

## ヨーガ療法ボランティア報告

岩手・小沢アヤ子

- ★日時 2013年2月5日(火) 13:30~15:00
- ★場所 陸前高田市 広田地区田端公民館
- ★参加者 女性10名、男性2名、健康推進課の担当者2名、社会福祉協議会の職員3名
- ★同行者 高橋五百子
- ★状況 市の健康福祉部の機能向上教室「はつらつ倶楽部」9回講座の内の6回目を担当する。  
浜風が冷たく吹く中、皆さん早めにお集まりいただき「ヨーガってどんなことをするのか？」と興味津津の様子でした。  
健康推進課の方々が皆さんの血圧を計測し、私達は皮膚温を測定させていただく。(開始前の血圧は皆さん高め、皮膚温は18℃~30℃でした。)  
開始前に以下のことを注意して実習して頂くようにお伝えし、お部屋が少し温まったところヨーガ療法指導を開始する。

### <お伝えした留意点と意識化のポイント>

挨拶：ヨーガ療法士2人の名前と、これからヨーガ療法を実習することの挨拶をする。

- ・初めてなので、無理をせず自分の出来るところで行うこと。
- ・目を閉じられる方は閉じてもいいし、開けたままでも可、と伝える。
- ・緊張と弛緩(リラックス)を意識して行うこと。
- ・今、動かしている部分やリラックスしていることに集中すること。
- ・動かした後は、肉体の変化、心身に感じたことを観察する。
- ・筋肉に力を入れる時は指示に従い「息を吐く」か「あ〜」などを発声し、息を止めない。
- ・途中、トイレなど生理的欲求は我慢しない。
- ・筋肉に負荷をかける(アイソメトリック・ヨーガ)理由などを説明する。

### ★内容 <椅子に座って行う>

- 1、自然呼吸の意識化(腹部、胸、肩に手を当てて呼吸を観察)
- 2、首の動き(前後、左右、ねじり)
- 3、指、手の平、手首の動き(スークシュマヴィヤヤーマ、アイソメトリック)
- 4、腕、肩の動き(アイソメトリック)
- 5、上半身の伸ばし、ねじり(アイソメトリック)左右
- 6、大腿部を片脚ずつ床より上げる(膝を曲げて、膝を伸ばして、左右)
- 7、下肢、方足のつま先を床からあげて足の指に力をいれる(左右)

### <椅子を使って立って行う>

- 8、椅子の背をつかんで踵の上下10回×2 その後、踵を上げたまま10数える。

### <全員立って両手をつなぎ>

- 9、片脚を前へ上げる 5回左右、(後へ、右横へ、左横へ、も同様に)
- 10、脚を開き安定して立ち、出来るところまでゆっくり中腰になる 3回
- 11、 " 前曲げと後ろ反り

<呼吸法> \*呼吸の基本は「吐く」ことが主で、「吸う」は自然に入ってきますと説明。

- ・カパラバーティ 両鼻で吸う吐く1秒間に1回で5回練習の後、10回×2
- ・ " 片鼻で吸う吐く左右を各10回
- ・スカ・プラナーヤーマ 2分位

## ★参加者の語りに基づく感想

- \* 始まる前は皮膚温が 18℃しかなかったのにヨガをした後は 34℃に上がっていたのでびっくり(多数)
- \* 腰痛や膝痛があるので出来るかなと心配しながら参加したが動けてよかった。
- \* いつも身体が冷えているのに、ヨガで体を動かしているうちに温かくなった。
- \* 楽しく体を動かせたとし、いい話も聞けたので主人も誘って来たらよかったと思った。
- \* 気持ち良かったので是非また来てほしい。(多数)

## ★療法士の感想

- \* 今回は、以前ヨガ療法PRで市役所を訪問した際、震災後の対応で職員方も大分疲れが出て来ているとお話があり、いろんな住民への健康サービスがある中で、その一部にヨガ療法を組み込んでもらえたら助かるとの要望に応じての試みでした。関係課の職員が 5 名参加し一緒に体験して頂くと共に、ヨガ療法に参加した住民の好反応も目の当たりにして、ヨガ療法に対し好い感触を得たように思われる。
  - \* 海沿いに家々がへばりつくように立ち並んで細い道が通る地域。公民館のすぐ下まで津波が来て、家が流された方、半壊した方々もおりましたが、皆さんお元気に暮らしている様子がうかがえました。
  - \* 木の床にじゅうたん敷きでしたが、寒かったので主に椅子に座って行った。
  - \* 皆さんの反応が良く、市の職員に『またヨガをやってほしい…』と希望し、私達には『今度は泊まり込みで来てもいいよ。』などと声をかけてくださった。
- ※最後に、岡山県の井汲節子先生から送って頂いたお菓子を皆さんにお配りし、身も心も温かくなったと喜んで帰って行かれた。まだまだ震災の傷は癒えないなかで、皆さん「今を生きる」ことを実践しておられることを実感させられた。

## <その他の報告>

陸前高田市在住の方で、日本ヨーガニケタンへYIC講座に興味があると問い合わせがあった方にお会いする。

- ・女性、年齢 40 代？
- ・上馬場和夫先生と同じ大学で（帝京大学？）教授をしていたが、学生を教えているよりも被災地で仕事をしたいと思い、陸前高田市に来ることになった。上馬場先生から YIC 講座も紹介された。
- ・アメリカで臨床心理学博士、アート・セラピストの資格を取得。
- ・文部科学省より、陸前高田市の教育委員会に配属されて、主に学校の教師と父母を対象に「心のケア」をしている。教育委員会より承認を得て、土曜日には、高田病院でも「心のケア」を行っている。
- ・「心のケア」の現場の様子を伺うと、『被災した方の心のケアは大変です。今後の方が多くなると思う。』と。
- ・学校関係での「心のケア」を行うなかで、「ヨガ療法」を提供・協力できることをお伝えすると、ヨガ療法を取り入れてみたいとのお返事でした。
- ・来年度も陸前高田市に継続して勤務出来ることに決まった。（被災者から、次々新しく担当者が変わると同じ事や思い出したくない事を何度も話すのは辛いとの意見があったらしい。）