

## 相馬 4 回目 ヨーガ療法ボランティア活動報告

太田ゆう子

日時 11月5日(土) 10:00~12:00

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 14名

男性3名(精神科医1名、臨床心理士1名、精神疾患ある人1名)

女性11名(医療スタッフ2名、一般20代から30代の8名、70代1名) ヨーガ2名

### ■ 本日の活動予定

- 1) 被災者や精神疾患ある人の悩みや訴えを傾聴
- 2) 放射能汚染の心配で外遊びできない子供に対して風船遊び、折り紙、お絵かき
- 3) ヨーガ 40分

### ■ 状 況

- 1) 相馬公立病院にこの頃初めて精神科ができたと一般の人から聞きました。南相馬市には前から精神科、心療内科がありましたが、震災後医療機関はほとんど閉鎖でした。そのため南相馬市の人はいざばらく相馬や他の地区の病院にかかっていたのが今は通院は大丈夫になりました。相馬市に心の医療は今までなかったので、できて良かったと思います。
- 2) ヨーガを相馬市保健センターでやっているのが医療従事者にだいぶ知られてきたようで、みなさん楽しみにしているようです。
- 3) 精神科医が今回3名相馬に入ってくださいました。ボランティア活動の後、県立医大で講義をされる先生もおられました。九州や大阪、喜多方と遠いところから診察に見えられて感謝です。

### ■ 指導内容(座式についての指導)

- 1) 手と足のマッサージ
- 2) ハンズ、ストレッチ、ブリージング
- 3) 蝶の片羽運動(アイソメタリック負荷×5セット)
- 4) アンクル、ベンディング×5とアイソメタリック負荷×3
- 5) ヴァクラアーサナ×3セットとアイソメタリック負荷×3セット(有音、無音)
- 6) パヴァナムクタ、アーサナ×3セット
- 7) シャシャンカ、アーサナ、ブリージング

## 8) 呼吸の意識化、座位（腹式、胸式、肩式）

### ■ 感想

今回の一番の喜びは九州から来られた精神科医の先生がヨーガの実技を体験して下さい「ヨーガのやり方は理にかなっている」と言ってくださったことがとても励みになりました。先生は自分の患者さんがこの頃、病院に来なくなったので、どうしたのか尋ねると、ヨーガ教室に通って体の調子がとても良くなったので、今お花も習っています」と答えたそうです。「それでヨーガに興味がある」とおっしゃっていました。また他の医療関係者も関心をもって参加してくれました。仕切りのカーテンをしないでやってみて、このほうが開放的なのでお母さん方もヨーガに参加しやすいようです。精神障害ある30代の男性も拒まずにここにこヨーガに参加してくれました。「体がスッキリした」「手足が温まった」参加した30代女性の感想です。先は長いのでゆっくりやっています。