

10月7日（金）

- ・訪問先：陸前高田市
- ・場 所：旧広田水産高校の仮設住宅
- ・参加者：小沢アヤ子先生、小苺米千彩子、高橋千賀子、伊藤尚子、石川照子、高橋五百子
- ・時 間：10：30～11：30
- ・内 容：7名の参加（50代～70代）

今回の仮設住宅へのヨーガ療法ボランティアは、9月に調査に行ったときに今日の日時を希望されてのもので初めての訪問ボランティアです。仮設住宅へ入居されて少しずつ落ち着きを取り戻しつつあるようにも伺えました。集会所の掲示板を見ますとほとんど毎日、何かのボランティアが入っている様子。本日も一関からNPO法人グローバルヒューマンのかたが冬物の支援物資を持ってきて配給されるようで、丁度ヨーガセラピーの時間と重なり仮設住宅の皆さんはそちらの方に行っており、開始時間になかなか参加者が集まりませんでした。そのため今回は一斉に揃っての開始とはせずに来られた方からヨーガ療法士がそれぞれ担当するという形で始めさせていただきましたが、これがとてもいい感じとなり、参加者の体の状態に合わせてきめ細やかに配慮ができたのではないかと感じました。

ヨーガ療法実施にあたり、血圧計や皮膚温計を持参し、参加者の承諾を得て健康チェック記録を取り、継続をしながらヨーガセラピーに役立てられるようにしました。

**血圧高め、ひざ痛、腰の圧迫骨折養生中、目の不調子、体調的には特に悪くはないが心が・・・**などのお話を参考に療法士がセラピーを行いました。

**アーサナ：**仮設住宅の床がクロス貼りで固く冷たい感じなのでそれぞれが椅子を使い、座位、立位を組み合わせながら、呼吸の意識化から始め、手足や首のほぐしとアイソメトリック、スークシュマ・ヴィヤヤーマ、ブリージング・エクササイズ、アルダカティ・チャクラアーサナ、パシチモッターナ・アーサナ、アイエクササイズ等、有音、無音を取り入れながらゆっくりした動きと意識化を体験していただきました。

**呼吸法：**腹式呼吸 1：2

終わった後の感想としては、すっきりした、心が静かになれた、最初は目を開けていたが目を閉じてやれた、やっている時何も考えずに集中できた、震災後上がってきた血圧が下がったような感覚になった（実際は変化はありませんでした）、目がすっきりした、眠くなった等  
また、血圧が下がった人や、皮膚温がやる前より上がった人が多かった。

終了後に持参したお茶とお菓子でティータイムをし、震災の時のお話を伺うことができ本当の心の叫びを聴かせていただいたような思いでした。何度も何度も話しながら自分の心の整理をされていくのでしょうか・・・前向きに進んで行かれることを祈らずには居られませんでした。