

口永良部島噴火ボランティア報告

認定ヨーガ療法士会・鹿児島 青木弥生

災害状況

2015年5月29日口永良部島新岳が噴火し、気象庁は同日10:07 噴火警戒レベル5（避難）を発表しました。当時島に滞在していた人は141人内島外者5人、2名が火傷を負ったものの、全員避難しました。火砕流が海まで達しましたが集落と反対の方へ流れたのも幸いです。その後、約120人が屋久島町の避難所に入りました。避難所は3カ所あります。6月1日に29人が一時帰島。約1時間半～2時間滞在して住宅の戸締まりやガスの元栓、家畜の状況などを確認しました。29人の内訳は、消防団員や町職員を含む島民11人、屋久島の消防職員11人のほか、九州電力の関係者ということです。その後、鹿児島市や県外の家族・親戚の元へ身を寄せる人が相次ぎ、6月10日の時点で、67世帯102人が残っていました。6月9日に公営住宅への入居抽選があり、21世帯34人が入居が決まり、そのほか、11世帯13人が民間アパートや民間寮に入居が決まりました。残り、34世帯55人が避難所に残っています。

(2015/06/12 現在)

現地への情報収集と折衝

噴火避難から1週間後の6月5日の報道で、被災者にストレスが溜まってきており精神的ケアが必要と屋久島町役場が考えているとの報道を受け、ヨーガ療法ボランティアへの動きを開始しました。ヨーガ療法指導ボランティアに出向く用意があることを役場にメールを送りました。偶々、私の受講生に屋久島から通っているFさんがいたので現地の様子役場の意向などを問い合わせました。役場が、島外ボランティアの受付窓口を作ったのでそこに連絡するようにと教えられ、再びメールを送りました。

その後、口永良部島民のポータルサイトを見つけましたところ、**被災者の支援のための「専門家によるボランティア支援」を求めます。**との、メッセージを見つけましたので、ここへもメールを送りました。Fさんによりますと、役場はとにかくてんでこ舞いの状態であるとのことでした。6月9日の時点で、屋久島町役場は、島外ボランティアは受け付けない、島内ボランティアのみで支援することを決めたとのこと、Fさん、口永良部島民ポータルサイトからそれぞれ、残念だが窓口は屋久島町役場であり、追って正式に断りの連絡が来るだろうとの連絡を受けました。しかし、役場からは依頼の打診が来ました。被災者の皆さんにはマッサージや健康体操をしているが、行き届かない。被災者がヨーガ療法に興味

を持ち、実習したいとの要望があるとのことでした。ボランティア保険が島民のみ適応なので、自己責任で出向くことになる点の確認がありました。お引き受けして、出向くこととなりました。

ボランティア活動

6月10日ヨガ療法士1名、屋久島町に3つある「縄文の苑」の避難所を訪問しました。屋久島町役場町民生活課の担当者とFさん（保健師）が同行してくださいました。

実習への参加者は、被災者女性8人男性1人 屋久島町役場担当者女性1人 避難所警備員女性2人 Fさん

開始前に、問診と参加承諾のアンケート記入をしていただきました。

ほとんどの方が高血圧でした。

導入に、口呼吸／鼻呼吸、胸式呼吸／腹式呼吸の話をしなが、
アー、ウー、シーの呼吸をしました。

被災者支援用アンチエイジングDVDに則した内容で進めました。

全体での終了後、個々のセラピーを行いました。



皆さんの感想

- ・体が軽くなった
- ・体がポカポカしてきた
- ・足先まで温かくなった
- ・よく眠れそうな気がする、などでした。

個々の質問

- ・あぐらをかくと片膝だけ高くなる

- ・腹式呼吸は口で吐くのと鼻で吐くのはどう違うのか？
- ・夜寝る時、口呼吸になってしまう
- ・足がつりやすい
- ・側臥位で出来るポーズがあれば教えて欲しい
- ・喘息がある、などでした。

「あぐらをかくと片膝だけ高くなる」の方は、ヨーガ療法の途中で両膝が床についてしまい、本人も周りも大変驚いていました。

個々の質問にはそれぞれ回答し、最後に希望者でチェアーブリージングを行いました。喘息患者本人だけではなく家族に教えたい人も加わり実習しました。



有害事象

- ・始めのアーの呼吸でむせてしまい咳が止まらなくなった(1名)
→しばらくおやすみして再開。
- ・つま先と手の負荷で、脚がつった(1名)
→脚を緩めておやすみをして再開 その後も再びつったので
脚の負荷掛けは中止していただきました。

現時点でのまとめ

災害が起きている場所、被災者の避難所、我々がいる場所がすべて海を挟んでいるので、現状を把握するのが難しく、また陸続きでないためとりあえず行ってみるとうわけにもいかずリサーチが難しいと感じました。被災者の皆さんの意思、支援にあたっている自治体の意思を尊重してのボランティアですから、アプローチの仕方も難しいところがあると感じました。

ヨガ療法実習は大変好評で、次回は今回参加しなかった人にも声をかけたいとのことです。DVDを再生する環境にないとのことで、今後DVDプレーヤーを含めての支援をヨガ療法学会が準備中です。

木村先生のご指示で次回は島民の皆さんの中に他の人に教えられる人を作るように持っていくことになります。

また、個別にセラピーをした方が良い方もたくさんいらっしゃいますので、複数のヨガ療法士で指導に当たるようにしていきましょう。

(2015/06/12 現在)