

# ヨーガ療法ボランティア報告

梅田 亮子

【日時】 4月21日(月) 10:00~12:00+ランチ&おやつ

【場所】 西東京市 かたらいの場 “チャオ!”

【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 6名

〈実習前体調伺う〉

Iさん50代:「調子良い」、Hさん10代、「冷え性、アレルギー」

Gさん70代、「右手首卓球で痛めた」、Uさん80代、「疲れているので、筋トレしたい」

Kさん70代、「右膝不調」、Fさん30代「調子良い」初めて参加

社協の方 5名(佐藤さん、三澤さん、関根さん、戸室さん、山田さん)

指導療法士:梅田亮子 アシスタント:加藤祥子 (実習内容記録)尾崎美代子

## 【状況】

昨年度に引き続き今年度も2か月に1回、西東京市に被災している方々向けにヨーガ療法で支援させていただけることになった。前年度全回参加のKさんが社協に要望してくださったとのことだった。

昨年度と場所が変わり(柳沢→田無)、マンションの1室で部屋も狭く、住宅街の中でおこなった。火曜日ということもあり、人の集まりもよかった。

## 【指導内容】

座位	呼吸の意識化			鼻からの息の出入り右人差し鼻の下に横にあて 観察、胸、腹部
座位 立位	両腕頭の上伸ばし 片手の反対手の甲当て前後 押し合う	あー 2R	各自 1R	腕からだ全体の反応、脱力感、あたたかさ感じる
立位	1) 片手で椅子の背もたれ持ち 片足膝曲げ腿上げ片手 腿にあて上下押合う	うー 1R		手と腿押合う時の固くなっている筋肉も感じる 緩めた時の反応、片脚片腕の差など感じる 座位と立位とお好きなほうでやってもらう
	2) 座位1の内容で踵突き出し、 足先広げる	うー 1R	各自 無 1R	
座位	右膝曲げ両手で足先持ち前後 に押合う	うー 2R	各自 無 1R	左右の差反応感じる
上記、実習後、参加者皆さんの要望伺う = 頭、脳の体操、腰の突っ張り感解消 等の要望受ける				
立位	1) 両掌腰前後押合う	んー 2R	各自 1R	前後で柔軟さを確認 押合っている時の反応、 戻した時の脱力感感じる からだ全体の反応感じる
	2) 1)の状態から膝曲げ腰後ろに 無理なく降す	んー 1R	各自 無 1R	
	1) 頭の後ろで手組押合う	んー 1R	各自 1R	〃
	2) 1)の状態から腰から上 反らす	んー 1R	各自 無 2R	
座位	片手側頭、反対の手反対の 腿外側に当てひねり押合う	んー 2R	各自 1R	〃
	呼吸の意識化			
	スッカ・プラーナヤーマ			吐く:吸う 数カウント声かけ導きながら実習 2:4 ~ 4:8 順番に行う→各自で実習
	DRT	頭から順番に足先まで意識を向けた後緊張解く		
	瞑想 テーマ	「新たに始めたいと思っていること」		

## 【参加者さんの感想】

- ・ Iさん「手先があたたかい」

- ・ Gさん「からだがぼかぼかしてきた」「声を出した方がいい」「眠くなった」
- ・ Kさん「狭いところのお部屋でも出来て助かります」  
「外出しないので、内の中でも出来る。続けて行こうと思います」
- ・ Fさん「すっきりした」「とてもあたたかい」
- ・ Hさん「楽になった」「立位疲れて、早くバテテしまった」
- ・ Uさん「声を出すとメリハリがついていい」

#### 【瞑想のシェアリング】

- ・ Iさん「探さなきゃなと思った」
- ・ Gさん「少し落ち着いて書を書いてみたい」
- ・ Kさん「最近もの忘れがひどくなって、漢字の練習をしています」
- ・ Fさん「筋トレしてみたい」
- ・ Hさん「勉強してみたい」
- ・ Uさん「今まで自己流に体操していたのをなおして、教えてもらったこと忘れないようにしたい」

#### 【指導者梅田 感想】

いつも来てくださっていたKさんの要望で今年度も開催できることがわかりとても嬉しい気分スタートできた。初めての方2名に加え、耳の遠い高齢の方(Uさん)もいらっしやったので、様子みながらゆっくりと進めていった。やった感を求めている方(Gさん)もいたので、前半から立位で、足の調子の悪い方は同じ動きを座位にして、誰でもできることをお話ししながら各自自分のペースに合わせて動いてもらった。Uさんには加藤さんがアシスタントで常にみていただいていたので、スムーズに進められた。大き目の動いた感じさせつつも、意識化を確認しておこなったので体感がわかったようで嬉しい。ご自分のペースでヨガを楽しんだ方(Uさん)、しっかり筋肉感じられて喜んだGさん、初めてでも集中して気持ちよさそうにやられていたFさん、と各自がそれぞれ喜んで頂いたようだった。

ヨガ療法後に、食事をした時に社協の戸室さんから、Hさん(19歳)の話聞いた。Hさんは初めてお会いした時におかしいなあと考えていたのだが、津波のPTSDで高校に行けなくなり、ボランティアの方の付き添いで特別学級に行った後、学歴的に特別学級卒業より、普通学級卒業がいいということで、なんとかボランティアの方の付き添いで卒業できた。卒業後1年たっても何もできない状況で、西東京市が経営(?)しているカフェで週に1-2回ボランティアしないかと誘っているところということだった。震災から4年たって、それぞれの東京での生活になじんでいる方もいれば、Hさんのようにふつうの生活がまだできない方もいることに改めて震災の大変さを感じた。2か月に1回という少ない回数ですが、彼女の社会性向上や、リラックスできる時間のお手伝いができればいいと思った。

#### 【アシスタント加藤 感想】

新年度より会場が変わり、開催曜日も火曜日になりました。スペース的には狭い田無の部屋では昨年から継続して参加の方、久しぶりの方、初めての参加の方、初参加のスタッフの方も含めアットホームな雰囲気での新年度ヨガ療法の開催でした。

約二時間のヨガ療法では年配の方や初めての参加の方に向け、基礎的な指導からアイソメトリックやスロートレーニング迄のバリエーションで狭い室内では暑く感じる方もいらっしやいました。

住宅街の環境で音の問題もあり、窓を開放して行えないとの事で、途中で換気をしたり休憩を入れ心地良く安全に出来るようスタッフの皆様と心がけました。

呼吸のタイミングが慣れていない少し耳のご不自由な年配の方には近くでの声かけや軽く触れてのお手伝いをさせて頂きました。

参加の皆様の反応も良く、各自のペースで行えている様子で、目を閉じて行える方も多かったです。

実習後の昼食時には日常生活でのご不自由等も自らお話し下さり、昨年からの活動での信頼感や安心感を得て頂いていると実感する事が出来ました。

開催曜日が火曜日になり、今まで参加頂いてなかった方も今後來て頂けるように開催団体のスタッフの方々とも協力しながら進めていきたいと思っております。

#### 【アシスタント尾崎 感想】

昨年、梅田さんより西東京ボランティア活動が始まると伺い、活動拠点である田無駅と同じ沿線近くに住んでいる私にも声をかけて頂きましたが、実習日の月曜日は、都合がつかず参加することが出来ませんでした。

今年度から火曜日での活動との事で、新たに参加させて頂く事になりました。

このような機会を作ってくださった梅田さんをはじめ、加藤さん、社協スタッフの皆さんにも感謝致します。

今回初めて、アシスタント・記録担当として参加させて頂きました。

社協のスタッフの皆さんと梅田さん、加藤さんと信頼関係が良い感じで築かれている事を、熱心に準備して下さっている様子や対応から感じられました。

又、会場に入って来られる参加者皆さんの挨拶される様子から、参加を楽しみにされている事も伝わって参りました。

指導された梅田さん、アシスタントの加藤さん 実習前に参加される皆さん一人一人の体調伺い、初めて参加される方にも実習しやすいような言葉かけと解説、症状によって椅子で実習される方、立位で実習される方、開始始めの頃に実習位置も考慮し、交互に並んで頂くことも、又、音が漏れないよう窓の開閉注意し閉めて実習開始しましたが、喚起をご希望される方の要望にすぐ対応し、そして、途中で皆さんから実習したい要望も伺いながら行う進め方や、内容からも配慮と工夫を感じました。

指導者からの実習時の言葉かけ、問いかけにお答え頂く「からだがぼかぼかしてきた」「楽になった」等、皆さんの感想や、表情からも和らいでいる様子伝わって来ました。

DRT後、「眠くなった」と、とてもリラックスされた様子で語られていました。

実習後、スタッフの方が購入し用意して下さったお弁当とお茶、おやつも皆さんと一緒に頂いた際、寛いだ雰囲気の中、胸のうち少しお話伺うことも出来ました。

震災から今までの体験、大変で辛かった事、辛さと不安から眠れなくなり、現在も睡眠薬を服用している事。

今までの人生で乗り越えた苦勞と、今体験している慣れない環境での辛さ、震災で壊れてしまった家の心配等。

この場に参加するもの、はじめは知らない場所で、知らない人たちばかりのところへ行くのは嫌だと、

誘われても断っていた事。熱心に社協の方が何度も訪ねて下さるので、参加してみたら、とても親切にされ参加して良かった事。ヨガを行った日はびっくりするくらいよく眠れて有難く感謝しているとも語られ、福島からこっちに来て、最初はどうなるか不安だったが、今では住んでいる地域の人にも、皆さんにも良くしてもらって有難い感謝している何か恩返ししたい・・・とも笑顔で語られ、こちらこそ出来ることさせて頂きたいと思いました。

ヨガ療法実習と、こうして一緒に食事をしながらお話をすることで、抱えている思いを伺い、知り、より察することが出来る貴重な機会であり、今後心身面でより適切に対応できるよう、気づきの時間だと実感致しました。