

# ネパールヨガバスレポート



2015年  
11月

会場の1つ  
ヒマラヤを望む高校！





2015年6月21日 国際ヨーガの日  
チャリティヨーガにて  
約400万円の募金が集まりました！

その募金をもとに  
ヨーガタオル・ヨーガうちわを用意

ネパールヨガバス参加メンバーの寄付により  
クッキー、ボールペンを用意して、  
ネパールカトマンズより車で1時間半  
標高1900mの村にてヨーガレッスンを開催しました

日本から10名、ネパールヨガインストラクター2名  
インドからアニールさん、山岳ガイドチームで出発！





# 地元の高校を会場に**2班**に分かれ 合計**10レッスン**を開催

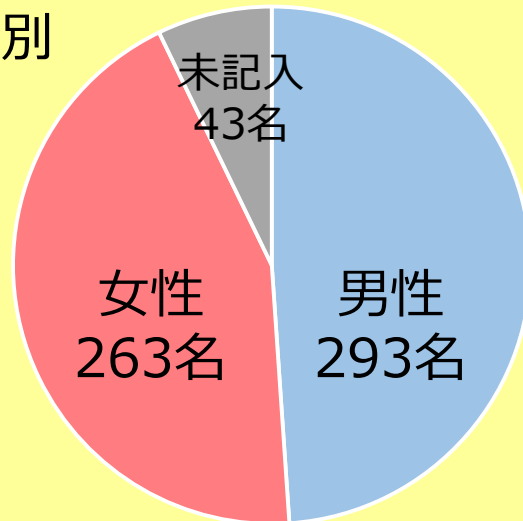
## 延べ**1190名**がヨーガ療法クラスに参加いただきました

会場・参加人数

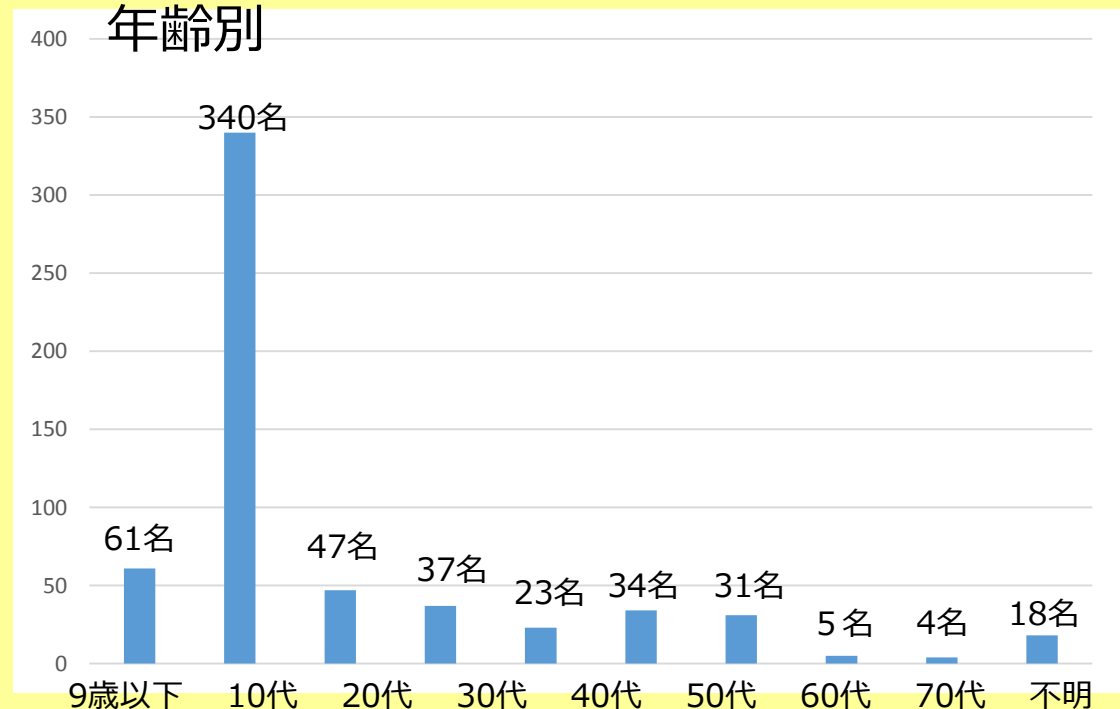
- ①Shree Saraswati Higher Secondary School 790名
- ②Shree JalpaDevi Higher Secondary School 400名

アンケート回収数：600名分

性別



年齢別

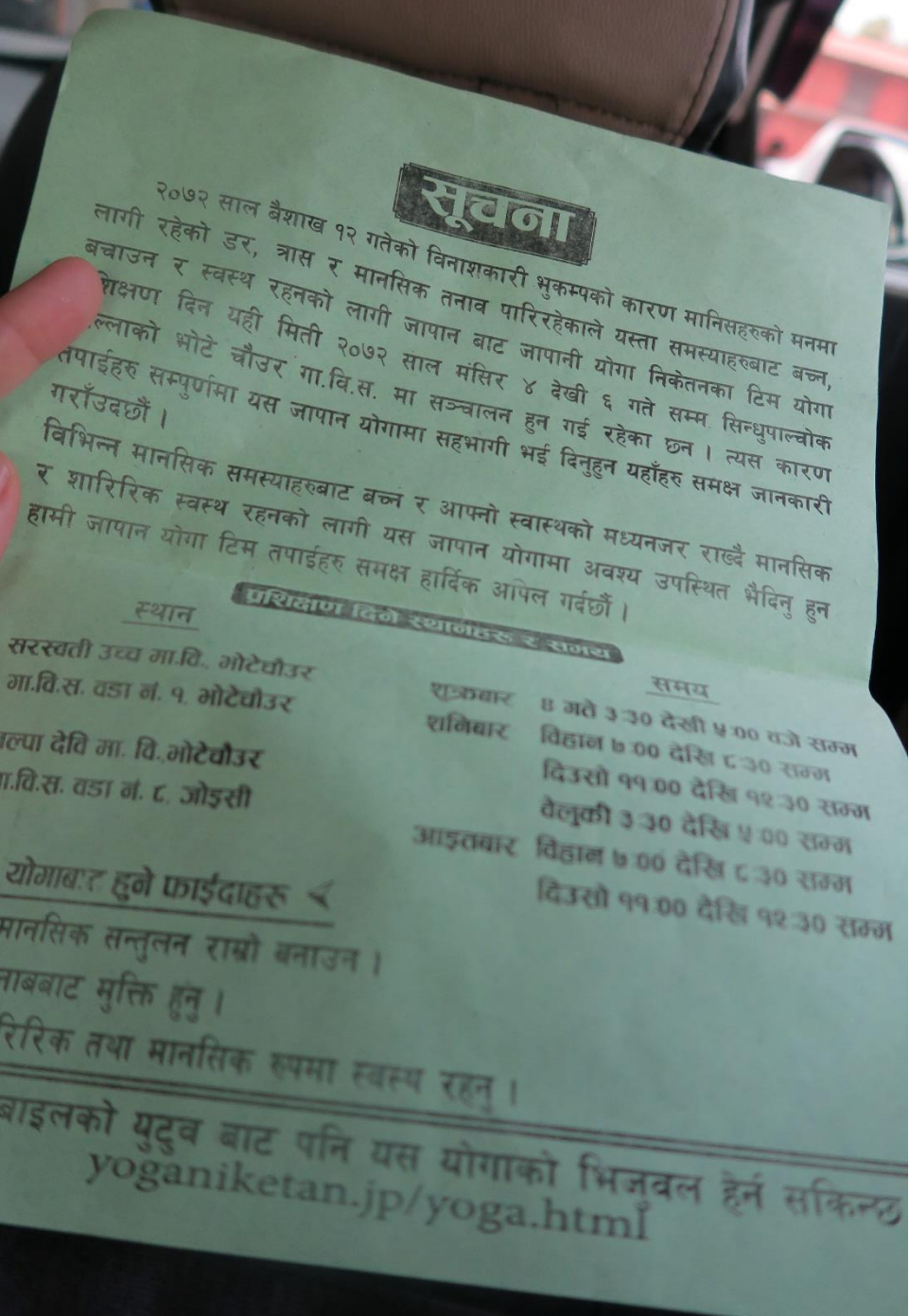




事前に村には  
ヨーガ療法についてのチラシ  
配布いただきました。

世界中から救援物資は届いているが  
モノではないヨーガをお届けするのは  
初めての取り組み

事前に村には何度もスタッフが訪れ、  
エクササイズとしてのヨガではなく  
メンタルヘルスケアを可能にする  
ヨーガについての説明会を行い  
村の方の合意の上、開催が決定しました。



さあ、何人集まるか全くわからず  
ちょっと、ドキドキです



会場①に初回レッスンには  
なんと230名の方が集まってくれました！





まずは、フェススケールシートを使い  
今の心理状態、疲れやすさをチェック！





年配の方には  
スタッフが聞き取りをして記入





さあ、レッスン開始！





どんどん人が集まっていき、最後はシートが満席に！













# 日本語→英語→ネパール語 通訳でレッスン





周りの人に勧められて参加された  
アルコール依存症の方や  
半身麻痺の方など  
様々な方が参加いただきました。

日本人の誠実さ  
震災を経験している日本人に  
現地のみなさんはとても好意的でした。











結婚した女性が家から出ずらいネパール

ヨーガに来てくれる子どもたちに  
夕方のクラスはママを呼んできて！  
と声をかけると

たくさんのママが  
とても真剣に参加してくれました。







乳飲み子をつれたママも！





少し余裕ができてきて  
生徒さん全員の顔をひとりひとり見ると

なんと  
全員と目が合います

美しい心に

ボランティアはエゴにならないか  
そんな思いも吹っ飛びました！













ご年配のみなさんは、チェアヨーガ



最終日前日  
スタッフ全員でミーティング  
みんなの想いや改善アイデアを  
シェアして、さらに一致団結！









# 会場① 4回目のレッスン

हाम्रो हस्त कला नेपाली  
एका मेची-महाकाली ।  
गौरी सम्पदाको आँचल  
स्वतन्त्र र अटल ।  
मि तराई, पहाड, हिमाल  
हाम्रो मातृभूमि नेपाल ।  
धर्म, संस्कृति छुन विशाल  
जय जय नेपाल ।

छाको सृष्टि  
सानी नटराजराज्यो  
च:धक्का नव पञ्चवार:





# 会場① 5回目のレッスン



आष्ट्रिय गान  
हलका हासी एउटै माला नेपाली  
हैं फैलिएका मेची-महाकाली ।  
मेटीकोटी सम्पदाको आँचल  
गतले स्वतन्त्र र अटल ।  
गन्तिभूमि तराई, पहाड, हिमाल  
प्यारो हाम्रो मातृभूमि नेपाल ।  
भाषा, धर्म, संस्कृति धन विशाल  
हाम्रो जय जय नेपाल ।

विद्याको मुष्टि  
नृपावसानी नटराजराज्यो  
नन्धमः धक्का नव पञ्चवारः

जागरण योग किरा  
आयुष्य योग किरा





とてもよいチームワークで  
レッスンを開催できました！





# 2015年秋冬コレクション風

町がタオルと  
うちわの赤い色で  
明るくなります





# 学校の先生もタオルをお気に入り☆





山道を歩いて15分くらい  
3階建ての建物が全壊の村に行きました











# 崩れたレンガをよけての暮らし









# 瓦礫に咲く菜の花



ヨーガに来てくれた皆さんと再会





# トタンの仮設住宅にたくさんの家族でお住まい





じゃがいも、ひえ、干し大根、トウモロコシ  
ウコン、生姜 実りの季節







山桜に、菜の花  
人も自然も美しくたくましい









# 今、ここに

ネパールでヨーガレッスンをさせていただき  
雑念がどんどん消えていき、  
まさにヨーガの教えを体感しました。







素晴らしいチームに感謝！







安全と美味しい日本食を用意してくれるガイドチームに感謝！





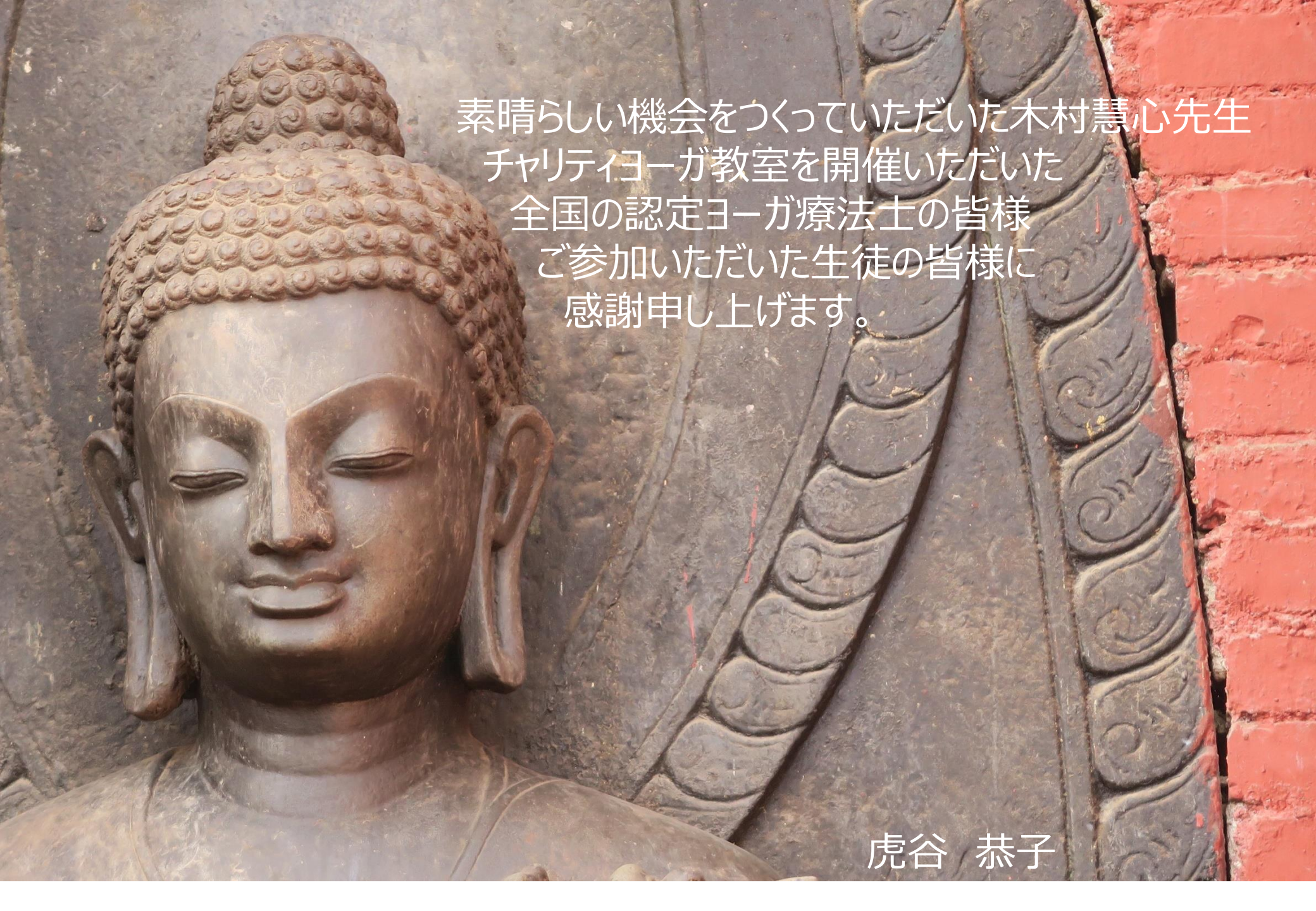
ネパール  
世界の人々が  
幸せでありますように



HAPPY

AR





素晴らしい機会をつくっていただいた木村慧心先生  
チャリティヨーガ教室を開催いただいた  
全国の認定ヨーガ療法士の皆様  
ご参加いただいた生徒の皆様に  
感謝申し上げます。

虎谷 恭子