

## 2012年 6月2日(土) ヨーガ療法ボランティア報告 第7回

玉木瑞枝 (実技指導担当)

藤井早苗

岡本礼子

場所： 宮城県岩沼市里の杜 西地区仮設住宅内集会所

時間： 13:40~14:40

参加者： 7名とスタッフ2名(女2名) 計9名(その他、お子さん2名)

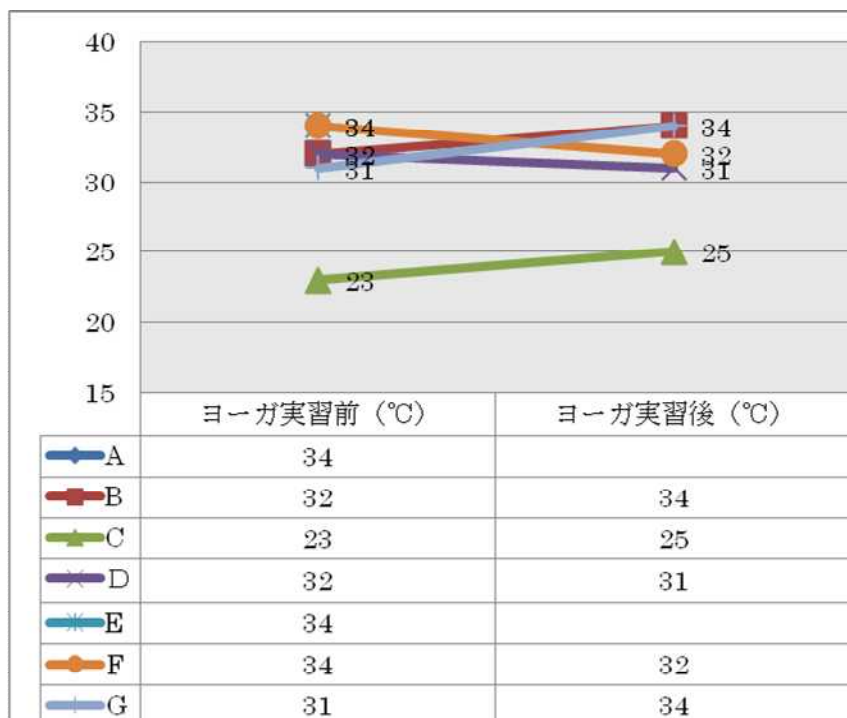
(皆さん、何度か参加されているリピーターです)

天気： 快晴 最高気温 23°C位

### (内容)

- ・ ヨーガ実施前後の指先温度の測定
- ・ 今日の体調や気になっている事などの聞き取り
- ・ 呼吸にともなう肉体の動きの意識化
- ・ 手足ほぐし
- ・ ブリージング・エクササイズ
- ・ アイソメトリック・アーサナ
- ・ リラクゼーション
- ・ プラーマリー・プラーナーヤーマ
- ・

### (指先の温度計測結果)



## 実習者の語りから

### <実習前>

- ・ 足が痛いので、両足に湿布を貼っている
- ・ 1週間前くらい前から、右足のひざ痛があり曲げられない
- ・ 左肩が痛く、上げにくい
- ・ 腰痛症があり、痛いときがある
- ・ 猫背が気になるので、改善したい

### <実習後の感想>

- ・ ヨーガの後は、スッキリして気持ちがよい
- ・ 動いている途中で、左足がしびれてしまった（初めてのことだった）
- ・ 体が軽くなった
- ・ 足の上げ下ろしがきつく感じた
- ・ 「アー」と言いながら動かすときに、自分は他の人より「アー」音が短いのが気になる
- ・ 指導の通りに動いているのか気になる

### (ヨーガ療法士から)

今回は、皆さん何回か参加されているリピーターの方で、お子さん連れのお母さんや80歳代の方も参加されました。仮設住宅での生活は1年が経とうとしています。以前は広い家に住まわれていた方もおり、仮設住宅での狭い居住空間にストレスが溜まっている方もみられました。また、疲れが溜ってきたためか、最近になって足が痛くなったという方や、肩が痛いという症状をお持ちの方もいました。

実習中は、指導の先生が「無理はしないように」、「自分の体の声を聞きながら、やれる範囲で・・・」と何回か声がけをされていましたが、必死で頑張ってしまう方もおり、途中で足のしびれが出てしまったのではないかと考えられます。また、自分の「アー」音の長さが他人より短いとか、他の人と違う動きをしているのではないかと、という感想もあり、実技指導の時は、無理をしないよう、また、自分の内側に意識が向くように、もう少し多めに案内をした方がよいのではないかと、という意見が、療法士から出ました。ただ、一方では、震災から時間が経ち、ヨーガをしながら他者が気になる、というのは、震災後、あまり聞かれなかった感想だったので、これは心の変化の一つでもあるようにも思われます。

実習後のお茶会では、震災の話ではなく、自分の若かった頃の話や、日常生活の話などが増えてきたようです。その話の中で、大学の先生の調査で、この仮設は、40歳代男性の鬱が多いと言われた話もされ、これは仕事が見つからないなど、状況が不安定によるものだと話していました。できたら、このような方達にも参加していただきたいと思うのですが、それは、なかなか難しいことだと実感しました。

今回、お菓子の差し入れは、佐藤美弥子先生、玉木瑞枝先生、岡本礼子さんからでした。

また、岡山の井汲先生から届けられた、アクリルタワシ作りの材料もスタッフの方にお渡ししました。

次回は、6月16日（第3土曜日）を予定しています。



〈実習後のお茶会風景〉

