

二次避難所におけるボランティア報告 (2011/06/17)

○実施日時・場所

6月14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(女性3名)

○状況

会場は前回同様ホテルの1Fの会議室。避難されている方達は前回に報告した人数よりもまた少なくなつた上、徐々に新たな生活に移られる準備等で留守されている方も多く、参加者は女性3名でした。堀が指導を担当。血圧測定、止息時間を計測してからアーサナ開始。すっかり定着しました。今日は中野先生から「血圧手帳」のプレゼントもあり、この手帳を有効に活用して欲しいものです。

○内容

●堀政好

1. 膝を立ててその膝の下を両手で抱え、これを鼻先に引き寄せる。左右の膝別々と両足同時にと
2. 両方の膝を立てて膝を開き、左右の脚の付け根に両方の手をそれぞれ添えて股関節をさらに開く方向にと力を注ぐ
3. 片膝立てた膝の上に別の脚を乗せて、この両膝を畳に向けてそのまま倒し、顔は反対側に向けて、結局背骨を中心として体をねじる
4. また片膝立てて、反対側の手の平を膝の外側に当てて、膝を引っ張る方向に横に倒す。顔を反対方向に向け体をねじる。左右
5. 完全リラックスのポーズ
6. 手足の体操両腕両脚と顔面お呼び頭部の脱力を実習する。約30分

○感想

①堀政好

今日は皆さん、すっかり落ち着かれた感じがする。

今のこの時間を大切にしようということか。

どうかいろいろと起こる難問を、無事に乗り切って欲しいと、祈るような気持ちでお教えした。

②村上喜美子

ホテル翠月の本日はひっそりしていて、避難者が住んでらっしゃるのか?と思うほどの静かさでした。堀と村上が10分位早く会場に着いたせいか、まだどなたも見えない。

いつもお世話をしてくださるA氏が、留守なので誰もお出でにならないかと心配をしていたら、

1人、1人と集まれて女性3人で始まった。 血圧、脈拍・止息を計測した。
年配の方々は、自己の血圧の変動を良くご存じで、結構管理をしている様子が見受けられる。
止息は1回目で声が続かず、2回目で呼吸も伸びて気持ち良く声を出していた。

堀の指導で時々聞こえる笑い声が、気持ちも解放されつつあることが伝わりこちらもホッとする。
終了後の血圧・脈拍は下がり止息も伸びる。 堀の指導が最良と思われる。

50歳代の女性は、体は良く動くが昔バレーボールをしていたせいか、1回目の時は動きを重視していたが、今回はゆっくりの動きに心地よさを体感されたように気持ちよく動いていた。

「体が熱くなったり、肌寒く感じたりするので、更年期に入ったのかも・・・」と体の状態を話されるようになった。 3回目の参加で打ち解けた話を自身から語りかけてくれるようになり、こちらに心を開いてくださり嬉しい限りである。

明るさは前よりも顕著に見えてきたが、まだ心の奥には鬱積するものがあるのだろう、陰りが見える。これからの移転先とそれに伴う生活の維持など、まだまだ働かないと生活ができない年代のゆえ、抱える問題は沢山あると思われる。何かを訴えたい様子も見られるが、こちらから聞き出すこともできず、焦る気持ちを抑えて待つしかないかと私自身を自制する。あと数回の出会いになるだろうが・・・。

前回ご自分のアルバムをお見せくださった60歳代の女性は、震災前から血圧が高かったとおっしゃり、今も高い状態が続いているが、事情があるようなので、翌月から移動されても療法が続けられると良いと思うが、まだ移動先も決まらず先の事はこれから次第である。
お話がお好きで私達について来て次々に語りかけてくださるが、旅館の事情もあることなので、別れてくるのが辛く感じる。

70歳代の女性は比較的明るく、目の輝きが綺麗に見える。こちらまで輝いてくるように感じて、癒される思いである。

3人共、最初の療法のときから比べると会場に入ってくる時の顔自体が、明るくなってきている。慣れたことと、ヨガをすると体も心も違って来る事を感じ、楽しみに思えるようになってきたと思われる。終了後の表情の顔色は明るくなり、体もシャンとなって部屋に戻られる。

「次回もまた来ます。」と毎回参加者が言って下さるので、変わっていくご自分が感じられるのかと推測する。 療法者としてはこんなに嬉しいことはない。受けてくださる方々に感謝である。

③蓬田美知子

蓬田は今日は20分ほど遅れて参加。血圧、止息時間を測定し終わって、ちょうど指導に入られるところでした。参加者は女性3名で、すっかり顔なじみになりました。

指導者とときどき話しながら、笑い声をあげながら指導を受けている様子がなんともいい感じで、おそらく今この時は他のことは考えずに、自分の動きに集中しているのだろうなと思いつつ、見せて頂きました。

ただ仰向けで1：2の呼吸を指導されている様子を見てみると、3人のうち2人は全くお腹も胸も動いていないように見受けられました。その様子を見るにつけ、深くゆったりとした呼吸法をもう少し実習してもらわねばいけないかなと感じました。

3者3様にたくさんの多くの問題を抱えておられるように見受けられました。50歳代の女性は、ゆったりと落ち着いた気分になれない、絶えず心が揺れ動いていると話してくれました。それには理由があり、今、次の生活の場を含めて、決断しなければいけないことがたくさん出てきています。鹿島区の仮設にと言われてはいますが家族は6人、仮設では家族構成上生活するには手狭なこと、たとえ鹿島区の仮設に行ったとしてもご主人の仕事がいわき市なので6号線が遮断されている状態なので通勤は無理・・・など解消しなければいけない問題が、山積しているわけで、考えても、考えてもなかなかいい解決法が見つからない・・・と話してくれました。悩みは深く、重いのだろうと推察されました。

もうお一人は、前回アルバムをみせて頂いた方（60歳代）ですが、指導後の血圧が高くて気になったことから、今までの通院歴などをお聞きしてみると、通院もしているし、薬の処方も受けていますが、自分勝手に薬を飲んだり飲まなかったりしているとのこと。薬は自分勝手に飲んだり飲まなかったりしてはいけないこと、家庭の事情があるらしく外出が難しい（通院も含めて）との事でしたが、定期的に通院して薬の処方を受けることの大切さをお話いたしました。

この方は体を動かすことより、抱えこんでいる多くのことを誰かに話したい、聞いてもらいたい、共感して欲しいという様子が強く、こちらが促さないと実習にはなかなか入れない様子です。この方は前回も血圧が高く、前は個別に呼吸法を指導して大分血圧は下がった経過があります。まずは個別に対応したほうがいいのかなと思いました。心の中の鬱積したものを吐き出したい、聞いてもらいたいということの方が強い方の場合の対応はどのようにすすめたらいいのか・・・悩むところです。

もうお一人（70歳代）とはゆっくりお話できませんでした。表面的にはとても穏やかに見え、笑顔の素敵な方です。抱えている問題は少なからずおありになると思いますが、村上也書いていますが、この瞳の美しさは一体何なのだろうと初めてお会いした時から感じている方です。瞳の美しさの秘密を次回はぜひお聞きしたいものだと思っています。

3ヶ月すぎたから解決したことは少なく、3ヶ月過ぎたから出てきた問題の方が多いためと思いますしより重く、より現実的な問題に移行してきているわけです。

「行く末がわからない」先々のことをおもわずらうな等とは口が裂けても言える状況ではなく、指導させていただいている私たちでさえ、日々に状況が悪くなる周りを見渡し、そのことを深く考えれば考えるほど、心は重く、苦しくなります。

努めてそこにとどまらないようにしたいとは思いつつ、現場に出向きますと避けては通れない現実突き当たり、自分の心も穏やかではないものをいつも感じざるをえません。

以上報告いたします。

堀政好・村上喜美子・蓬田美知子