

## 神奈川県での「お茶っこの会」ヨーガ療法指導ボランティア報告

2015年8月17日

認定ヨーガ療法士会神奈川 鎌田洋子

「NPO法人 かながわ避難者と共にあゆむ会」よりお話を頂き、お茶っこの会の後半にヨーガ療法を体験していただきましたので、報告いたします。

1. 日時： 2015年8月8日 12:30~15:00 ヨーガ療法は 14:00~ 1時間
2. 場所： 神奈川県民活動サポートセンター 11階 コラボスタジオ  
神奈川県横浜市
3. 実施療法士 指導者： 鎌田洋子 サブ： 青池美枝子
4. 対象者： 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
6. 参加者： ○神奈川県近郊に避難されている男性 1名（男性40代）  
かながわ避難者と共にあゆむ会 スタッフ 3名

### 7. 活動内容：

13:30~より入室 あいさつや世間話

14:00より おおまかな流れを説明

ヨーガ療法とは、ねらいとするところを解説、

本人の了解のもと、

健康状態 聞き取り、 個人アンケート 記入、

血圧・心拍数測定、 ヨーガ実習前のフェイススケール記入、

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
- ・ // 組み左右に動かす //
- ・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

## 指導者感想

今回、猛暑が続く中での避難者さんは大変お疲れと予想し、シャバーサナの為にマットも用意していただいた。トラウマを誘発しないか、懸念したが、大丈夫そうだったのでシャバーサナ、ディープリラクゼーションを実施した。

## 会の様子

- ・ 血圧は普段、みなさん 計られないようで、新鮮、と言われた。  
(どういう健康状態の方がおられるのか把握するため、また 主催者さんの協力理解を高めるためにも 実施して良かったと思う)
- ・ 深く緩む、というのも新鮮だったようで、実習後不安感が低下していた。
- ・ 血圧測定、フェイススケールで前後を記録してもらい、実習者男性は、頭痛が改善されたそう。
- ・ 男性実習者が終了後、自分の姿勢のゆがみがすごくわかったと語られた  
仕事はまだ決まっていないので、神奈川県を色々、探索中とのこと
- ・ 会のスタッフさんは 他部との連絡などであわただしくされていた

## サブ：青池感想

参加者の男性の方が真面目に取り組んでくれていた。今後定着して参加者が増えていくといいと思う。

## 第2回「お茶っこの会」 ヨーガ療法指導ボランティア報告

2015年9月19日

認定ヨーガ療法士神奈川 青池美枝子

1. 日時： 2015年9月12日 13:20~15:20 ヨーガ療法は15:00~20分間
2. 場所： 神奈川県民サポートセンター 11階 コラボスタジオ
3. 実施療法士： 青池美枝子
4. 対象者： 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
6. 参加者 神奈川県近郊に避難されている女性（80代）  
あゆむ会スタッフ女性（50代）2回目 2名

### 7. 活動内容

13:20~より入室

2人で食事をしていたので、あいさつや世間話、その中で横浜に移られた事情等伺う。  
食事が終わる頃、あゆむ会理事長の鈴木氏が参加。色々世間話や南相馬のお祭りに話がはずむ。

実習 15:00~15:20

ヨーガ療法の説明、解説

本人了解のもと

健康状態 聞き取り、個人アンケート 記入、 血圧・心拍数測定

ヨーガ実習前のフェエイススケール記入

座位にて

- ・呼吸の意識化、緊張と弛緩の意識化
  - ・手を胸の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2回、無音1回

### 指導者感想

理事長の鈴木氏との会話が弾む。故郷のお祭の話、楽しそうだったので時間が気になつたが中断せずに聞いていた。今回初参加の女性は80歳で高齢であるが、大変前向きで色々な稽古事をされている。社交ダンス、お茶、お花、習字等。ヨーガも楽しみとって実習してくださいました。しかし現在色々悩みもあると話してくれた。短時間であつたが話を聞いてカウンセリングが出来たと思う。

### 第3回「お茶っこの会」 ヨーガ療法指導ボランティア報告

2015年10月14日

認定ヨーガ療法士神奈川 青池美枝子

1. 日時： 2015年10月10日 13:20~20:30 ヨーガ療法は14:00~30分間
2. 場所： 神奈川県民活動サポートセンター 11階
3. 実施療法士： 青池美枝子
4. 対象者： 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 かながわ避難者とあゆむ会
6. 参加者： 神奈川県近郊に避難されている男性（40代）2回目  
横須賀に避難されている女性（50代）  
スタッフ（女性） スタッフ（女性）3回目 4名

#### 7.活動内容

13:20~より入室

4人で楽しく食事をしていた。あいさつをして会話に参加

食事が終わる頃、あゆむ会の理事長鈴木氏が参加。現在の仮設住宅事情など  
福島の事情など話してくれる

実習 14:00~14:30

ヨーガ療法の説明

本人の了解のもと

健康状態 聞き取り 個人アンケート 記入 血圧・心拍数測定

座位にて

- ・呼吸の意識化、緊張と弛緩の意識化、客観視
- ・手を体の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2回、無音1回、一人で1回
- ・肘を左右に動かす  
有音1回、無音1回、一人で1回

立位

- ・両手を後ろに組み腕を伸ばし体を少しそらせる

- 有音1回、無音1回、一人で1回 それぞれ3呼吸保つ
- ・ハンド・ストレッチ・ブリージング
- 有音5回
- ・ハンド・イン・アンド・アウト・ブリージング
- 有音3回、無音7回
- ・手を横からあげて左右に倒す
- 有音1回、無音1回、一人で1回

終わった後、椅子に座り静かに呼吸の観察。

#### 指導者感想

今回初参加の女性の方が、肩こりと腰が痛いといっておられたので、肩周りなど意識して動かした。2回目の男性 Tさんは少しぜんそく気味とのことなので、胸をよく広げるハンド・イン・アンド・アウト・ブリージングをして胸郭を動かした。

終わった後体が軽く、温かくなったと感想を述べてくれた。

男性の Tさんはお会いするのが3回目なので打ち解けた雰囲気よかった。

初回の女性の方がヨガを楽しみにしている、と言ってくだった。

食後すぐのヨガなので気を付けて、注意して指導する。今後は瞑想の時間も入れながら指導していきたいと思う。

## 第4回「お茶っこの会」 ヨーガ療法指導ボランティア報告

2015年11月21日

認定ヨーガ療法士神奈川 青池美枝子

- 1、日時： 2015年11月7日 12:30～14:00 ヨーガ療法は13:00～14:00
- 2、場所： 神奈川県民活動サポートセンター 11階 コラボスタジオ
- 3、実施療法士： 青池美枝子
- 4、対象者： 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
- 6、参加者： 神奈川近郊に避難されている方  
Yさん（50代）女性 2回目 Nさん（80代）女性 2回目  
Hさん（70代）男性 Sさん（70代）女性  
Oさん（60代）女性 S.Mさん（60代）女性  
6名

### 7、活動内容

#### 12:30～より入室

スタッフの金子さんと8名の方が楽しくおしゃべりしながら食事をしていました。

挨拶をして会話に参加。今回は参加者が8名に増えて楽しそうで、にぎやかだった。

主に、一時帰宅をした際の家の様子など、また空き巣に入られて等、色々盛り上がっていた。

#### 実習 13:00～14:00

本人了解のもと健康状態の聞き取り フェイススケール記入

ヨーガ療法の説明

呼吸の意識化、緊張と弛緩の意識化

アイソメトリックの負荷のかけ方、有音の意味など説明

座位にて

- ・お腹に手を当てて自然呼吸を感じる
- ・首の前後運動（ネック・ムーブメント）
- ・手を握って押し合う（ハンド・クレンジング）アイソメトリック負荷

有音（ア）1回、無音1回、無音で各自1回

（お腹に手を当てて5呼吸感じる）

・肘を取り左右にひねる

有音2回、無音1回（5呼吸保つ）

・体側を伸ばす（座位でアルダ・カティ・チャクラ・アーサナ）

左右有音（ア）1回、無音1回（5呼吸保つ）

（お腹に手を当てて5呼吸感じる）

### 立位

・両手を左右に広げる（ハンド・イン・アウト・ブリージング）

有音（ウ）3回、無音で各自7回

・手を組み前に伸ばす（ハンズ・ストレッチ・ブリージング）

有音（ウ）2回、無音で各自（3回）

椅子に座り呼吸を整える

### 呼吸法

片鼻のアヌロマ・ヴィロマ調気法

### 瞑想（2分）

テーマ（幼少期の記憶で、一番記憶に残っている食べ物について、楽しかったいい思い出のみ）

### 感想

・裏山で採った栗の味

・家になっていたイチジクの味

・家族で行った焼肉屋さん

・家で採れた柿の実を家族でむいて干し柿をつくった思い出、それを親戚に配り喜ばれた

・つきたてのおもちのにおいと味

### 指導者感想

今回は6名の参加者があり、和気あいあいと楽しく指導させていただいた。

前回参加された方が、今月もヨガがあるなら参加したいといわれたと聞いて嬉しく思った。男性の参加者の方は、最初は乗り気でなかったが終わったら「ヨガはなかなかいいねー、体が温かくなったよ」と言ってくれた。

今回の瞑想は、味覚の秋にちなんでテーマを決めたのだが、とても反応が良かった。終わってからも「あの干し柿懐かしいとか、裏の山でとか…」話がはずんでいた。

