

ヨーガ療法ボランティア報告

岩手 小関喜久江

- ★日 時 平成 25 年 11 月 17 日 (土) 午前 10:30~11:30
- ★場 所 大船渡市 末崎小学校仮設集会所
- ★参加人数 女性 2 名 ・ 支援員男性 1 名 (途中から)
- ★ボランティア同行 古館まち
- ★状 況 濃霧の北上で合流し大船渡に向かう。途中、所々霧に覆われていたが、峠を越える頃には明るい空が見え始め沿岸は風もなく快晴の天気。
- 日曜日のせいか、いつもすれ違うおびただしい数の工事用トラックがほとんど見られない。陸前高田では大規模な街づくりが進められ、私達がいつも通る道路の上をまたぐように復興道路が繋がりその近辺はかさ上げして土地が高くなり、景色を見ながら走行出来た場所だったが壁に挟まれ何も見えず谷間を走っているように感じる。新しい街の完成はまだ先のようなのだ。
- 仮設に到着すると静かで車の数もまばら。参加者のお一人が外におられ「これから葬儀があるのでヨーガに参加できない。この歳になると同級生の死が多くなって寂しい…」と話されていた。支援員さんが一回りして声掛けをして下さったがお留守のお宅が多いとの事。
- いつもお世話して下さる支援員さんも、息子家族と同居の形で家を建てる事になりきょうは地鎮祭のため出かけておられるとの事。

★実習内容 【アーサナ指導：古館まち】

*DVD 座位編

*アーサナ

- ・ シャヴァ・アーサナ
- ・ パバナ・ムクタ・アーサナ&アイソメトリック
- ・ セツバンダ・アーサナ・ブリージング(有音・無音)
- ・ 立位で頭部のアイソメトリック(有音・無音)
- ・ シャヴァ・アーサナ

- ★参加者の声 *約 2 カ月ぶりの参加です。数ヶ月前に右手首骨折をした後遺症で手のひらがしっかり握れないし完全に開かなくなりました。金具が入っているのでそのせいなのか…体の衰えも感じます。
- *息を長く吐くのは難しいです。普段は呼吸をあまり意識していませんでした。

- ★感 想 58 世帯おられた入居者も現在は 38 世帯になり残る人の気持ちがかかなり揺れ動いていると支援員さんが話されていた。
- 私達は月に 2 回訪問し「今ここ…の自分」に向き合う時間を共有して寄り添う支援の仕方を少しでも長く継続してゆきたいと改めて感じた。