

# ヨーガ療法ボランティア報告

梅田亮子

【日時】 2月9日（月）10：00～12：00+ランチ&おやつ

【場所】 西東京市 柳沢公民館

【参加者】 西東京市社協主催、被災者様むけサークル「つながる～むカフェ Nishitokyo」  
被災者様1名（Kさん） + 社協の方2名（Tさん、Sさん）  
指導療法士：梅田亮子 アシスタント：加藤祥子

## 【状況】

春から2か月に1回のヨーガ療法ボランティアクラスでした。今年度最後の回でしたが、寒かったので参加者様1名。

## 【指導内容】 すべて座位

呼吸の意識化			胸、腹部
カパラパティ	10回×3		寒いので体を温める
両手上げ	あー→無	4R→1R	手の温度の意識化
つま先押し	あー→無	3R→1R	つま先押したのに全身の暖かさを感じる
アルディカティ・チャクラ	うー→無	2R→2R	片手ずつの重さの違い、片方やった後の温度の違いを感じる
ひねり	うー→無	2R→2R	
もも上押し右&左	んー→無	2R→2R	
好きなアーサナをそれぞれ		1R	
DRT			
瞑想：1年つながる～むカフェでヨーガ療法やってきての変化。			
シェアリング			

## 【参加者さんの感想】

- ・いい感じ（両手上げの後で）（Kさん）
- ・呼吸だけで心が楽。気持ちいい（Tさん）
- ・もやもやが取れる（Kさん）

## 【瞑想のシェアリング】

・ここにくると寂しさがなくなる。家でいてもやらないし。とてもここはいい。楽しい。(Kさん)

・毎回途中で出たりなどして、ヨガを全部やったのは今日が初めて。こんなに体が気持ちいいなんて。なかなか一人ではいいのはわかっているけどできないのが続けていきたい。(Sさん)

・昨年度末にバタバタでこのつながる〜むカフェ（被災者様向け定期開催のイベント）が決まり、初めての試みだったので不安でのスタートだった。指導者の梅田ともその前に1度しか会ったことがなかったので、西東京市という遠い土地まで本当に来てくれるかも心配だった。実際に1年やってみたら、感謝しかない。来年度のことはわからないが続けたい。(Tさん) ←涙ぐんでらっしゃいました。

・最初が2-3名で、どなたもいらっしゃらない日はお迎えに行ったり、そして今日は一人と、なんでも受け入れられることがここでできました。お迎えが嫌だったわけではないが、初めてのことでそれが受け入れられたことがよかった。とてもいい機会を頂いたことに感謝です。(梅田)

## 【感想】

指導者：皆勤賞のKさんのみの参加だったのが、寂しかったですが、とても寒い日だったので仕方ないなあと思いながらのスタートでした。最後ということと、ずっと来てくださってるKさんに合わせたプライベートヨガ療法をしようと決め、レッスン前にカウンセリングをしっかりとしました。もともと膝が悪かったのだが、ここにきて悪化していること、抜くほどではないが水がたまっていること、足裏が低温やけどされたことなどお話しした。同じく、顔の表情がこわばっていたTさん、Sさんのカウンセリングも。Tさんは股関節がもともとよくない、それ以上に気分がどんよりとおっしゃっていた。年度末、来年度のこのつながる〜むカフェのことで悩んでいるのかと推測した。Sさんは肩こりが慢性化している。

Kさん中心でレッスン内容を進めたが、最初の呼吸の意識化をしっかりとやっただけで、Tさんの表情が柔らかくなった。ご本人も「楽。気持ちいい」と。呼吸の効果をお話することでさらに納得いただけただけで、最後まで呼吸をしっかりとされていた。Tさんは頭で考えやすいタイプだったので理由がわかるとしっかりとやるようだった。こういった方には始めの段階で説明するといいいのだとわかったのがこれからは相手に合わせて説明を入れつつ進めたいと思った。ひとつひとつのアーサナをゆっくり行い、各アーサナの後に、呼吸、手の温度の意識化を入れながら行った。片方行うポーズで片手ずつの温度の違いに驚かれたり、足先を動かすだけで全身が暖かくなることに感動されていたようだった。みなさんの集中力がとてもよく、休憩なしで進めた。DRT、瞑想と眠らずに考えられていたよ

うで、その後のシェアリングでもいいお話がきけてこちらもうるうるきてしまった。1年やってきた本当によかったと思った。終わった後に、Kさんが「膝の痛みを忘れていた。」そうおっしゃったので、とてもうれしく思い、歩いていただいたら、「楽に歩ける」と。ヨーガ療法の良さを再確認できた。

来年度のつながる〜むカフェについてはまだ未定のようなのだが、スタッフさんに私の動けるスケジュールを聞かれたので、なんらかの形で続けられるとよいと思う。他の療法士でも指導できることは伝えたので、今後もみんなでサポートできたらと思う。

### 【アシスタント感想】

2014年4月よりボランティア参加させていただきましたが、今回は運営スタッフのTさん、Sさんの他はいつのご参加頂いていたKさんお一人でした。被災地からの皆さんも、東京での生活が馴染むに連れて忙しくなり生活習慣や優先順位も変わり、催し物や活動への要望も変わってきている現実がTさんからのお話でも伺えました。

寒さにより持病の膝痛があるKさんを中心に、肩こりを感じているSさんや気力の落ち込みを感じている。Tさんにも合わせた丁寧なヨーガ療法指導で約1時間半の実習を終えて安らかな表情や満足感がいつも以上に親密に感じられました。指導の途中に入れる意識化に体温の変化を確かめていただく等、分かりやすく確認しやすい方法でした。自分のペースで行うこともリピーターの方ばかりでしたので、目を閉じてとても上手に行っていました。

Kさんの膝の痛みやこわばりは一時的かもしれませんが、とても楽になったとのことでした。病院に行っても診察での不満（話を聞いてくれない）もあり、カーブス等のジムでの運動を勧められたが、自分のペースで出来るヨーガで頑張りたいとお話いただきました。

いつも参加させていただいている昼食も4名でお弁当をいただきましたが、いつも小食なKさんが今日は調子が良いと間食されたのを初めて見ました。スタッフの方もいつもはご飯半分で良いと最初に残されるのにと驚いていらっしゃいました。皆さん、ヨーガ療法の良さを体験し今後も自分自身で出来る範囲でやっていきたいとおっしゃっていました。

Tさんからは今後の活動予定は決まっていないが、できたらイベントの時などでもまた指導をお願いしたいとのことでした。ひきこもりがちなお年寄りが多いので、暖かい時期に近くの公園でヨーガをするなどのイベントを考えたいそうです。

昨年度より参加させていただき私自身も大変良い経験が出来ました。この良き出会いと、ヨーガ療法を体験いただいた実績がこれからもみなさんの糧になっていただければ幸いです。

これらの活動に尽力いただきました梅田さん、支援いただきましたヨーガ療法学会へも感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございました。