

かわさきボランティア・市民活動フェア参加報告

認定ヨーガ療法士会神奈川 鎌田 洋子

<経緯>

認定ヨーガ療法士会神奈川は、2011年4～7月まで川崎市の震災避難所になっていた『とどろきアリーナ』でヨーガ療法ボランティアを計25回実施させていただきました。終盤、市職員の方より「川崎市災害ボランティア助成金」の申請を勧められ、書類審査の結果、11月に助成金が降りました。「持ち出しばかりでは、健全なボランティアは育たない」というのが市の方針のようです。提出書類として、活動報告書（学会のHPに掲載されている）、交通費明細書、会則、川崎市内での活動状況等が求められました。避難者さんの心情を考慮してあえて写真は1枚も撮らなかったのですが、記録写真は必要だと指導を受けました。

助成金は、かかった交通費の半額相当強の金額で、12月の神奈川自主研究会で会員へ手渡し、辞退された方のお金は療法学会の義援金の方へ「福島DVD支援」として募金させていただきました。

市民活動センターから、市民活動フェアへの参加・震災ボランティア報告の要請があり、2012年1月8日に打ち合わせがありました。療法士会宮城から仙台元気フェアの報告も受けており、宮城からポスター3枚をお借りすることになったので、1団体模造紙1枚のところ3枚分の希望とミニ体験を提案したところ、了解を得ました。

25日にプロジェクターをどうしても希望する団体が出たので許可しますからどうぞ、と言う連絡を受け、急遽 とどろきアリーナ報告はじめ、学術団体、東北・福島、チェルノブイリ被爆者へのボランティア活動、バイオ・フィードバック、九州大学での実験、セルフ・ケア、アンチエイジングを盛り込んだ約10分のスライド資料を製作、呼び込みチラシと神奈川県下での教室案内を用意しました。



2012年1月28日（土）午前10時より午後4時まで

会場はJR、東急線・武蔵小杉駅より徒歩3分、高層マンション1,2階のかわさき市民活動センター、及び中原市民館です。

【主催】平成23年度かわさきボランティア・市民活動実行委員会、かわさき市民活動センター、川崎市社会福祉協議会

【後援】川崎市、川崎市教育委員会、神奈川新聞社

パネル出展58団体、企画出展27団体、震災関連特別企画参加団体15団体というにぎやかなフェアでした。東北応援の物産展もあり、主催者側は1000人の来場を見込んでいました。私たちは震災ボランティアということで、市民ギャラリーで展示・活動報告をさせていただきました。



9:20より会場で 3枚のポスター、活動記録を元に展示資料作成。ポスターを剥がせる素材(3M コマンドタブ)が威力を発揮。実行委員の方が、模造紙の裏にマスキング・テープを裏打ちして貼ると紙がしっかりすることやピクチャーレールの使い方等教えて下さった。学会東京事務局よりヨガ療法研究・通信・抄録集など書籍とDVDを送付していただき陳列、かなり迫力、説得力のある展示になる。イスを並べミニ体験コーナーを作る。

10:00よりホールで開会式が始まり、高校生の吹奏楽などとてもにぎやか。10:30~12:30までと報告会終了後の15:00~15:30までの間、状況をみながら説明やミニ体験を実施。直接 質問に答えさせていただくと手ごたえを感じられて嬉しい。市民ギャラリーは少し奥まっているので、呼び込みチラシを配りに回り、お声かけさせてもらう。



模造紙のポスター、大きな紙を台紙として宮城の3枚によくマッチしていて、読んでみたいと言う気持ちになるのと同時に分かり易かったです。限られた準備時間やスペースの中、様々な工夫の跡を感じました。一緒に行った友人もミニ体験をさせていただき、「とても気持ち良かった。ヨガについての説明も分かりやすく、フィットネスのヨガやストレッチとの違いが分かった。YICを受講したい」と言っていました。私も初参加の友人とミニ体験をさせていただき、自然体の指導でとても良いと思いました。

鷲塚 千恵子

この度、かわさきボランティア・市民活動フェアに参加させていただき、多くの市民活動団体の方々の熱い思いに触れることができました。団体スタッフの皆さんから、「ヨガさん頑張っているね」と嬉しいお声も掛けていただきました。これもひとえに、とどろきアリーナでの地道なボランティアの積み重ねがあったからです。ミニ体験コーナーでの体験時間もちょうどいい感じでした。体験ヨガもそれぞれの療法士の方の個性が感じられました。皆さん落ち着いて指導していました。川崎市民活動センターの市民記者さんがとても興味を示していました。ヨガで記事が書けるかな...?と言っていました。地元で活動している、ヨガ療法士の橋本さんに取材がくるといいですね。



青池 美枝子

ボランティアにしても、ヨガ療法の活動にしても初めてでしたので、始まる前は緊張も致しましたが、多くの方と出会い、交流でき、とても貴重な時間をいただく事ができました。

ありがとうございました。

橋本 早苗



▽12:30 より震災ボランティア・報告会が始まり、1番バッター。各団体持ち時間は30分。



発表もさることながら、実技指導の方も好評でした。実際にヨガ・セラピーの心地良さを体験していただくことは、とても重要なことだと思いました。何事も自分で体験してみないとわからないものですよね。川崎市のイベントであんなにたくさんの方々が一同に会して活動報告の場があるということも非常に良い刺激と勉強になりました。個人的には気楽に参加させて頂き、チラシ配りをお手伝いさせていただく中で他の団体の方とも仲良くなることができ、ヨガに関心を寄せて下さる方がいらして下さり嬉しかったです。チラシ配りを心から楽しませてもらいました。ありがとうございました！！感謝です。

吉田 典子

報告は、NPO 救難バイク便、デジタル・ストーリー・テリング協会、市役所の方、養護学校の先生など。それぞれの活躍に胸が熱くなりました。皆で東北&福島を応援させてもらっています。





ヨーガ体験指導や呼びかけをさせて頂いて、まず感じたことは、ヨーガという言葉の認知度の高さです。ほとんどの方が身体に良いと認識していらっしゃいました。ただ、それは漠然としており、ヨーガが心身にもたらす変化についてまではご存じでない方も多かったです。今後もっと沢山のの方にヨーガの素晴らしさを伝えていく活動ができたと思います。体験された方がにこやかに帰られていくのがとても嬉しかったです。

佐々木紀子1

< ミニ体験参加者の感想 >

- ・スッキリした ・肩が楽になった ・体の脱力感がある ・温かくなった・わからない
- ・今日は良く寝れそうだ ・体が温かくなった ・リラックスできた ・続けたい ・楽しかった
- ・腰痛がひどいんだけど、これだけで温かくなり、お腹にぐっと力が入るのがわかった
- ・スッキリした。肩が楽になったような気がする（こんな運動だけで。。）
- ・マットでやらなくても効果あるのですね。 ・ポーズをするのだと思っていた

お受けした質問として、

どんな服装ですればよいのか？ 体操とどこがちがうのか？ などがありました。



川崎のスタッフの方たちとボランティアで培った信頼関係が 今回のイベントにつながったように感じました。皆さま 本当にお疲れ様でした。昼食をしたお隣の席には一般でボランティア活動長く川崎でされている女性と話しをする機会にも恵まれ、個人的にも楽しい時間を過ごさせて頂きました。

松原 加津子



こんなにも多くのボランティア団体が活動していると言う事に驚いたのと同時に、市民の関心の高さや繋がりも感じられました。川崎市がとても住みやすい場所に感じました。 永井 京子

幅広い年齢層の方が生活の中に自分らしい豊かさを持っているのが印象的であり、素敵でした。ボランティアのイベントだったので、参加者もゲストも積極的な方が多かったのではないかと思います。抄録集もポスターも説得力のあるもので、私自身良いことを勉強させてもらっているなど改めて実感しました。



今後工夫してみたい点としては、なんとなく立ち寄ってみよう、のぞいてみようと思ってもらえる、一般の方が興味を持って下さるような展示方法をもう少し研究してみたいです。決してヨーガを軽いイメージで伝えようという意味

ではなく、とっかかりやすさの工夫をしてみたいということです。体感すれば、また知識を共有できたならばその良さは分かって頂けることだと思し、私自身そのような指導ができるよう努力しなければと思います。老若男女問わず多くの方にヨーガを取り入れた健康な毎日を知って頂きたいと思います。 佐々木紀子2



イベント終了後、4:00~5:00 時の懇親会でマイクがまわり、助成金のお礼とヨーガ療法のアピールをさせていただきました。その後、体験会の輪になり、また抄録集を持ち出し見ていただくという盛り上がりになりました。名刺交換会にもなり、いくつかの団体代表とも知り合えました。



ヨーガ療法士会神奈川としての初めてのイベントで、十分な打ち合わせもできないままの当日でしたが、そこはさすが、「あ・うん」の呼吸で良く調和して行えました。各自、新しい気づきも得られ、楽しさ、やりがいも味わっていただきました。チームとして一緒に活動できた喜び、地域で「みなさんの為に」を一緒に分かち合えた喜びを胸に帰途につきました。学ばせて頂いたヨーガの偉大な智慧を更に広く、社会に還元させてもらいたいです。おじ様達の活躍にも刺激を受けました。ありがとうございました。