

二次避難所におけるボランティア報告 (2011/06/27)

○実施日時・場所

6月21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

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1名 女性6名)

○状況

会場は前回同様ホテルの1Fの会議室。今日は朝から蒸し暑く、出がけに大きな雷鳴とともに雨が降り出し、出かけるのが躊躇される様な降り方でした。雷雨のことで雨はすぐに止み、時間には間に合いました。今日はあまりの暑さに外出を控えられたのか、雨のせいかわずらひにたくさん参加してくださいました。会場はその後、使用されるためか、畳がしいてありましたので、今日は自然と仰向けのポーズから・・・となりました。集まった方からそれぞれに血圧、脈拍、止息の測定をしていただくことにも積極的に自分からされるようになってきました。前回持参した「血圧手帳」を持っていらした方も！記録用紙を忘れた方には早速手帳に記入させていただきました。血圧が毎回高い60歳代の女性は今回も何回測定200近くもあり、この方のみ蓬田が呼吸法を中心に指導しました。

○内容

●村上喜美子(男性 1名 女性5名)

- ①仰向けになり、両掌を腹の上におき、そこで感じる自然呼吸。2分間
両掌を胸の上におき、そこで感じる自然呼吸。2分間
体が楽になる。体が楽になる。と3回胸の中で唱えて、イメージをする。
- ②サハズ・アーサナ：1回目は音頭で。2回目は自主で動く。
- ③パヴァナ・ムクタ・アーサナ：アイソメトリック的な動きを 1ラウンド
- ④ブジャング・アーサナ：簡単な方を 1サイクル
- ⑤シャシャンカ・アーサナ：右脚。左脚。交互と両脚。 1サイクル
- ⑤クイック・リラクゼーション・テクニク
- ⑥腹式呼吸法： 6分間

●蓬田 美知子(女性1名)

①シャバーサナ

全身の力を抜いて、静かに目を閉じてゆったりとした呼吸をすることをすすめる。

このことも上手にできていない様子。

全身が強張っている様子なので今日はストレッチ系の動きを中心に行うことにした。

②そのままの姿勢で、呼吸を意識するように指導。

両手を腹の上におき、そこで自然な呼吸を感じとってもらう。

片手を腹、もう片手を胸の上におき、そこで自然な呼吸を感じとってもらう。

両手を腰にあて、そこで自然な呼吸を感じとってもらう。

その間に、呼吸は心の動きに同調もするが自分でコントロールもできること、呼吸の大切さ等を説明した。

③サハズ・アーサナ

呼吸にあわせてとにかくゆっくり動くように指導

動かした側とそうでない側の違いをよく観察、終了後のリラックス感を感じてもらおうよう促した。

④パヴァナ・ムクタ・アーサナ

動かした側とそうでない側の違いをよく観察、終了後のリラックス感を感じてもらおうよう促した。

ここで約半分の時間経過、血圧を測定してみたら、150台に下がっていた。

本人にも確認してもらおうと自分でも驚いた様子。

⑤ねじりのポーズを2～3種類行い、ねじることでおこる体の微妙な変化も感じとってもらう。

正座

⑥ネック・ローテーション

首・肩周りの意識化

⑦フル・バタフライ

股関節まわりの意識化

ここから村上の指導に合流

⑧腹式呼吸法： 6分間

○感想

①村上喜美子

新しい女性が参加、彼女は体の動きも自然呼吸も意識をするとスムーズにいかず、キョロキョロしてられたが、少し慣れるとだんだん落ち着いてこられたので、安心した。

他の皆さんは体操は慣れてきているので、気持ちよさそうに動いてらしたが、男性は（すこし耳が遠い）まだ動きを気にされて、スムーズにいかず、やりにくい様子が見受けられた。

腹式呼吸法はなかなか思うようにはできず、呼吸とお腹の動きが一緒にならないので難しく感じられたようだ。移動するまでに、ちゃんと腹式呼吸だけはマスターできるようにしたい。

呼吸をゆっくりすると体と心がどのように変わるかを体験し、習慣づけになると良いと思われる。

s V Y A S Aの健康自己判定表の回答に対しての判定表を作成し、各人に説明しながらお渡した。全体的に見てみると、皆さん方の心のバランスは乱れていてように見受けられた。このことは「震災」を経て、それに伴う予期せぬ種々の出来事を経験することで以前より弱気、否定的になっているのではないかと考えられ、今後もこの活動が持続できるようであれば、より心の根っこの部分をしっかりサポ

一トができれば、本当の意味のヨーガ療法かなと感じます。

③蓬田美知子

今日は60歳代の血圧が高い女性を個人指導。

「わあ、いいな 個人指導だね」という声も聞こえたが、この方にはまずは自分の体のことを知ってほしいと感じました。今回の経験ばかりでなく、以前からもそうであったのではないかと言葉の断片からは推察されますが、いわゆる失体感状態と見受けられました。

体を知ること、呼吸を知ることが短期間で知って頂くためには個別に当たるのがいいと村上とも相談していたことから今回の指導となりました。

息を吸う、息を吐くという本当に当たり前の動作でさえ、なぜかぎこちない。

指導時間全部を自然な呼吸の意識化でもいいくらい・・・と思いました。

また、体を動かし、緊張と弛緩、左右の違い感じとってもらおうよう努めました。

言葉ではわかるとは言っていただきましたが、体がわかったかな・・・と思います。

実体感として、血圧の降下が認められたことは、本人も喜んでいましたが、生活の中にこのことを取りこんでいくことはなかなか難しいのでは？

と感じました。

あと何回関わりを持たせていただけるのか分かりませんが、呼吸法をできるだけ身につけて欲しいものだと思います。

今日は村上から s V Y A S A の健康自己判定表の判定を聞いたりしましたので、みなさんなかなか去りがたく予定時間を大幅に超えてゆっくりお話しさせていただきました。

この先行きが見えない状況でありながら、一時帰宅したことを楽しげに話して下さったり、いつでも帰れるの、と明るく話して下さったり、でも・・・その先はどうなのでしょう？

家が地震や津波で住めなくなったわけではなく、元の場所に戻ればある状態、でも今は帰ることが事ができない、また20k圏内なので帰れない・・・生活の基盤が確かでない状況でも s V Y A S A の健康自己判定からもわかったように、比較的良好な状態の方たちはなんて素晴らしい存在なのだろうと改めて思いました。

この方たちから元気や勇気や生きる力を頂いているのは、むしろ私たちの方ではないかしらと思わざるをえません。

以上報告いたします。

村上喜美子・蓬田美知子