと行動に出せずにいたとの事でしたので、お互いに勇気づけられ今回のボランティアへの運びとなりました。

二時避難担当の方といろいろとお電話で相談をさせていただき毎週金曜日に開かれる保健士さん方による健康相談とドッキングしてヨーガをさせていただく事になりました。

健康相談の後ろで程良く隔離されたホテルのラウンジのテーブルを片付けて、椅子を並べて準備しました。

その日の保健士さん方は東京渋谷から、福島から、いわきからのボランティア4名。保健士さん方と事前の打ち合わせで健康相談の終わった方々から、保健士さんから「後ろでヨーガをしてリラックスしてからお部屋にお戻りください」とお声をかけていただけたので終了になりました。そうしてこのヨーガに興味があるとおっしゃっていただけたので終了

後 30 分間ヨガを体験していただく事も出来ました。

開始前 20 分程時間があり、フロント前のソファで健康相談をお待ちのお年寄りの方々と、今回お手伝いをして下さった地元の瀬谷さんが、「仮設住宅に入ったその後、車はないが買い物はどうしたらいいのか」などといった不安の声に、「100 円の循環バスが出ているから心配ない」などと励まして、健康相談のあとヨガやるから覗いてみてねとつながりを作ってくれました。

当初二次避難担当の方もヨガの参加者が 20 名いらっしゃるか、全くいらっしゃらないか、参加人数は想像できないとおっしゃられていましたが、そのラウンジに有った椅子 28 個では足りずに後ろで立って参加された方もいらっしゃいました。

ちょうどフロントからも、そうして健康相談でお待ちの方からもヨガの様子が見えて、こんな感じなら出来そうだと思っていただけたのと、やはり保健士さんからのお声がけと、気になり足を止めて覗き込んでいる方へ瀬谷さんが積極的にお声をかけて、一緒にと誘って下さったのが大きかったのだと思います。

参加者のほとんどが 60 歳代～ 80 歳代の年輩の方。女性 7 割男性 3 割。おひとり 30 歳代の男性が腰痛がひどいと参加されていました。脳溢血で昨年手術され右手に力が入らない、高血圧、肩が痛い、腰が痛い等々の症状をお持ちの方々が多くいらっしゃいました。(座った途端に自ら話して下さいました)

健康相談を終えられた方から順に参加され、また健康相談が混んでいるので先にヨガに参加され健康診断を待たれるという方もいらっしゃいました。

内容は 被災地支援ヨガ療法の内容に加えアルダ・カティ・チャクラ・アーサナ、アルダ・チャクラ・アーサナ、ショルダーローテーション・ネックペンディングを行いました。

これからやるヨガの事と、このヨガでどんな効果が出ているかを 簡単に説明して、実技の途中で、人が増えていく途中途中で、今何をしているのか、どういう効果があるのかを皆で確認し合いながら、こちらでは時折笑いのある雰囲気です 1 時間のヨガを行いました。

終了後、途中から参加された方に「私が血压測ってるときにやってた肩の呼吸法教えて！なんかあ～って言いながらしてたでしょ。あれ」(※有音のショルダーローテーション)とか「こんなことしてたけど (アルダ・カティ・チャクラ・アーサナ) あれは何？」等あれこれ質問が飛びました。そうして健康相談の時、今度また来てやって。すごく良かったよ。とおっしゃっていただきました。

保健士さんから、「ヨガの始まる前と終了後に血压を測られた方がいて血压が下がったと喜んでいらっしゃいましたよ」「みなさんなんかすごく良かったみたい。元気になったそうおっしゃってましたよ」と言っていただき、実際に保健士さん方にも参加していただいて、今日のように一緒に今後もやっていければ良いと思うが 応援で来ている為、決定権はなく広野町の担当の保健士さんと、次回来る際のその担当の保健士さんに今日の様子を伝えておいて下さるとのことでした。

広野町第二次避難担当の役場の方とも、仮設住宅に移った後も続く、保健士の方々による健康相談と合わせて、このヨーガも出来れば一緒に続けさせていただきたいとお話してきました。

ハワイアンズのボランティア活動を終えた後、旧中の湯ホテルに避難されている方々の様子を伺って来ました。86名の 栖 葉町の方々が避難されており、いわき災害対策本部と連絡を取ってから来て下さいとの事でした。次回のハワイアンズのボランティアの日に合わせてお時間いただけるようお願いしてみようと思います。

ありがとうございました。