

## ヨーガ療法ボランティア活動報告、相馬 3 回目

相馬市、認定ヨーガ療法士、太田ゆう子

日時 10月8日(土) 9:30~13:00

場所 相馬市保健センター(ちょっとここで一休みの会)

ボランティア 太田ゆう子、伊藤信子

参加者 6名、男性(精神疾患ある2名、30歳と60代)女性(4名、一般30代)

- 本日の活動予定
- 1) 被災者や精神疾患ある人への傾聴
  - 2) 外で遊べない子供にたいして風船遊び、折り紙、絵画
  - 3) ヨーガ40分(11:20~12:00)

### <状況>

1、今日は医療スタッフ2名(1名は精神科医)、心のカウンセラースタッフ3名、ボランティア(大学生5名)とヨーガスタッフ2名の12名で実施しました

2、まず30歳の精神疾患あるAさんの話をコーヒー出しながら聞いていました。お互い慣れて、今度菊祭りに両親と行くと言っていました。家族とコミュニケーションとれているようで良かった。ヨーガにも参加してくれた。仕事したいようです。皆が受け入れてくれるので、「ちょっとここで一休みの会」にくるのが楽しいようです。次に5歳位の男孫を持つ70代の女性、ヨーガに興味あるようで2回目の参加、普通明るく世間話しました。今、ちょっと一休みの会では血压測定の予定はないようです。

### <指導内容>

(座式、臥式、立位) ヨーガマットを使ってブリージング、アーサナを実施

- 1) ツイスティング×10
- 2) ハンズ・イン&アウトブリージング×10
- 3) サハズアーサナ有音、無音(右手と右足、左手と左足)×3  
アイソメタリック負荷をかける
- 4) トリコナアーサナ×3
- 5) 正座、ヨーガムドラー、その他
- 6) 腹式呼吸(寝て)

### <感想>

いつも保健センターの部屋を子供用、ヨーガと半分に仕切っていました。子供についているお母さんはヨーガをやりたくてもできなかったの、カーテンを開いて自由にいたり来たりできるようにしました。するとヨーガにお母さんたちが参加してくれました。

子供も来ましたが、気にせず楽しくできました。放射能汚染問題で子供が外遊びできない、DV、肩こり色々あるようですが、まずは肩こり楽になったようです。

精神科医は患者さん対応で忙しく、ヨーガやれなかったの次回体験したいと言ってくださいました。またお会いできるのが楽しみです。

