

## ヨーガ療法ボランティア報告

岩手 前澤良子

- ★日時 平成24年8月4日(土) 午前10:30~11:30
- ★場所 大船渡市末崎小学校仮設集会所
- ★参加人数 女性7名
- ★ボランティア同行者 小関喜久江 (現地から YIC 卒業生 村上安也子)
- ★状況 おもに岩手県南ヨーガ療法士が行っている大船渡方面の仮設住宅には機会があれば参加したいと思っていた。30度を越す猛暑が続いている今日も、盛岡より高速で南下し金ヶ崎で小関さんと落ち合う。盛岡から遠野を通り大槌までの道と同じく、平野部から緑濃い北上山地を越えての山道は気持ちがいい。清流気仙川には釣り人がぼつりぼつり見られ、水の美しさといいすばらしい景色だ。震災からしばらくはこの川を逆流した土砂、瓦礫が川の両側をいっぱいにしていて、市内と思われるところに入ると中心部から離れているところに銀行、郵便局、商店、食堂などが簡単な作りではあるが小さいエリアを作っていた。崩壊した建物も撤去され瓦礫の山はまだあるものの一時のようなすさまじさはなくなっていた。草が地面を覆い緑が荒れた景色を和らげているようだ。小高い末崎小学校の校庭に建てられた仮設住宅と同じ敷地に集会所があった。思いのほか大きく驚いた。支援員をしている永井さんが外で待っていた。8/1の岩手山国際交流村での木村先生による講演&実技と被災者によるリレートークの最終回に私たちが伺っている大船渡、陸前高田、大槌から招待した被災者のかたたちは22名だった。被災された方も支援させていただいている私たちもヨーガ療法をとおして一つになれた気がした会だった。その余韻があったからか私ははじめての訪問だったにもかかわらず受け入れていただいた。

みなさんの交流の場としての集会所は居心地が良くなるような工夫が沢山見られ、お世話役の支援員の永井さんたちの大切にしたいもの、大切にしたいことが感じられた。20畳以上くらいの畳敷きにカーペットを敷いた部屋はすでにエアコンが入りさっそく血圧、止息時間を測定した。また、SVIYASAの健康自己判定表の記入をお願いした。「アンチエイジング・ヨーガ」座位、立位編を椅子で行った。

小関さんは別の場所で聞き取りをした。木村先生の講演&実技に参加されたかたばかりだったので理解されているように感じられた。「身体が熱くなった」と途中の体温の変化に気づいた方もあった。

実習後の血圧はみなさんが下がっていた。「ウ音」はばらつきがあったが今後の変化に注目したい。

sVIYASAの健康自己判定表の記入をきっかけに「こんなことで感情を乱すのよ・・・」と口にされた方もあった。4畳半一間での暮らしが夫婦の関係にもひびき、二間になり少し良くなったと仮設住宅での暮らしのストレスの大きさが感じられた。集会所にDVD再生装置があったし希望する方にDVDをお渡しした。

