

【日時】 2015年6月16日(火) 10:00~12:00+~14:00 ランチおやつ

【場所】 西東京市 田無

【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 3名 (Uさん、Kさん、Gさん)、

西東京市社会福祉協議会地域福祉課地域福祉推進係の方 2名 (Tさん、Mさん)

【指導ヨーガ療法士】 加藤祥子 【アシスタント】 尾崎美代子 【記録】 梅田亮子

【状況】

今回からフェイススケールを取り入れた。最初にご自分で記入して頂く。Uさんは梅田がサポートして一緒に書く。

【指導内容】

1	呼吸の意識化		胸、腹部
2	上半身のしなやかさチェック		
3	腰押し	ん 4R	
4	後頭部押し	ん 4R	
5	ひねり	う 3R	
6	上半身のしなやかさチェック		
7	立位 片足上げ	ん 4R	
8	座位 足首押し	あ 3R	
9	両手もも上 前屈	あ 4R	
10	ひねり	う 3R	
11	休憩		
12	シータリーの呼吸		前半の熱さが残っていたので
13	両手合掌押し	あ 4R	
14	片鼻呼吸 → 両鼻		
15	両手引き	ん 4R	
16	瞑想：人生の移り変わりに周りの変化に対して客観視できたこと		
17	シェアリング		

【瞑想のシェアリング】

- ・ずっと続けられない。人に伝えるほどの自信がないが自分がよければいい。(Uさん)
- ・目をつぶれば故郷を思い出す。青い海。大きな客船。漁船はたくさん出てるし、あの海がどうしてこうなっちゃったのかなど。あの時は無我夢中で。今だから客観的にみられる。西東京市にこうして導かれて、市の方のバックアップがあって、ぜんぜん知らない土地で、あっちむいてもこっち向いても知らない土地だった。今はお友達もできて、仲良くしていきたいなあと思う。神様はいるんだなあ。避難したときは神様なんていないと思った。あの苦しみから東京に来た時は竜宮城かと思った。やっぱり神様がいるんだと思った。最初は浜田山の弟のところに1週間いたが、居場所がなくなり、柏の息子のところへ。孫が受験で夜はTVつけるな、朝は孫の邪魔になるからゆっくり起きろと言われ、いられないと感じ、弟に相談して探してもらったのが西東京市。いい環境で、自然があり、公園もあり。自転車どこへでも行ける。今は大変だったことも受け入れられる。ああだったなあ、こうだったなあ。(Gさん)

【指導者感想】 加藤祥子

少し耳の遠いUさんは久しぶりの外出で、前回より言葉が出にくい感じ、会話が詰まり「頭の中がモヤモヤして、考えが喋れない、頭が悪いから・・・」と同じ内容を繰り返し話し、問診質問の理解が難しい感じもあった。(梅田と一緒にフェイススケールに記入) 肩こりと若干の不眠(睡眠導入剤処方)有り。普段の生活では息子家族と同居だが会話量が少なく、現在同居家族が海外旅行中(2週間くらい)との事。

右膝の関節痛があるKさんは4月のヨーガクラス依頼こちらの集まりには久しぶりの参加で会場までの道のりで迷われた為スタッフの方が迎えに行き来られた。娘さん家族と同居。5月には親戚(ご主人のいとこの葬式や法事等で地元に戻りとても心労があったとの事。昨年来、膝の治療先の病院で膝の手術を勧められたり、手術が怖い、この年だと人工関節を入れるらしい、暫く外出しなくなる不安などから常に家族に迷惑をかけられないからという思いと今後の自身の健康の不安を訴えていたが、娘さんからもほかの病院でも診てもらった方

が良いのではと助言があり、セカンドオピニオンも考えて不安を抱えるだけでなく自分にできる対処を色々考えているとクラスの前に話してくださいました。最近では反対の左膝や足首も痛くなることもあるが、自分の足で今日も来られたと明るい表情でした。

比較的健康で行動的なGさんは30分ほど遅れての参加、今日も自転車で通ってこられ汗をかいて入室直ぐにクラスに参加するが、指導の途中の呼吸の意識化の時間の際にもご自身の希望を伝えられるのでリクエストに応じて腹筋を使うアイソメトリックを追加しご満足頂いた。昨年の参加クラスの際もゆっくり動くヨガでは物足りない、美容に効果のあるヨガを希望されていたが、今日も呼吸への質問など「何故吐く息を長くするのか？」など有り、呼気のコントロールによる自律神経作用のお話を簡単にさせて頂きリラックス効果を感じ理解頂いた。ヨガ療法自体に慣れてきた参加者でしたので、組み合わせのアレンジを入れて安全な自宅での実習方法も説明しながら指導させていただきました。

Uさんは有音での実習の際に息を吸いながら緩めずに頑張って長く声を出している事が多く、Gさんが入ってからタイミングでの青に赤みが指す程に無理をしているようでしたので、傍でお声かけして「息を吸って力を緩めて下さい」と言ったり、座位の際には軽くお膝に手を置いて合図を出して見ましたが、失敗してしまったと行った表情で恐縮してしまったので、次回からは気をつけながらもご本人のやり方を優先するように梅田さんからもアドバイス頂きました。

Kさんは下半身のエクササイズの際も膝や足の痛みを考慮してご自身で無理なく調整出来ている様でした。頑張り過ぎたり、他の人と比べずに目を閉じて行う事にも慣れている様子でした。

Gさんは気に入ったり、効果を感じる内容では各自2回の指示でも回数を増やしたり、強度を上げて行っていました。今回は呼吸を合わせて行う事に理解が深まって来たのか、呼吸法についても一日に何回やれば良いか等も質問されていました。(全て5日回で十分ですと少なめに伝えました。)約1時間経過した時点で15分程給水休憩を入れ、室温湿度の調整もしていただきました。

瞑想では「客観視」をテーマに環境の移り変わりや様々な出来事を客観的に受け止められた事を5分瞑想して頂きました。導入の話では気候の移り変わりや環境の変化といった当たり障りの少ない話題から物事の変化を受け入れている出来事を考えてみましょう。瞑想例として、私の幼少期からの喘息や気候変化からの体調不良との向き合い方がヨガによって、客観的に捉えられ、対処できるようになってきた話をさせていただきました。

Uさんは瞑想途中で少し揺れている様子で少し寝ているようでしたが、過去の瞑想というよりもここではいろいろ習っても頭で理解した内容を人に伝えることが難しいとか、考えがまとまらない事を話されましたが、家でゆっくりしながら習ったことをゆっくり行っていると思ひ出す、とおっしゃっていたので、思い出して家で実習していることが確認できました。以前は自分でも頑張って行う方が良いと思っていたが、今は無理をしないでやるほうが良いと思うようになったとも話され、発言が多くなるにつれて長い文章で会話ができてきたのでよかったですと感じました。

3名ともに実習後のフェイス・スケールや感想なども昼食準備の合間にスムーズに行えました。(Uさんには尾崎さんが問診形式で対応)

昼食時、食の細いKさんが本日もヨガの後で美味しく完食でき、前回のクラスの後食事の際に健康維持に大切な筋力の話からタンパク質の摂取も必要で「食事と運動で健康寿命が伸びる」と気づかれて最近では意識して筋肉のためにもタンパク質を食べるようにしていると話され、Kさんの膝のケアに対しての積極的な取り組み姿勢を感じました。膝の痛みの元には昔ご商売(専売公社の塩タバコを取り扱う商店経営)で、いつも地元の方が訪れる環境で忙しく働いてきた話、座敷と店舗の移動が頻繁で膝が痛くなったのかも・・・昔から食事が不規則で沢山食べられなかった、等と客観的に生活を振り返っていました。

顔見知りの人他の集まりは楽しめるが、積極的ではないタイプUさん、Kさんに対してGさんは積極的に催し物への参加を促していましたが、周りのスタッフからのソフトなフォローも加わり、参加意識が高まっていくことは良い環境であると感じました。

皆さんには今後も、呼吸とアイソメトリック・ヨガでリラックスへの効果を理解頂き、頑張り過ぎずに長期的なヨガ療法の実習での健康促進効果に取り組んでいただければ良いと思います。

今回も療法士3人で協力しあい、参加者の皆様に楽しくヨガを行っていただけ、ヨガ療法指導の機会の恵まれましたことを感謝いたします。

本日の経験を糧により良い指導ができるように学んで行きたいと存じます。ありがとうございました。

【アシスタント感想】 尾崎美代子

会場に到着すると、スタッフのMさんと共に既にUさん(80代女性)が待っておられ、笑顔で挨拶をされ、前回の礼もお話して下さり、楽しみにされていた様子を感じられました。体調、睡眠について伺うと、睡眠薬を飲んでいるので眠れるとお話され、又、眠れなくなった辛かった経験もお話し下さいました。

Kさん(70代女性)は、膝に不調があり、スタッフのTさんがバス停までお迎えに行ってくださいました。加藤さんが今日の体調伺うと、膝の痛みの事、医師から手術を提案された事、不安な思い等もお話されておりました。

本日から、梅田さんが用意して下さったフェイススケールにて、実習前後の変化をお聞きすることになり、

ご都合があり遅れて参加されたGさん(70代女性)も梅田さんが聞き取り記入対応して下さいました。スタッフの方もこのスケールの使用で、参加された方の体調や様子がわかるのでとても良いとお話されていました。

今回は、加藤さんが指導担当され、皆様のそれぞれの体調様子を伺いながら、耳の遠いUさんにも配慮しつつ、わかりやすく、丁寧にひとつひとつの動き、注意と効果もお話されながら指導され、皆さんも熱心に聞きながら実習されており、Gさんは、動きや呼吸法についても積極的に質問され、納得されると更にしっかり実習されている様子でした。Kさんは、ご自分で、膝の様子を見ながら無理しないよう行っているとお話されていました。途中休憩時、水分補給でお茶を頂いた後、暑さ考慮し、からだを冷やすシータリー呼吸を実習。口から体が冷やされる感覚も体感されている様子でした。

皆さんのリクエストもお聞きしながら、シンプルでわかりやすい動きのアイソメトリックのバリエーションも、からだの変化、体感の気づきが得られるように問いかけ伺いながら指導されており参考になりました。瞑想では、辛かった記憶も時の経過の中で観てみる・・・“客観視”を促すテーマが選ばれ、5分間実習。瞑想実習後、お一人ずつお話を伺い、Uさんは、普段人とお話する機会が少ない為、人と会話する時、自分の伝えたい思いがすっと出てこない、ここでヨーガ療法士から聞いた話等も、家に帰ってふとした時、こういう事かな、こうだったな、と気づくことがあるとお話されていました。

Gさんは、なんといっても震災前の故郷の素晴らしい海の景色が浮かぶ・・・と懐かしそうにお話され、そして、震災後の原発事故での混乱した辛い状況も思い出したが、冷静に観れた、と語られました。被災地の混乱した状況の中、神様などいないと絶望感を感じていたが、こちらに避難の為に始めて来た時、電気も普通に点灯して明るく、食べ物は沢山あり、光輝いて見え、竜宮城に来たように思えた・・・誰も知り合いがないこの土地に来てどうなることかと思ったが、今は知り合いも、お友達も出来交流も増えた。又、住いの周辺には緑豊かな公園も多く、歴史ある神社仏閣もあり、環境にも恵まれていることにも気づき、今では、この縁に神様が導いて下さったことにとっても感謝している・・・とお話されていました。

Kさんもうなずかれ、震災前の暮らしを懐かしそうにお話され、震災後の出来事を自分も今だから冷静に観れる、と語られました。皆さんの瞑想後のお話を伺い、絶望的な体験・思いから、その心情に至るまでの状況を想像し胸があつくなりました。

実習後、スタッフの方が購入し用意して下さいましたお弁当、おやつを皆さんと和気あいあいお話しながら頂きました。食べはじめ、Uさん、Kさんは、お弁当全部食べられるかしらとお話されていましたが、楽しそうにお話しながら召し上がっており、気づくと完食されておりました。

途中、Gさんのお知り合いの方や、小さなお子さんを連れて若いお母さんが、お一人、お一人と訪れ、さらに賑やかになりました。この場の目的である、人と人との繋がり、コミュニティの場としての役割もスタッフの皆さんの熱意ある働きかけでより機能されつつあることも感じました。

皆さんと共にヨーガ療法実習を通じて繋がり、心身面へ必要とされるサポートを、お話を伺いながら、より適切に対応出来たらと思っております。次回もどうぞ宜しくお願い致します。

【アシスタント 感想】梅田亮子

今年度2回目は2か月前に比べて人数が少なく最初は寂しいと思いましたが、場所も狭く、震災から4年以上たっているのでそれぞれの生活があり、日常生活ができていることを喜ぼうと思います。また、加藤さんがじっくり参加されている方の要望をききながら進めて行ってくくださったので、こういうセミプライベートもいいなあと思いました。終始穏やかに楽しくヨーガ療法ができてよかったです。

シェアリングでGさんの苦労の話と、それを客観的にみられるGさんに感動を覚えました。東北の方は芯が強いと聞いたことがあるが、ヨーガを半年前に初めて行ったGさんの中にもしっかりと神様はいて、そして自分自信の今の状態を受け入れられている。Gさんこそ本物のヨギーだと思いました。

最後に、社協のTさんが「KさんとUさんが楽しそうにしてここに来てくれるようになったことが本当に嬉しい」とおっしゃったのが印象的でした。被災者さんもちろん大変かと思いますが、サポートする方も大変なのだ、そしてヨーガによって被災者さんだけでなく、スタッフさんが喜んでいただけるお手伝いができたことを心より嬉しく思います。

お食事時に私たちもみなさんの日光遠足に誘っていただきました。残念ながら3名ともその日は都合が悪く行けなかったのですが、今後もいろいろなイベントに声かけしていただけるそうです。食事を一緒にしたり、ヨーガ療法以外のイベントと一緒に時間を過ごすことでみなさんの幸せのお手伝いができればと思います。

次回は9月になります。