

ヨーガ療法ボランティア報告

報告：古舘まち

★5月3日（火）

・参加者：熊谷りつ子、高橋五百子、田村和子、小苺米千彩子、千葉智江、古舘まち

・訪問先：大槌町

・場所：安渡小学校（避難者 270 名）、近隣のお寺（大徳院・避難者 3～40 名？）

・時間：10：30～15：30

・状況：ハンドマッサージ、タッチケア、歯科などのチームと一緒に避難所に入らせて頂く。

体育館や各教室（9 部屋）が避難所になっている。3 階は亀裂が入り危険なため立ち入り禁止になっている。カーテンで個々に仕切られた教室が 1 教室、体育館は段ボール箱で仕切られ、残りの教室は仕切りはない状態。

各教室に数人の高齢者がおられる。幼児は外で犬と遊んだり、小学生は 1 階のパソコンで遊んでいた。中高年の方は出たり入ったり。

カットボランティア、他県のボランティア、医療ボランティアなどが入っていた。

・内容：午前中は 2 人 1 組になり、各部屋にお声を掛け入らせて頂く。ある教室では今回は大変でしたねという話から、体の症状をお聞きし、少し体を動かしてみませんかとの声掛けに 7 人の中高年の女性が 30 分程ヨーガをされた。初めは座位で手首回しなどの簡単な動きから入り、アイソメトリックを加えたアーサナを数種、最後は立位で行った。初めは表情が硬かったが、終わった後は表情が柔らかく、顔色が良くなった。

その他の教室では足腰が痛いから体は動かさなくてもいいと方がおられたり、体を動かすという雰囲気ではなかったりで、避難者の方のお話を伺うことが多かった。学校の許可をとって学校裏に数種の野菜の種を撒いたという高齢の方、息子さんを津波で亡くされた方、漁師をされていたという方、初めは車中で寝泊まりして後から避難所にきたという方などのお話を伺った。78 歳という女性は、たくさんのボランティア団体が入っていてご迷惑ではの問いかけに、「正直迷惑な時もある、近所の人だったら帰ってとも言えるけど、わざわざ遠くから来てくれているのに、そうも言えないべ」と海の母さんといった感じでサバサバと話されたが、ボランティアの在り方を考えさせられた。話をされたい方もおられたが、いろいろなボランティア団体に話をしているので、もう話さなくてもいいという感じの方もおられた。

午後は避難所になっている近くの稲荷神社を訪問したが、他のボランティア団体が入ったということで、事務所の方に明日の訪問の許可を取って帰る。

2時過ぎには小学校のグラウンドにおられる方達に声掛け。70代の男性1名が、やってみるということで20分程座位や立位でのアーサナ（アイソメトリックなど数種）、最後に呼吸法を行った。感想はお聞きしなかったが、毎日歩いておられるということで、とても健康そうで体を動かしたかったようである。

その後小学校の上にあるお寺を訪問。漁師をされていたという元気な男性が多く、小学校の避難所とは雰囲気が違う。声掛けで5、6人の中高年の男性にハンドマッサージなどのスタッフも加わり10人程が参加し、20分程ヨガを行った。終了後は、気持ち良かった、手が暖かくなりびりびりした、アイソメトリックで肩の感じが良くなった、スクワットが効いて股関節が楽になった、明日も来てほしいなどの感想を頂いた。