

ボランティア報告

報告：小苺米千沙子

日時 5月2日（月） 13時半～15時半

場所 岩手大学人文社会科学部6号館1階プレイルーム

参加者 41名

内村ゆきえ 宇部雅子 越後美代子 小沢アヤ子 熊谷りつ子

小苺米千彩子 高橋五百子 千葉智江 仁佐瀬一子 古舘まち 前澤良子

（五十音順）

（その他、臨床心理関係者・医療関係者・教育関係者・院生・学生等）

内容

東日本大震災「被災者と援助者のためのセルフケア」体験ワークショップ

「精神生理学的ストレスケア」の実践

自律神経バランスを自分自身で整える・・・こことからだのセルフケア！

講師 竹林直紀（たけばやし なおき）

アイ・プロジェクト統合医療研究所所長／ナチュラル心療内科クリニック院長
関西医科大学、神戸市看護大学、山梨県立大学看護学部、群馬大学医学部など
の非常勤講師

日本心身医学会認定「心療内科」専門医、日本心療内科学会登録医
クリニックでは薬を使わずにストレスやトラウマによる心と身体の症状や
病気を治療。

ワークショップ内容

*自律神経の働き

*心と身体へのストレスの影響

*セルフコントロール法の体験

呼吸法、自律訓練法、誘導イメージ法

マインドフルネスアプローチ(今ここを意識)

バイオフィードバックによるセルフチェック

震災による様々なストレスから自分自身や家族を守るために、薬に頼らなくてもできるセルフケアの方法を被災地の方々に習得していただくために行われた、医療・研究者チームのボランティアワークショップ。私たち岩手県のヨーガ療法士は全5日間の行程中、初日を除く4日間参加させていただいた。その1日目。医用電子装置を使って自己コントロールを試みるバイオフィードバックの講義内容は、「心身一元」・「今、ここに意識を向ける」等、まさにヨーガ療法。バイオフィードバックは「Yoga of the West」と呼ばれているとも聞く。呼吸により変化する生理反応が数値として画面上に表示されるのは興味深かった。ヨーガの効果を「目で見ている」ようでもあった。チームの目指す「人の健やかさ」が同じであることを確かめ、翌日から被災地入りした。