

神奈川県での「南相馬市ふるさとの集い」参加報告

2015年7月18日

認定ヨーガ療法士会神奈川 鎌田洋子

東日本大震災により神奈川県近郊に 今年6月の時点で約4000人の方が避難されているそうです。「NPO 法人 かながわ避難者と共にあゆむ会」よりお話を頂き、この交流会にてヨーガ療法のご紹介、体験指導を行わせていただきましたので、報告いたします。

1. 日時： 2015年7月11日 13:30~15:00 12:30受付開始
ヨーガ療法は 13:50~ 15分間の予定
2. 場所： 鶴見公会堂 第1・2会議室
神奈川県横浜市鶴見区豊岡町2-1 フーガ1
3. 実施療法士 指導者： 鎌田洋子 サブ： 青池美枝子
4. 対象者： 福島県南相馬市より神奈川県近郊に避難されている人と関係者
5. 主催： NPO 法人 かながわ避難者と共にあゆむ会
※神奈川県 『かながわボランティア活動推進基金 21 (協働事業負担金) 対象事業』
6. 共催： ふるさとの会 (かながわ東北ふるさと・つなぐ会)
7. 協力： 南相馬市社会福祉協議会、福島県、どんぐりの会、株式会社ファンケル、
一般社団法人 日本ヨーガ療法学会、かながわ「福島応援」プロジェクト (kfop)
8. 後援： 南相馬市、南相馬市社会福祉協議会、福島県
9. 参加者： ○神奈川県近郊に避難されている南相馬市民 17名
かながわ避難者と共にあゆむ会 代表 とスタッフ 約10名
南相馬市 復興企画部 企画課 主事
南相馬市社会福祉協議会 会長
福島県避難地域復興局避難者支援課より 2名
神奈川県安全防災局 安全防災部 災害対策課より2名、
「つなぐ会」より 2名
かながわ「福島応援」プロジェクト 代表
神奈川県臨床心理士会 より 2名
(株) ファンケル ハンドマッサージの方 3名
民謡歌手 藤沢しげのさん 尺八伴奏 2名 計約40名
10. 活動内容： ヨーガ療法解説ポスター掲示、
簡単！ヨーガ療法/神奈川作成プリントと ヨーガ療法・リーフレット配布
上記中6名のあいさつの後、 パワーポイントで説明の上、実習を行った。
発表終了後は、参加者さんに交わり交流させていただいた。

スライド資料にて

- ・ ヨーガ療法ボランティア活動の紹介、南相馬市との関わり、(写真等)
- ・ 「ヨーガ療法」とは、五蔵説の理論、ねらいとする所等 実習のポイントを説明
- ・ 有効性と安全性 (発表されている調査効果より、キエフ、鹿児島市) の紹介

体験実習 座位にて

- ・ 呼吸の意識化、緊張と弛緩の意識化、
- ・ 腕を前で組むアイソメトリック・ブリージング・スロートレーニング有音
- ・ 腕を後ろで組む //
- ・ 横ねじり //
- ・ 太ももと手での //
- ・ ショルダー・ソケット・ローテーション 両腕

- ◇ 私達の訪問時 (2011 年 8 月) の南相馬の写真等をスライド資料に入れたが、良く注目して頂けたようであった。震災時の大変な状況を思い出して嫌な思いをされないか、と危惧したが、この程度だと大丈夫のようであった。「飲み込まれる」という言葉は使わないようにした。
- ◇ 座席まわりにゆとりがなく、杖を使われて歩行困難な方もおられたので、座位のみで進めた。
- ◇ 実習中、呼吸は自然呼吸で、鼻から吸って鼻から吐く、のところで「いつも口から吐いているけど」と質問があった。自然な呼吸は鼻からです、睡眠時もと と応答した。
- ◇ 語りかけながら話を進めたが、反応はまじめで、硬い感じであった。
- ◇ 実習も硬い感じではあるが、集中して体感をつかもうとされていた。

指導者感想

質問も入ったので、22分位かかった。もう少し、時間が欲しいところであった。

なぜ、ヨーガ療法を勧めるのか、根拠も伝えたくて五蔵説も説明させてもらったが、リーフレットにある「心(思考や感情)がカラダに影響するという理論」、このフレーズが効果的であったと思う。実習のポイントもスライド資料で視覚的に見てもらえ説明しやすく、理解していただけたように思う。スライド機器の設置場所が今一つ残念であった。

来月 8 月 8 日より、月 1 度 お茶っこの会でヨーガ療法指導ボランティアを始めさせていただくことになり、動機づけになるように考えた。

会の様子

あいさつ、ヨガ終了後、歓談の時間になり、約 1 時間、個人的に各自が自治体の人等、聞きたい人の所へ行き、話をする流れであった。復興支援局の方へ、住居制限区域に今度許可が出る夏期特例宿泊のことを聞きに行かれる人が多かったが、放射線量のことやリフォーム代など、心配事は尽きない感じであった。

そんな中、ある女性がこちらの小学校で本の読み聞かせのボランティアを始められ、好評で、「あちこちの学校で有名になっているのよ」、と皆を笑わせていた。新たな境地を見出し、健康度を上げられているようで感心した。

歓談の後、民謡歌手の藤野さんが歌われ出すと自然に体が動き、踊り出す人も出て、盛り上がった。じゃんけん大会で賞品プレゼントがあり、記念撮影、閉会になった。

ほとんど話されなくて静かにされていた方たちも、帰る時には笑顔になっていたのが印象的であった。





サブ：青池さんからの報告

7月11日に、「南相馬市 ふるさとの集い」に鎌田さんと参加させていただきました。

主催の、NPO法人 かながわ避難民と共にあゆむ会の方々、そしてつなぐ会の方々
多数のスタッフが準備をしていました。

参加者の年齢はみなさん65歳以上で、若い方は20代の男性1人でした。若いお母さん
がお子さん2人連れて参加されていました。このお母さんはスタッフの人とは話をしてい
ましたが、参加者の方とは誰とも話をしていませんでした。

チラシには「地元の言葉で語り合いませんか」と書かれていましたので、おしゃべりがあ
ちこちで盛り上がるのかと思っていましたが、いまひとつのような気がしました。

逗子からお越しの女性の方にお声をかけて、話をさせていただきました。

お子さんが、葉山に住んでいるので逗子にアパートを借りたとのことでした。

「話し相手がないので1日中誰とも話さない日もあるのです」と言っていました。

やはり、誰かと話がしたくて参加するのです。もう少し心の内など話がしやすい雰囲気
を作ることがいいのではないかと感じました。それとも今まで何回かこのような会を開い
ていて思考錯誤でこの形になったのかな、など思いました

鎌田さんのプレゼンテーションは「心の在り方」に気が付いてほしいというメッセージが
あってとてもよかったです。

青池美枝子