

福島県・国見町におけるボランティア活動報告（32）

1. 日 時：2015年9月10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 6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 外からの両膝押し
- ③ 内からの両膝押し
- ④ 腰押し
- ⑤ 後頭部の手のひら押し
- ⑥ 座位でのねじりを行い
- ⑦ 心観瞑想（時間を少し長めにとる）
- ⑧ 腹式呼吸

3. 創作

保育の切り紙・制作まるごとBOOK（ひかりのくに・たけうち ちひろ著）から
9月のはさみ遊び（まるまるブドウ）

4. 絵本の読み聞かせ

きつねとぶどう（チャイルド本社）チャイルド絵本館 日本の名作 - 1

作／坪田譲治 絵／栗林 三郎

●ヨーガ療法

いつものように自然呼吸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。

一人の参加者の方が、足を引きずっているのですがどうしましたか・・・とお聞きすると、膝が痛いので病院に行って診察してもらったら、ヘルニアの傾向があり、その影響が膝の痛みとして出ているといわれた・・・レントゲンとかCTも撮ったんだよと打ち明けてくれました。お薬（痛み止め）を飲んで痛みはだいぶよくなっているということでしたが、そんな方もいらっしゃるのでは今日は全体的に無理ないよういつも行っている繰り返しは行わず、押す力も弱くていいということを強調しつつすすめました。いつも行っているアイソメトリック運動は、筋肉を強くしてくれ、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ることにつながっていくので、まさにこのようなときにうってつけの動きなんだよ・・・とそこを強調してお話させていただきました。

その後は実習の途中で雨が吹き込んできて、その始末などを行ったため、落ち着かない様子が感じられましたので、心観瞑想の時間を少し長めとりました。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。

アーサナ後に感想をお聞きしました。

*熱くなった・・・(少し厚着のせいもありましたが) 全員汗をかいてしまいました

*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

翌日の11日であの日から4年半がすぎることになります。

ここに来られた時は特に症状がなかった人でも、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になってきています。なにせみなさん、敬老会の参加資格をお持ちですから・・・。日ごろから、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考えていますし、この方たちは、結構オープンに通院のこと、今の体の状態を話してくださいますので、お話を伺う私も、その変化に柔軟に対応しながら進めていかなければいけないな・・・と、気を引き締めるいい機会になりました。

そして毎回のように思うことですが、皆様とご一緒にありたいという気持ちで、毎回訪問しています。

●創作

今日の創作ものは「ぶどう」の壁飾りです。

今、福島県の北地方は特産の桃は最盛期が過ぎましたが、変わって秋を告げるブドウ、梨、りんごのシーズンになってきました。そこで今が最盛期のブドウをモチーフに壁飾りを作ってみました。イメージは本からいただきましたが、後はオリジナルです。

ブドウの色は紫系のものとグリーン系のものを準備しました。どちらも数色ずつ、大きさも大中小とあらかじめ切り分けておきました。1房にだいたい10枚位が適当かと人数分を切り分けました。単色でまとめてもいいし、濃淡をつけてもいいし・・・とこの準備の時

間も楽しい時間です。ブドウの1粒1粒を丸く切り出してもいいし、四隅をハサミで切り落としても形として十分でした。それを台紙にバランスよく貼り付けていけばもう出来上がりです。仕上げにつるの部分モールで作成して貼り付けて完成です。

毎回思いますが、だいたい私が見本として作ったものをなぞって同じように作ろうとする人、まったくそんなの無視してしまう人、丁寧に作る人、ざっくりの人・・・と本当に個性的な仕上がりになります。毎回個性的な作品を作るFさんは今回もまた秀逸な作品を作ってくれました。この発想の源はどこにあるんだろうと毎回楽しみになってしまいます。出来上がった作品を見比べてお互いにああ、こうだと言いつつ楽しむようになっています。

●読み聞かせ

この物語は山の中のきつねの巣で、こぎつねがおなかがすいて泣いているところから始まります。そうするとおやぎつねが「待っておいで、今、お母さんがおいしいものを取ってきてあげる」といって出かけていきます。山奥の巣の中にひとりぼっちで残されたこぎつねは、おとなしく待ちますが、何時間たっても戻ってこないの、心細くなり、とうとう泣き出してしまいます。おやぎつねはどうしたのでしょうか。村に行ってブドウを1房とってこようと一生懸命駆けるのですが、ブドウのある村は、山を1つ、2つ、3つも越えた先なのでした。やっとたどり着いた村のブドウの木・・・お母さんは「おなかが空いた子どものためにブドウを1房いただきます」といって大きな房を1つ飛び上がって取りました。その一房のブドウをくわえ、我が子の許に大急ぎで戻りました。そしてようやく、巣のそばまでたどり着きますと、巣の中からは、おかあさんと呼ぶこぎつねの泣き声が聞こえてきます。我が子が無事であると知ったおやぎつねは、ほっと安心しました。すぐ近くの大きな木の下にぶどうを置いて、ほんの少しだけ疲れた体を休めることにしました。と、その時です。「わん！わん！」と、犬の吠える声が聞こえてきました。きつね狩りの猟師がやってきたのです。おやぎつねは大声で叫びました。「こ～ん。あぶない、早くにげなさい！」その声に、こぎつねはあわてて巣を飛び出して山の奥へと逃げました。それからいくつもの歳月が流れました。おやぎつねと会えぬまま、こぎつねは大人のきつねになりました。そしてある日、子どもの頃におかあさんと住んでいた山奥のあの巣を訪れます。きつねはそこで、大きな木につるを巻きつけて実っているブドウを見つけます。そのブドウを口にした瞬間、きつねはおかあさんの「待っておいで、おいしいものを取ってきてあげる」・・・という言葉思い出したのでした。そこにブドウがなっている理由がわかったことで、行方のしれないお母さんにしぜんと感謝の気持ちがわいてきて「お母さん、ありがとうございます」とお礼をいうこぎつねでした。

これは大正、昭和の児童文学作家である坪田譲治の作品で、きつねの母子を擬人化させて語られたこの物語は、母を慕う子どもと子を慈しむ母の想いが込められた感動的な物語なわけですが、みなさんの感想は、まずは絵がとてもやさしくて、色合いが美しい。極力シンプルな絵だけど、想像するといろんな景色が目に見えそう。きつねは人をだましたりするみたいによく描かれていないこと多いけれど、この本のきつねは違うね、いいお話だこと。最後にお母さんがおいていったブドウが年月を経て大きなブドウの木になっていた下りでは「ほお～」と声が上がりました。結構感情移入して聞いていただきました。このこととリンクするような出来事は飯館での生活の中にたくさんあったそうで、中には孫が犬と間違えたん

だとか。きつねの子を拾ってきたことがあって息子に怒られて泣いたりしたことがあった。うーんそれはどこでもあることじゃないと思うといったら、そうだね、飯館だからだわですって。

●今日の感想

今日は台風から変わった低気圧と台風 17 号の影響で雨が降ったりやんだり、時折強い雨が降ったりと落ち着かない空模様でした。

お部屋から集会所まで来るのも傘を差しながらではなんとなく億劫に思えたのか、風も生暖かくて、なんとなく気分はよいとは言えない状況で、今回は参加者がいつもより少し少な目でした。集会所の窓を開けるか締め切ってエアコンにするかを迷い、結局窓や戸を開けたのですが、途中で急激に雨脚が強くなって、アーサナの途中で雨が吹き込んでくるというハプニングもありました。結果としてこの地域は大きな被害も出ずに雨をもたらし大きな雲は通り過ぎました。

今日のみなさんの関心ごとは自然災害のことよりも、13日に開催される村の敬老会のことのほうが関心ごとのようでした。村の9月号の広報誌には長寿番付が掲載されていまして、その中の知り合いの方が何歳になったのか、名前を言われた方を私が探す係にさせていただきました。なんと飯館の最高齢者は男性で102歳でした。91歳以上の方が掲載されていましたが、男性は1列ですが、女性は2列もありやはりどこの地域も圧倒的に女性が長生きなんですね。

ここの仮設では参加者の中では、一人を除いて全員が対象者ですが、誰も出席しないと言っています。どうして・・・と聞くと、面倒なもの・・・、遠いよ（会場まで約1時間、送迎のバスが出るのですが、そのバスの乗り降りも大変になっているようです）・・・、ここに来てから（仮設住宅のこと）出ていない・・・、あららもう5年も出てないだねえ・・・などと話してくれました。表面上は明るくふるまって、何事にも動じないような方たちではありますが、やはりなんとなく飯館村でない場所で開催される会なんて・・・、そんな気分じゃないなあ・・・というのが正直な気持ちなんだろうなと推察いたしました。出席はしないけれど、昔の顔なじみさんはいくつになったのかしら、元気なんだろうかということは気がかりで、あの人はいくつになった・・・という質問になって表れたのだらうなと感じました。この仮設住宅の最高齢者の「はなばあちゃん」は今90歳なので、来年から番付に掲載されるのと話していました。

今日は、創作もブドウ、絵本もブドウをテーマにしたお話でしたから、お茶請けはやはりブドウでしょ・・・ということでブドウを持参いたしました。今日は幾分人数が少なめだったので、一人あたりいただける粒がたくさんになりました。今日参加しない人は残念だったね・・・とか、作り物のブドウよりやはり本物のほうがいいな・・・とか、秋の味覚を味わいながら敬老会の話題に花が咲いたひと時になりました。

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、日々変化していく体の状況に柔軟に対応していく姿勢が大切なことと、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えます。

※来月の訪問は10月8日（木）の予定です。