

2011/07/26

神奈川幹事長 鎌田 洋子

ボランティア会場である川崎市とどろきアリーナの被災者受け入れが7月一杯でまでに決まり、発表された。市や県営住宅、都の施設へと物件探しが始まり、昼間はあまり人がおられない。みなさん、ようやく少し落ち着いてこられ、これからヨーガもしたい！とおっしゃっていたのだが、次の住まいを決めるため、それも個人ごとに決めるため、先着順というのもあるようで、それどころではなくなってこられたようである。

不安や寂しさ、あせりや疲れ、行き場のない怒りや心情の吐露の時間にしていただければ、と切に願う。波立つ心の鎮め方、気持ちの切替えや別の見方、意識化の拡大などストレス・マネジメントのテクニックの提案はあるのだが、結局、聞かせていただくだけになっている。

お心に少しでも寄り添えますように。

川崎市とどろきアリーナ ボランティア報告

15、 6月10日(金) 14:00~15:00 親子ヨガ プレイルーム

指導者 川上亜紀 1名

本日3階はひとけが無く、被災者は大分減っているようです。受入れは7月末までで決まり、それもあるのかもしれませんが。

親子ヨガの声を掛けましたが、小学生のお迎えで参加出来ないママが多数でした。残念ながらヨガはできなそうだったのでMさんと散歩することにしました。

散歩はアリーナ周辺の緑地を一周まわり、休憩をはさみながら45分ぐらい歩きました。Mさんの調子は良く、話も弾みました。曇り空で湿度がありましたが、風が気持ち良く、「今日は散歩にはいい日だね」とおっしゃって、初めて歩く道を楽しんでいました。戻ってから少し話、次回の散歩の約束をしました。

その後、いつも参加して下さるママとゆっくり話す時間が取れ、2時間半ぐらい話をしました。

以上簡単な報告でした。

16、 6月13日(月) 14:00~15:00 親子ヨガ プレイルーム

指導者 川上亜紀 サポート 吉田典子 計2名

参加者 3名

報告 川上亜紀

14時から開始でしたが人が集まらず、声掛けも中々出来なかったのですが(今まで何回もボランティアに来ているのですがお声掛けしても参加しない方が多く、弱腰になっておりました・・・)。サポートに来て下さった吉田さんが私の気持ちを汲んで下さり、積極的にお声掛けして下さいました。2人の

年配の女性と話、一人は酷い腰痛ということでヨガを勧めて下さいましたが、余りにも酷くて無理かな、と断られました。この女性は、脚の不自由なおじいさんとその家族と福島に帰りますと言っておられました。もう一人はお孫さん（10ヶ月）が部屋で寝ており、離れられないと断られてしまいました。14時過ぎ頃Mさんにお会いして散歩に行こうか話しましたが、別のイベントのマッサージをするということで、それも出来ず・・・。

時間がどんどん過ぎて残り15分ぐらいになった時、いつも参加して下さいるママとお会い出来て、残り10分ですがヨガすることになりました。吉田さんに1歳のお子さんを見ていただきながら親子ヨガをしました。途中で吉田さんが声掛けして下さい、お孫さんの面倒を見ている女性が参加して下さいました。

15時過ぎ、次のイベントがなかったようなので続けて良いか確認し、15時40分までヨガをいたしました。15時15分頃、双子のママが参加しました。

初めて参加したお母様は「やっぱり身体は動かさないとね」とおっしゃいました。

次の住む所はまだ決まっておらず、このアリーナで仲良くなった方と一緒に近くに住みたい、出来れば川崎に住みたいと思っておられるようです。

ヨガ終わった後も参加者としばらくお話ししました。

帰る前にMさんをお見かけしたので挨拶すると、雨は降っているか聞いてきた為、雨は降っていないので散歩に行きますか？と聞いた所、頷いたので、休憩を挟みながら40分くらい散歩しました。ゆったりとお話ししながら過ごしました。

帰りにNさんに会い、色々お話ししました。（被災者、ボランティア・リーダー）

Mさんの今後のことも考えて下さっており、少し安心しました。（Mさんは近くに息子さんがいらっしゃいますがそこに移ると引き籠る可能性があり、心配しています。Mさん自身も息子さんの所には寂しいので行きたくないようです）

以上が報告になります。

この日はマッサージのイベントと他のヨガが被っていました。

17、6月15日（水） 10:00~12:00 研修室

指導者 鎌田洋子 1名 ヨーガ療法実施中のプラカードを持ってまわる。

参加者

▽ 初めての女性 3階体育館入口で掲示を見ておられた方に声をかける

小柄な方で、震災以前より腰をいためられていて、震災からは寝たきりのことが多かったそう、やっと最近になって少し身体を動かしてみたいとのことで参加して下さいる。

動かすのが目的でなく、自分の体の中がどう動いているのか、またどう反応しているか、やる前と後ではどんな変化がでているのか、よく冷静に自分の中をつかんで頂けると、自己治癒力も高まりますよ、身体や心の緊張も取れるし、冷静に自分を観ている時に使う脳の部分が良く発達して、心の深い安定と素晴らしい能力が発揮できるそうですよ、と伝える。手のひらを腹部、胸部、わき腹、肩に置いて、呼

吸に伴った身体の中の自然な動きをつかんでもらうだけで、リラックスできると言われた。

「腰が悪いと思っていたが、体中全部、こんなに緊張していたんだとがわかりました」とも言われた。ただ緩めるだけでなく、押し合いなど緊張を入れた後に更に深く緩むことも実感していただけた。

終了後、福島から何も知らされず、只逃げろ！と言われて子供とこちらに来た時はとても怖かった、福島はコワイ、絶対帰りたくない。（とまた、固くなられる、、、）子供が近くの小学校に行って慣れてきたので、また転校させたくない。紹介される住宅も突っぱねているとご本人の語り。

3階の体育館中央部では、保育園の説明会が静かに行われていた。

Mさんは開始前、息子が来るから今日はしない、と。（今日は水曜日なのに？息子さんの来る日は火曜日、）終了後訪ねると今日は息子は来ないよ、と。大熊町で毎日、その人の家で一緒に将棋を指し帰りは車で送ってもらっていた人のことをしきりに話される。1度目の避難所では一緒だったが、無事でおられるのであろうかと。名前は、思い出せないとのこと。繰り返が多いので、少し心配。Mさんのご要望により、「将棋の相手求む」のポスターを書かせてもらい、掲示して帰る。

18. 6月23日（木） 10:00~12:00 研修室

指導 永井京子 サポート 椎川正江 計2名

参加者

▽Mさん 約30分 永井の指導のもと 一連のヨーガ療法、アイソメトリック運動

その後、椎川とともに40分間、散歩。色々な話を聞かせていただく。

▽Tさん その後、Tさんがお孫さんを寝かしつけながら、色々なお話をされるのを永井が傾聴。

先月はみなさんも、ようやく落ち着いてきてヨーガを受ける体制になってきていたのに

物件探しで、またそれどころではなくなってしまったようである。残念だが仕方ない。

▽Kさん 散歩から帰った椎川が、ヨーガに参加して下さったKさんと再会し、ロビーの所で話しを聞かせていただく。

避難生活も3ヶ月になり、疲れが出てきたそうです。周りの方への気疲れもあるようです。夜もぐっすり眠れず、何度か目が覚めてしまうそうです。8月以降のお住まいを探しているようですが、なかなか条件の合うものがなくお困りのようです。お話しの間、時には涙ぐまれることがあり、お気の毒に思いました。7月6日、ボランティアに行った際、またお声をかけますとお伝えしました。（椎川正江）

19. 6月30日（木） 10:00~12:00 研修室

指導 永井京子 1名

参加者 Mさん 呼吸の意識化から体感を感じる。動かした後の血流の変化を感じる。

暑くなってきて、これから散歩も難しくなる。足腰が弱らないか、心配。

6/30日の時点で避難者は58名。アリーナの真ん中の列が消え、両サイドだけになる。

横浜市たきがしら会館でのボランティア

6月6日（月）、15日（水）、20日（月）、10時より、
27日（月）午後1時より を設定したが、申し込み者がいなかったため実施に至らなかった。

この会場は6月末で閉鎖になり、会場の担当者様よりご協力ありがとうございました、と指導者
療法士 由本和江の方へ電話連絡があった。