

親子ヨーガボランティア活動報告

岩手 高橋五百子、石川照子

- ◆日時：2012年11月19日（月）午前10：00～11：00
- ◆場所：陸前高田市 子育て支援センター「あゆっこ」
- ◆参加者：親子4組（母親4名 幼児4名 乳児1名）センター職員3名、市職員スタッフ6名
- ◆状況：今回の「親子でヨーガ」「親のみのヨーガ」ボランティアは陸前高田市教育委員会からの依頼によって子育て支援センター「あゆっこ」利用者の保護者と子供を対象にヨーガを実施することになりました。前日の18日、内陸部では初雪でしたので峠越えに備え天気予報の確認、時間調整などをして北上を出発しました。時折陽射しを受けながら向かったセンター内は、アンパンマンのマット、遊具や折り紙などが飾られ明るい空間でした。職員の方々が笑顔で親子を迎えます。持参したヨーガの資料を配っていただき、アンパンマンのCDを流すとリズムに合わせて踊る子もいて、和んできました。お子さんとのアイ・コンタクトとスキンシップの事をお話して始めました。

◆内容：前半 親子ヨーガ 30分（石川）

- *立位 ・スロージョギング ・ロケット・ぞうさん・白鳥・木・ねこのポーズ
- *仰臥位・飛行機のポーズ ・どんぐりころころの歌で全身マッサージ
- *座位 ・だるまさんころんだのポーズ
- *仰臥位・夢見るポーズでリラックス

後半 親のみのヨーガ 30分（高橋）

- *仰臥位で両手を腹部に当てて自然の呼吸を感じる
- *座位 ・サマ・コーナ・アーサナ(開脚で合掌して両手を上方に伸ばす)
 - ・片足開脚前屈(右左) 長座の前屈
 - ・フル・バタフライ&アイソメトリック→バッタ・コナ・アーサナ
- *正座 ・手と腰のアイソメトリック→後ろ反り
 - ・両手指を組んで頭の後ろ→横曲げ(右左)
 - ・両腕の後ろまわし
 - ・両手指胸の前で組み前方へ伸ばす(肩甲骨周りを広げる)
 - ・ネック・ムーブメント→首回し(右回り左回り)
 - ・ねじりアイソメトリック
- *呼吸法 スカ・プラーナーヤーマ
- *質問、相談コーナー
体の硬さ、肩こり、冷え性、目の疲れ、呼吸法の効果など質問が出て一つ一つ答えさせていただきました。

◆感想

- ・動いていくうちに子どもたちの自由な発想が生まれ、様子もみなながら進めました。
- ・「家で子どもとやってみます。」「楽しかった。」など話され、難しい状況下での生活の変化の一つになれば…と思いました。(石川)
- ・スタッフの方たちも全員動かれていましたが、子供たちの元気さとは反対にスタッフの方たちの疲労が見てとれ、かなり疲れている様子がうかがえました。職員の方から職員だけのヨーガをしてほしいと希望も出ました。終了後のスタッフの表情が明るく変化していました。
- ・体がスッキリした、呼吸法がとても新鮮でしたと感想が聞かれました。(高橋)