

2015年6月10日

東日本大震災千葉県ヨーガ療法ボランティア報告 流山市 J E T R O 社宅・松戸市・柏市

梶原三記子 古山葉子

※状況といきさつ

H24年3月11日東日本大震災が起き直後、各地に被災した人達が避難されていたそうです。その人達へ元気に過ごして頂くお手伝いとしてヨーガ療法を伝えさせて頂きました。

柏市はN T T 柏豊四季社宅に多く 100名以上避難者が住まわれているが以外の被災者は他県同様にそれぞれ散住されているそうです。

松戸市は被災3県から100世帯300人、流山も同じ位（はっきりした記載有りません）の避難者が住まわれている。松戸市東日本大震災被災者交流会で、今後、柏市、流山市、松戸市3市で連携していきたいと話されていましたが避難者達それぞれ散住されていて、統一されて居ない為、把握できない事が各県の悩みだそうです。

柏市の隣市の流山市は福島県人会がありその団体は大震災直後の3月末に福島県出身者で流山に居住する有志が郷里の惨状にいたたまれず、少しでも復興のお役にしたいとの思いから発足した任意市民団体。

県人会の紹介でH24年9月8日松戸市東日本大震災被災者交流会にも参加して、ヨーガ療法ボランティア参加に呼びかけさせて頂きました。

県人会の紹介を得て、J E T R O 社宅のお世話役の方を通じ避難している被災者の方達へヨーガ療法ボランティアを9月22日からスタートさせて頂きました。その後、月1~2度程度H26年7月まで指導実施させて頂きました。

J E T R O 社宅は14世帯30人位、原子力の発電所破壊で避難された方、津波で住めなくなり避難された方など福島各地の方々が避難されています。

ヨーガ療法ボランティア実施のチラシ、グジーさんのチャリティーコンサートのチラシも展示させて頂きました。

ヨーガ療法実習内容

月に1~2回 アイソメトリック・ブリージング・アーサナ中心 呼吸法 瞑想

時間は40分~60分 (体調に合わせて時間も内容も調整)

ヨーガ療法カウンセリング 昼食時

指導者 <梶原> H24年9月~25年3月 参加者の感想

初期

ヨーガ療法のゆっくりした動きがきつい。筋肉痛があった。

激しい動きでもないのに身体が熱くなった。

リラックスは普段から出来ていると思う。

声が動きと合うようになってきた

シャバ・アーサナが1番良い

声を出しながらで集中できる

呼吸が上手くできない

ヨーガ療法士の感想 <梶原>

ボランティア初期の頃、皆様が無理をして時間をさいて来られるのではないかと思った時もあり、とても気を使いました。

昼食を食べながら話を聞かせて頂くと、「自分たちはこのヨーガ実習の時間を大切に思っている」と言ってくださりほっといたしました。

実習後の食事時の会話も皆様楽しみで来られているようです

療法士から観ると身体的、メンタル的に「リラックスは普段から出来ている」言われますが、まだまだ緊張状態である事を感じていました。

震災を、まる2年迎えた3.11の後の食事時、皆さんは当時の事を色々とお話しされました。今まで余り話されて居なかった内容もあり、やっと梶原にもなじんできて頂けていると感じ、嬉しく思いました。

指導者 <古山> H25年6月～26年7月 参加者の感想

2013.6 肩凝りの自覚が無い、実習後肩が凝っていたことに気づく

実習前と実習後の柔軟度の変化あり

2013.7 肉体の動きに意識を集中させる、関節の動きを意識する

実習後、安楽座で楽に座ることが出来たことにえらく感動する

2013.9 実習前と実習後の呼吸の変化あり。呼吸と簡単な動作が合うようになる

前向きな考えをもてるようになる。目を終始閉じていられるようになる

2013.10 脱力の時間も呼吸に集中出来るようになる。体の内側から温まるのを実感できる

疲れが実習後になくなっていった

2013.11 立位や座位の負荷がけ動作より、仰臥位の簡単な負荷がけ動作や全身の解しが良い

2014.1 健康に対する意識化が出来てくる。

ヨーガ療法実習を行うことで①自分自身の体の気づきがあり目標が持てるようになる

②落ち着いた気持ちの整理がつきリラックスを味わうことが出来る

2014.2 腸の刺激を加える運動で便秘が解消された。実習後は少し背が伸びたような感じさえする

足先を解すだけでも体が温まった。実習後の食事がとても待ち遠しく美味しく感じられる

2014.3 顔や頭を指圧解すことで肩凝りが解消する。肉体に動きに意識を集中させることが出来る

2014.4 動作の大きな運動や段階を負う負荷がけの運動を苦手としていたが、体力に自信がついたのかさまざまな動きにチャレンジ出来るようになる

- 2014.5 体を動かすことに慣れてきた。月に3回やっても良いと相談があり意気込みが感じられる
呼吸を整えるだけで体の温かくなるのを感じられる
- 2014.6 体の内側からジワジワと汗をかくのを感じる
- 2014.7 ひと動作が終わる度に体に変化していることがわかる

ヨーガ療法士の感想 <古山>

初回皆さんとの出会いの表情は非常に硬く、お互いの距離を感じましたが、回数を重ねる毎に表情は和らぎヨーガ療法実習の前と後でも表情が違っていました。次第に出迎えてくださる時から柔らかな表情になり、出会いと別れの挨拶からも歓迎されていることを実感出来た時は感動しました。初期の頃、体は緊張状態と弛緩した状態が全く意識化されていませんでした。簡単なアイソメトリック・ブリージング・エクササイズを繰り返していくうちに、徐々に意識化が出来るようになっていきました。自分自身の体の状態に気づき、変化を感じ取れるようになると目標が持てるようになり、前向きに実習を行えるようになりました。心の状態はどう変化していったか、実習後に皆で食事をする中で会話が進み良い事も悪い事も時を重ねる毎に話題は増えていきいつまでも尽きることなく会話を楽しむことが出来ました。それはいつしか、私にとっても料理の事、子育て孫育て、人生の先輩達に沢山のことを学んだ貴重な時間となっていました。

終わりに

JETRO社宅のボランティアはH24年9月から25年3月まで梶原、同年6月から古山に代わり26年7月までさせて頂きました。

26年12月までにジェトロ社宅の明け渡しを完了させるため、被災した人達全員がそれぞれのこれからの住居を探し移り始められました。

自宅に戻れない人達は郡山や岩城などへ新居住居を構え、26年8月ごろから出ていかれました。最後の片付け、掃除がやっと終わり、ジェトロを引き渡しの終了が完全に終結したのは、27年5月でした。

流山市に住まわれておられる方達は6所帯、ヨーガに関わった3世帯の方達は今まで仮住まいされていた、江戸川台駅の近くへ住居を構えられ生活されています。

近くに居られるということも有りますが今後もその方達との関わりを持ちながら、療法士達は見守り関わっていきたいと考えています。

有難うございました。