

## ヨーガ療法ボランティア報告

岩手 前澤良子

★日時 平成24年8月27日(月) 午前10:00~11:30

★場所 大槌吉里吉里中仮設住宅集会所

★参加人数 女性12名(うち支援員2名)

★ボランティア同行者 小苺米千紗子 藤原けい子

★状況 連日猛暑の今日もかなり暑い。お盆、お祭りをはさんでの今日の訪問は8/1の木村先生講演会&リレートーク以来だ。血圧測定、止息時間、SVIYASAの健康自己判定表の記入に約30分。それからDVDによるアンチエイジングヨーガ、座位編と立位編を行った。物でどんどん狭くなる集会所はこの人数が限界だ。皆さんの様子を観察しながら、緊張と弛緩を意識することやなぜそれがいいのかを間で簡単に説明しながら行った。力を抜くのが難しいように見えた。DVDによる実技にヨーガ療法士が行って理解を手伝う意義があると思った。80世帯弱ある仮設住宅で、もっと多くの人参加ができればと支援員に相談をした。隣接している吉里吉里中学校の体育館か談話室の利用を中学校に問い合わせてくださいとのことだ。あわせて月1度の訪問になっていたのを2度にすることも検討してもらうことにした。SVIYASAの健康自己判定表の記入がきっかけで、当初「死にたいと思っていた人はいっぱいいた。」といつも言葉少ない支援員のかたから被災当初の体験談が話された。

帰りに同日の午前、午後とでの実施が可能な距離にある安渡小学校に寄った。ヨーガ療法ボランティアを被災当初1度したところである。30世帯ほどあるそうだ。曜日と時間を検討し伝える約束ができた。

立ち寄った魚市場で黄色のTシャツを見た人にヨーガをしたいと声をかけられた。吉里吉里中の次回訪問日と時間を伝えた。

内陸避難(盛岡近郊つなぎ温泉)をしていた人の安否を尋ねたら元気であるとのことだ。思いがけない情報にほっとした。

★感想 訪問回数も回を重ね、信頼関係ができてきたと実感する。DVDが有効に活用してもらえるように、その良さと効果を理解してもらえようと思う。