

★5月4日(水)花曇

報告：田村和子

★ボランティア参加者：熊谷りつ子、高橋五百子、小菟米千沙子、古舘まち、
小沢アヤ子、田村和子

★訪問先：大槌町 安渡小学校（全体で250人ほどの避難者）9:40～

★会場①：体育館（こちらには120人ほどの方が避難生活をしているということです。）

★状況：布団が敷いたままの状態が多かった。30代のお母さんが我が子をかなりヒステリックな怒鳴り声で叱っていた。なかなか終わりそうもなく、よりエスカレートする…少し気まずい雰囲気。

★指導内容：

「みなさん、ヨガで身体を動かしてみませんか」という掛け声でスタートした。まずは、手足のほぐしを始めると、その場でみなさんも始めて、20名ほどが一緒に身体を動かした。布団の上に座ったままの方もいたが、立ちポーズの時には立ち上がって、生き活きとして40分ほど行なった。90歳と82歳のご夫婦は「毎朝ラジオ体操もやっているがヨガもいいね」と言っていた。また他の方々は「身体が温かくなった」「軽くなった」等と笑顔でお話して下さった。身体と共に心も軽くなれたようだ。お母さんの怒鳴り声も消えていた。

★会場②：その場所より高い所にある大徳院というお寺へ。

★状況：こちらは45名ほどの方が避難されているとのこと。

★指導内容：屋外で椅子に座っていた6人の漁師らしき（日に焼けていてタオルのねじり鉢巻をしていたのでそう思った）ガタイのいいおじさん方が対象。昨日も実施して好評だったが本日も大好評。椅子に座った状態と立ったままでの動きだったが血の巡りがわかる、体が熱いなどと素直な反応がカワイイ。30分ほど。そのうちお寺の中からもお声がかかり「中でもやってほしい」とのことで、中では働き盛りのお母さん方8人と一緒に身体を動かした。こちらは畳の上なので、リラックス度が増したようだ。

全体を通して、内容はDVDに則りながらも対象者に合わせて変化を加えた。布団の上、屋外で椅子に座って、畳の上、など場所、状況により臨機応変に対応した。

腰痛の強い70代の女性の方には、1対1で対応し、むくみが消えた、痛みが軽くなったなどのお声をいただいた。ゆっくりとお話を聞いてあげたことも好影響を与えたと思われる。

<義援金をお渡しする>

午後は、強い雷雨の中、安渡小学校より北方にある吉里吉里地区の避難所へ。ヨガ仲間のOさんを訪ねた。自宅を津波に流され、お母様と3人のお子さんと避難されていて、ヨガ療法学会からの義援金をお届けした。避難生活ながら、ご自分のお仕事をし、避難所の中でも仲間の皆さんへヨガ療法を実施しており、道具もお金もなくともどこでも出来るヨガ療法の万能さをあらためて認識した。