

西東京市被災者向け ヨーガ療法ボランティア報告

日時:11月17日(火)10:00~12:00 +~13:00 ランチ	参加者:女性2名(Kさん、Gさん) +スタッフ2名	指導者:梅田亮子 アシスタント:加藤祥子
主催:社会福祉法人 西東京市社会福祉協議会 地域福祉課 地域福祉推進係		

*指導内容

体調確認 健康について話			
呼吸、体、心の意識化			鼻下、胸、腹部、脇、肩で確認
ブリージン両手上げ下げ	あ	3R	両手→右手→左手 腕の感覚、手の平お度確認
つま先押し	う	3R	
バランス確認			
立位 後頭部押し	う	5R	体感確認
立位 アルディカティ・チャクラ	う	3R	
休憩			
ひねり もも外側ひき	う	4R	
もも内側+外側押し	う	4R	力の入れ方確認 50%、30%、70%やってみる
両手腕下し(肩甲骨を意識)	ん	4R	
両手後ろ	ん	3R	
好きなアーサナを復習	好きな音→無	2R	
短めDRT			
瞑想:心が軽くなったとき			
パーミング			

*参加者さんの様子

Kさんは、ヨーガが好きで、Kさんのおかげで昨年に続き今年も開催できたのですが、今日を楽しみにして下さったの参加でした。右ひざがあまり調子がよくないようで、途中の立位も1回目は立ってたのですが、すぐに座って行われました。目を閉じることが苦手なようで、瞬きもせずに関眼されることが多かったです。

Gさんは、私の強いマイペース型で、「いじめられる子はなんで言い返さないのかねー」と持論を唱えていらっしやいました。腹部の呼吸も感じにくいようで、肩で呼吸しているのが見受けられます。アーサナ中も何度か感想を話されたり、「これで運動として足りるのか?」と質問されたりしていました。加藤さんの説明で納得されていました。他にもいろいろと疑問を投げられ、説明すると納得。理論が大切な方に見受けられます。食事中も、Kさんにもっといろいろな会に参加するように強引に誘っていました。

*参加者さんの感想

- ・2-3日前に姉が亡くなった。パーミングをした時に手のひらの暖かさを感じながら夢にも出てこなかったのに思い出した。(Gさん)
- ・体全体が暖かくなった(Kさん)
- ・仕事ことを思い出したが、ヨガを行い軽くなった(スタッフ)

・雨の心配をしていたがここに来て心配がなくなった（スタッフ）

*指導者の感想

2か月に1回の西東京市での被災者さん向けヨガ療法ボランティア。毎回参加して下さるKさんと、毎回遅刻で参加のGさんの2名でした。また、今回より、昨年のスタート時から担当だった戸室さんから、阿部さん、松尾さんに代わりました。参加者さんが来る前に、ヨガ経験のある阿部さんからヨガ療法とヨガの違いを聞かれ、アシスタントの加藤さんが説明しました。いつも参加のUさんが、ご家庭の事情で今は福島に帰ってらっしゃり、そして今後はホームに入られるそうです。ホームに入ったら、ヨガの参加が可能なのか心配です。少人数で、ゆっくりとアーサナの種類は少な目で、体、呼吸を感じることを中心に行いました。終わった後の柔らかくなったみなさんの顔が見れてよかったです。

*アシスタント加藤祥子感想

社協の担当者も新しくなり、会場のセッティングをしながらご挨拶させて頂きました。穏やかで協力的な関係が担当者が変わっても安定して継続出来る事はヨガ療法の継続的な活動が定着していて素晴らしいと思います。参加者自体は2名でしたが、約2時間のヨガの時間は新しい社協スタッフも参加して頂き、より充実した内容でした。膝の痛みなどの症状のある方にも安全に楽しく行える梅田さんの指導にアシスタントとして参加させて頂きながら丁寧な指導の勉強になりました。二か月に一度のクラスなので、毎回姿勢や呼吸の確認や優しい動きと効果の説明などが参加者の方からの質問や感想に対してのアセスメントを取り入れながら対応されていて、積極的な参加者の方にもご満足頂けている様子でした。今回ヨガ療法初体験のスタッフ方も楽しそうに参加されていて良かったです。西東京での生活が長くなり元被災者という感覚で生活されている方も、近親者が亡くなったり、ご自身の老化による変化や将来の不安などを感じる度に福島での生活の思い出と共に災害の記憶が繰り返し影響しているようですが、QOLを高めるサポートとしてヨガやコミュニティ活動が効果的である事を感じました。来年もボランティアに興味のある療法士の方にもお手伝い頂きながら、ヨガ療法で健康的な生活を多くの方に伝えていきたいと思います。