

湯沢赤ちゃんプロジェクト第6回目 5月30日

参加者：足立、大島、新保、中村、目黒

場 所：ホテル・エンゼルグランディア湯沢 プレイルーム

時 間：第一部9：30分～10：30分 第二部10：50分～11：50分

参加者：

第一部大人10名、子供16名（0～6歳）

第二部大人2名（10名の申し込みがあったのですが何故か来られたのは2名のみでした）、子供5名（0～5歳位）

内 容：ヨガ指導は新保さんが行いました。

ベビーシッターは足立さん、大島さん、目黒が担当し、中村典さんが子供達に紙芝居を読んで聞かせました。

ヨガの内容：スークシュマ・ヴィヤヤーマ

ブリージング・エクササイズ

アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ

DRT、シャバー・アーサナ、呼吸法 を行いました。

感 想：

前回伺った時に、プロジェクトのスタッフより、あまり外に出たがらないので、せっかく緑の多い良い環境なので、是非外でヨガをやって、子供達にも思いっきり外で遊んで欲しいという要望があり、私たちはブルーシートを持参して行ったのですが、あいにくの雨で外に出る事は出来ませんでした。

今回男性の参加者はいませんでした。お母さん達の感想として、「ヨガをしている途中から汗ばんで心地良くなってきた」

「リラックスして気持ち良く体を動かして良かった」という声が聞かれました。

このプロジェクトに参加した事のあるスタッフからは、「前回、前々回に比べて親御さんの顔が穏やかになっておられた」

「お母さんから離れて遊べるようになってきた」「今回、年長さんの男の子達が居なかったのも、大声を出したり、喧嘩をしたりという事が無くお母さん達はわりと集中出来ていたようだ」という感想がありました。

中村さんの紙芝居には年長の子供達が真剣に見入っていました。これは大成功でした。小さい子供達は時々お母さんの側に行ったり、おもちゃをガチャガチャしたりして遊んでいました。泣いている子は居ませんでした。

最初のスタッフ紹介の時に、今日は整体師さんに、保母さんに、看護師さんが居るので、何か相談したい事などがありましたら、気軽に声を掛けて下さい。と言っていたので、ヨ

一ガが終わってから、むくみなどの、体の不調を訴えてこられた方などが、整体を受けたり、子供の行動に付いての悩みを相談するという場面がありました。ただ、残念な事に時間が無く限られた人にしか対応ができませんでした。

もう少し関われる時間があればもっと心身が楽になれるのかも知れないと思いました。

帰りの車中、体や物に対する第一次救助や援助はある程度目途がついたが、これからは心の支えになれるような援助が必要な時期になった、しかも当分の間は支援が必要で、「やっぱりこれからはヨーガだよー」と言う話でまとまりました。 以上

(記録：目黒美津子)