

福島県・国見町におけるボランティア活動報告（30）

1. 日 時：2015年7月9日（木）10：00～12：00
2. 場 所：国見町上野台応急仮設住宅（国見町森山字上野台7）
3. 実施者：蓬田 美知子
4. 対象者：上野台応急仮設住宅在住者（飯館村からの避難者）
5. 参加者：女性7名 飯館村社会福祉協議会職員2名
 ヨーガ療法士1名

【活動内容】

1. 挨拶を兼ねながら参加者に体調の聞き取り

2. ヨーガ療法の説明とヨーガ実習（椅子）

実習内容：DVDに添付されているパンフレットを用いて実習内容を説明

アイソメトリック・ヨーガ実習（座位編）を用いての実習を開始

- ① 自然呼吸の意識化から始め

座位での

- ② アイソメトリック ネック・ムーブメント
- ③ アイソメトリック ネック・ローテーション
- ④ アイソメトリック・エルボー・ベンディング
- ⑤ 外からの両膝押し
- ⑥ 内からの両膝押し
- ⑦ 腰押し
- ⑧ 後頭部の手のひら押し
- ⑨ 座位でのねじりを行い
- ⑩ 心観瞑想
- ⑪ 腹式呼吸

で締めくくった。

3. 創作

ハスの花の部屋かざり

4. 絵本の読み聞かせ

山おとこのてぶくろ（ほるぷ出版）幼児みんな絵本③ ぶん／松谷みよ子 え／田島 征三

●ヨーガ療法

いつものように自然な呼吸の観察から開始しました。静かに目を閉じ、お腹に手をあてての自然な呼吸の観察をしていただいていると、静かで穏やかな空間へと変わっていきます。呼吸を観ていただいている間を利用して、呼吸がもたらす効果のお話をさせていただきます。そして毎回書いていますが、呼吸、鼻呼吸をすることでもたらされる効果のお話、まずは副交感神経が優位になってリラックスでき、免疫系や内分泌系の働きが促進され健康の増進に繋がるということをお話します。

毎回、声（音）を出すことの意味をしっかりと説明させていただいているので、今日も皆さんからは大きな声が出ていました。有害事象を起こさないためにも行っていることの意味づけを分かりやすく、ていねいにお話して、理解していただけるように努めています。

実習されることで得られる効果も、行う上での楽しみに繋がります。今日は始まる前に最近の体調をお聞きすると、天候が不順なせいも大いにありますが、なんとなくだるい、眠い、頭がすっきりしないなどの症状を訴える方たちがほとんどでした。

そこで今日はこの暑さに慣れていないからなんとなくやる気が出てこないのは他の人たちも同じで、「私もだよ〜。」と言うと、「先生もそうなの？」というので「そうだよ、でもそんな時、何もしていないと余計にだるくなってしまうから、少し熱くなってきた〜と思うくらいの運動をこれからしましょう。」と動機づけを行いました。また、熱中症にも気をつけて欲しいこと、日常的な対策として服装でできる対策、外出時には帽子や日傘、日蔭を上手に利用すること、風が無くて湿度の高い日は室内でも熱中症にかかりやすいのでエアコンなどを活用してくださいね・・・と話す中、「家の中にも！」と驚いたようですが、「お年寄りに熱中症は約60%が家の中でおきているんですって。」とお伝えすると、うなずいて、「気をつけなくちゃね・・・」と。「寝ている間には結構汗をかいているんですよ。」というので、そうなんだ〜という顔をされている方と、そうだと納得の方が半々でしたが、「寝る前と起きてすぐに湯冷ましのようなものを飲むように心がけてくださいね、そのためにはお布団の近くに飲み物を置いて寝るといいですよ・・・」ともお話しました。

何か小さなことで体調を崩すとなかなかもとには戻りにくい年齢の方たちですから、何とかこの夏を元気に乗り切って、健やかに過ごしてもらいたいとの願いを込めて。

そしていつも行っているアイソメトリックの運動については毎回お話していますが、筋肉の強化につながり十分な筋肉を持っているということは、生活の質を良くしてくれますよ・・・と筋力アップを促す動きの意識化が進むように仕向けてみました。

その後は心観瞑想を行い、ただ静かに 静かに心の中を見ていただき、最後に大きく息を吸って「ウ音」でゆったりと息を吐いていくことを数回実施して今日の指導を終えました。

締めくくりとして毎回話していますが、「いくつになっても運動やトレーニングで筋力をアップすることは可能だし、骨量を増やすことも十分可能なので、いつまでも若々しく元気でいられて、できるだけ自分のことは自分でできるように、無理のない範囲で続けられるような運動を私と毎回行いましょうね・・・」と次回につながるようなお話で締めくくりました。

途中で暑くなったのか、上着を脱ぐ方もいらして、しっかり筋肉が使われていることを感じました。アーサナの後に感想をお聞きしました。

「先生と一緒に体を動かすと楽しい・・・」

「体の中がすっーとしてきて、気持ちがいい・・・」

「声を出すことでいい気分」

「身体が熱くなってきた」

目の前にいる人たちの現状を的確に把握し、求められているものを的確に提供して行きたいと常々考えていますが、今日はこれからの日常生活で注意して過ごしてもらいたいと思う熱中症の対策についてお話ししました。もちろん参加者の方たちの体力の維持、体力アップさらに転倒予防、骨粗しょう症の予防、寝たきり予防のことは念頭に置きながら行っております。

毎回のように思いますが、これからも皆さんのニーズにあったものを提供し、皆様とご一緒にという気持ちでありたいと思っております。

●創作

今日の創作ものは「蓮の花の部屋かざり」です。

私の住む国見町は奥州藤原氏ゆかりの町です。というのは奥州藤原氏軍と源氏軍との戦いの場、いわゆる古戦場の跡地といわれる場所が残されています。藤原氏の都があった平泉、その中尊寺との縁で3代目の泰衡の首桶に入っていた蓮の実から発芽した蓮の花が、全国にあるゆかりの地に配られた時に、わが町も蓮の花を株分けしていただけたというわけです。

蓮の花は震災の少し前に株分けされていましたが、震災であちこちがダメージを受けた中で、御多分もれず、ゆかりの蓮を移した池もダメージを受けました。震災の混乱をどうにかやり過ぎて、その年も美しい花が咲いたということです。その後の蓮を大切に守る多くの人たちの力で、株は増え続け、昨年からは蓮祭りも開かれるようになり、多くの人たちが蓮を見に来られるようになりました。その蓮は今がちょうど見ごろですので、今回は蓮の花をつくってみたいな・・・と考えました。そのようなわけで、今日の蓮の花は私のオリジナルです。

作り方は簡単で、蓮の花に会うようなピンク系の折り紙を4等分して三角形に3回折、鉛筆などで花びらの形をイメージして線を引き、切り取って花びらにします。同様のものを少しずつ大きさに変化をつけ3枚作り、重ならないように合わせていき、最後に蓮の芯に見立てて黄色のシールを貼るとなんとなく蓮の花らしくなりました。

それを2つ作り、後は緑系の折り紙を蓮の葉に見立てて切り抜いて、淡い水色系の台紙に張っていけば出来上がりというものです。遊び心を入れてみようと。カエルの形の付箋を見つけたので、それを花の影から顔を出したり、葉っぱの上に乗っかったり・・・と工夫してみました。

「中尊寺蓮」とわが町ではよんでいますので、「中尊寺蓮」というシールを貼って出来上がりです。テーブル一面に蓮の花が広がり、きれいでした。

最後に作品と一緒に写真を撮って今日の記念にしました。

●読み聞かせ

今日のお話は怖い、というより凄まじいお話です。絵を描いている田島征三さんの絵は独特で、デフォルメされ、書きなぐったような大胆で迫力のある絵が特長です。文を担当した松谷みよ子さんのあとがきを読むと、「日本の昔話の中で極めて稀なこの話・・・」と記されているように稀でしかも不条理さにあふれています。それなのに改めて見てみると「幼児みんな絵本」という括りにされていて、これが幼児を対象にした本かな・・・と少し疑問に感じました。

作者が、「極めて稀・・・」と言い表したこのお話の内容は、

あるところに3人の娘と暮らす夫婦がいました。ある日のこと、父さんが山で木を切っているうちに疲れて、疲れてあくびをしました。そのとたん、あたりは暗くなり、風とともに山男が現れました。何でもあくびをしたら、娘を一人もらうことになっているらしいのです。そして、山男はいちばん上の娘を連れて行ってしまいました。山男はつかまえてきたいちばん上の娘に出かけ間際に言います。「留守番している間に手袋を飲め、飲まなかったら殺す。それから鍵のかかった2つの部屋は絶対に開けるな、覗くな。覗けば殺す。開けたら殺す。」そう言って出ていきました。それにしても手袋を飲めとは？描かれている巨大な手袋を、一体どうしたら飲めるのでしょうか？

娘は山男の言いつけを守らずに、手袋は床下へ投げ捨て、カギのかかった2つの部屋も開けて覗いてしまいます。2つの部屋のうち、ひとつは宝物がぎっしり詰まった部屋で、もうひとつは何と骸骨だらけの部屋でした。戻ってきた山男は娘が言いつけを守らなかったからと、鍋で煮てしまいます。そして娘の親が疲れたと言いながらあくびをしたら、今度は2番目の娘が連れ去られ、まったく同じ運命をたどって、鍋で煮て殺されてしまいます。そして、3度目のあくびで、いちばん下の娘も連れ去られてしまうのです。

山男は、また同じように約束させて出かけました。3番目の娘も同じように2つの部屋を開けますが、骸骨だらけの部屋で傷を負った若者を見つけます。そして、傷の手当てをしながら若者に、巨大な手袋を飲めという難題に対処する方法を聞き、その通りに実行します。

帰ってきた山男は、娘が言われた通り手袋を飲んだことを知り驚き、そして正直に2つの部屋を開けたことを話す娘に驚き、涙を流すのです。

山男は、決してウソをつかないお嫁さんを探していたのです。

しかし、涙を流す山男を傷ついて横たわっていた若者が立ち上がって、山男を刺し殺してしまいます。そして、やがて3番目の娘とその若者は結婚して幸せに暮らしたのです。

ただ、娘は時々涙を流した山男のことを思い出します。

凄まじいお話で、「殺す」という物騒な言葉がぼんぼん飛び出し、飛び出すだけでなく、本当に殺してしまいます。しかも鍋で煮て……。この一見冷酷非情な山男は、じつは純粋にウソをつかないお嫁さんを欲していたのですが、それにしてもすごい展開です。昔話独特の言葉遣いで、物騒な言葉がどんどん出てきて、迫力ある絵が描かれ、さらに物騒さを倍増させます。

昔話には、結構残酷な展開も無造作に描かれている場合が多々ありますが、ただ残酷な面だけを注視するのではなく、昔話が持つ教訓もしっかりと読み捉えるべきなのだろうな・・・と読み進めていましたら、ここの方たちはさすがは大人で、このお話をきいて、殺すという言葉や、鍋で煮てというあたりで少しドッキリされたようですが、「嘘をつくとあとあと大変だね・・・」「正直にしていると何かいいことがあるってことかな・・・」と、この本の言わんとしている所をきちんと押さえた感想を語ってくださいました。

そして、娘が他の男性のことを時々思い出す・・・という件では「ふふ・・・」なんて笑い声も聞こえてきました。やはりこれは子ども向けの本じゃないな・・・と思いました。

●今日の感想

今日はこの季節としては幾分涼しいと感じる日でしたが、やはり車は木陰に止めたいと思いました。今年の梅雨は7月に入ってからで平年よりだいぶ遅れ、気候も不順で、重ね着をしなければいけないような日の次の日は30℃を超えるような暑さになったりと、お天気に振り回されるような毎日です。このような陽気にもかかわらず皆さん相変わらずお元気でしたが、やはり長引く仮設住宅での暮らしで、体調がすぐれない方も出てきています。なんとなくだるい、眠い、頭がすっきりしないなどの症状を訴える方たちがほとんどでした。

管理人さんがお留守だったので、おでかけですかと尋ねたところ、腰が痛くて病院に行っているとのこと。4年あまり皆さんのお世話をされてきて、相当にお疲れなんだろうな・・・と思いました。途中で戻られてきましたが、お聞きすると椎間板ヘルニアとのことで、何とも動きが辛そうでした。また発症したばかりのようでしたので、次回に様子を見て、対処法などをお伝えできたらと思いました。

また、今日は飯館村社会福祉協議会の職員さんの定期的な巡回日だそうで、こちらの方たちももう少し早くおいでになると最初からヨガを実習していただけたのですが、途中からでしたが皆さんとご一緒に体験していただきました。お忙しい中、その後のメニューにも参加してくださり、職員さんも皆さんの様子をさりげなく観察されながら、にこやかに過ごされていた様子でした。

お茶会になると、私が伺った前日には、にぎやかな催しものがあったようで、そのお話を皆さん私に伝えたくて一生懸命に話してくださいました。「きみまるカフェ」というイベントなそうですが、綾小路きみまるのDVDを1時間くらい見ている間に、食事やデザート準備をして、DVDが終わった後にそれらをみんなで頂くというものなのだそうです。何もかも1人でするんだよ～ ごはん美味しかった～ ケーキも！私と比べてどうのということではなく、無邪気に話してくれていることは分かりますが、う～ん、負ける

な・・・そういうイベントには。さらに、ヨーガ療法指導のところでも書きましたが、健康増進というキーワードばかりではなく、今回は熱中症対策に特化してすすめました。暑さゆえ体を動かすことがおっくに思われますから、体を動かすことに意味合いを持ち、目的意識を明確にし、そこに意識が向けられるように、注意深く指導していけるように日々精進していきたいと思いました。

※来月の訪問は8月6日（木）の予定です。