

# ネパール支援ヨーガ・バス ボランティア参加報告文

H27.12.18 大阪第4期卒業 東 幸子

標記の件につき下記の通りご報告致します。

今回、ネパール支援ヨーガ・バス ボランティアに参加させていただきました。報告を述べる前に先ず、今回のボランティアを企画して下さった木村慧心先生に感謝の意を述べたいと思います。私は、以前ネパールに滞在したことがありました。ですので、地震後のネパールの状況を知りたいと思いつつも、なかなか行動出来ずにいたのです。ですが、先生が今回企画して下さったおかげで、仲間と共に再びネパールを訪れる事が出来ました。そして、この上ない貴重な経験をさせていただきました。本当に有難うございました。

今回のボランティアに参加するにあたり、私なりの参加することの意味を考えました。何の為に参加するのか。決して自己満足であってはならないし、かといって現地の方の求めているものを把握し、提供出来るのかと考えました。ですが、先ずは現地を自分の目で見て、感じる事が大切だと考え参加させていただきました。

現地では、実際のレッスンが始まるまで不安がつきまといました。ネパールの方々もヨーガを必要とし、レッスンに来てくださるのかどうか。しかし初めのレッスンからその不安は必要なかったと感じました。50 数名の子ども達が集まってくれたのです。それは事前に現地のスタッフの方々が、ヨーガの効果が書かれたチラシを配布して下さり何度も現地に赴き調整して下さったおかげでした。そのおかげで私達は安心してヨーガを伝える事が出来たのです。

ネパール滞在期間中は麗らかな日和が続き、雨の心配もなく野外で心地よくヨーガをする事ができました。会場となる **Shree Jalpa Devi Higher Secondary School** に向かう道すがら、現地の方と会話し、生活の営みを垣間見て、菜の花や桜を愛でながら歩きました。

レッスンは一つとして同じものではなく、毎回毎回、試行錯誤で行いました。より良いものにする為に意見を出し合い次に繋げていきました。

**Shree Jalpa Devi Higher Secondary School** では初回から子ども達が多く回数を重ねるごとに大人の方も少しづつ増えていきました。初回は特に子ども達が集中し易いものを取り入れ、通訳もスムーズに進み万事上手くいきました。子ども達はとても集中力があり、まとまりのあるレッスンとなりました。しかし2回目は通訳がうまく進まなかったのです。通訳者の説明が長くなり、子ども達が集中出来ない場面がありました。です

ので3回目は今までのパターンとは違う形で、通訳の方を変更しました。その時々  
の状況や指導者に合わせて通訳の方との組み合わせを変えていったのです。参加者の中には、何回も参加している人がおり、ヨーガセラピーのコツを掴んできているようでした。4回目は更にセラピーを深める為に、出来るだけ自分の内側を観察するような言葉かけをおこないました。5回目の最終日は基本のヨーガセラピーをゆったり味わうようなレッスンとなりました。

今回のこの状況で、スタッフ全員がより良いものを目指し得たものとしては、素晴らしい結果だったと思います。しかし、もし次に繋げる機会があるのだとすれば、綿密な打ち合わせをする必要があるという意見が出ました。打ち合わせの内容としては、先ず村の情報（人口、被害、宗教）を調べて共有しておく。役割を決めておく。（タイムキーパー、人数を数える人）。現地スタッフともコンセプトを共有しておく。子ども向けのセラピーも考えておく。アンケートは日本語での記載があればより解り易い。アンケートを集める封筒を用意しておくで混乱しにくい。等々

この短期間で、ネパールの方々の不安をヨーガで軽減出来たかどうかは分かりませんが、アンケートを集める際に見た中では、不定愁訴がヨーガ後に改善されていると書かれたものが沢山ありました。その度に、私は喜び、「本当に良くなったの？」と子ども達に聞くと「本当だよ。ヨガはいいよね」と首を横に振りながら答えてくれました。（ネパールでは首を横に振ると YES という意味なのです） 手がとても冷たかった女の子（ススミタ）はヨーガ後にはぼかぼか温まっていました。ヨーガの後の心地よさと、今現在の身体に住まう感覚、今を生きる感覚を感じてもらえたなら、それだけで意味があるのだと思います。

5月の地震による被害は、この村では1名の方が亡くなり、多くの家が倒壊し住めない状態になっています。これから冬になり、ますます寒くなります。まだまだ支援が必要なのだと感じました。それと同時に今回改めて、ネパールの人々の逞しさを再認識しました。もし、今日本で停電が度々起こるようになれば、パニックになるでしょう。ですがネパールでは日常で停電があります。停電になれば、何事もなかったようにロウソクを灯します。お風呂に入る習慣もありません。もし日本人が同じ状況で仮設生活をするとしたら、大きなストレスを抱えてしまうでしょう。日本の利便性を追求した生活を改めて見直す必要があると感じました。

そういった生活面での逞しさが有り、復興もゆっくりと進んでゆくと思いますが、そこに、ヨーガと、自分たちが誰かに見守られているという安心感が加わる事で、更に復興のスピードを加速させていくことが出来るのではないかと思います。

今回の支援はお金ではなく、ヨーガを伝えるという支援でした。お金の支援は確かに必要です。けれどもきりがなく、新しい家が建ち、道路が作られたとしても、人々の心が健やかでなければ意味が無い。ヨーガを伝えることで、不安を取り除き、心の安定を得ることで、自立を促し復興への原動力になるのではないかと思います。

この旅で、多くの学びがありました。思いを同じくする仲間との貴重な出会い、カル  
デ村での経験、ネパールの子ども達とのふれあい。この上ない貴重な体験をさせていた  
だいたことに、感謝したいと思います。本当に有難うございました。

これからのネパールの一日も早い復興をお祈り致します。

以上

添付写真



