

## ネパール震災復興支援チャリティーヨーガ療法指導参加報告

2015年4月25日ネパールでマグニチュード7.8の大地震が起こり、約9000人の死者、約15000人の負傷者が出ました。あの震災から約7ヵ月。ヨーガニケタンのネパール震災復興支援チャリティーヨーガ療法指導のプロジェクトに参加しました。

日本から10名のヨーガ療法士、そして現地スタッフ約10名のプロジェクトチームによる震災復興支援チャリティー。カトマンズから車で約2時間のシンドウパルチョーク郡（Sindhupalchowk District）にあるサラスワディハイヤーセカンダリスクール（Saraswati Higer Secondary School）とジャルパデヴィハイヤーセカンダリスクール（Jalpa Devi Higher Secondary School）にて全10回にわたるヨーガ療法指導を実施。20人のメンバーは2つのチームに分かれそれぞれの学校で5回のヨーガ療法指導を行った。参加者には日本から持ち込んだヨーガ療法のポーズと説明が書かれた赤と黄色のタオル、うちわ、ボールペン、そして現地で購入したビスケットなどの物資も配給された。カトマンズでの打ち合わせの後、ミニバスで村へ移動。私にとっては初めてのネパール。ミニバスの窓から飛び込んでくる埃っぽいカトマンズの街の様子。目が離せない。所々で震災の影響で半壊している建物を目にする。期待と不安を胸に抱きながらデコボコ道を走るミニバスに身を委ねる。「ネパールの人たちにヨーガ療法は受け入れられるのであろうか？」と心が揺れる。



2つの学校のうち、私は Jalpa Devi Higher Secondary School の谷側の学校の担当となる。村に到着後更なる打ち合わせと準備を整えチームメンバーといざ学校へ。ドキドキと胸が高鳴る。校庭へ足を踏み入れる。すると数人の子供たちが校庭で遊んでいる。ほかに人はいない。拍子抜けした様子でチームメンバーと顔を見合わせていると、どこからともなくどんと子供たちが校庭に集まりだした。気がつけば50人ぐらいの子供、そして大人が10人ほど。私たちの様子をどこかに隠れていたのではないかと思うほどのタイミングで続々と



人が集まりだす。私たちはあっという間に子供たちに囲まれていた。どう振る舞ってよいか躊躇しながら「ナマステー」とあいさつを試みた。すると目をキラキラさせた子供たちが両手を胸の前で合わせて元気な声で「ナマステー」と返事をしてくれた。「受け入れてくれている」と感じた。ふと我に返ると現地スタッフの皆さんがテキパキとビニールシートを敷きヨーガ指導の準備を手際よく整え始めていた。私は“今ここ”に気持ちを呼び戻した。さあこれからだ。第一回目のレッスンは大先輩の吉沢先生の指導によるものだった。現地のネパール人ヨーガ講師との調和を図りながらのレッスン。子供たちは楽しそうにレッスンに取り組む。不安はあったがもうそんなことは気にならない。ただ目の前の子供たちへの指導に集中。初めて出会ったネパールの子供たちとヨーガを行っている。ヨーガを通して何かが通じ合っている。胸が熱くなった。





翌日も同じ場所ではほぼ同じ参加者とヨーガを 3 レッスン、そして最終日は朝に 1 レッスンを実施した。どのレッスンも 60-80 の人が集まった。震災後、人々が経験した恐怖、現在抱えている不安感などは表面的には見えなかった。でもヨーガで肉体が静止しているとき肉体の緊張がみられる子供が数人いた。

最終日カトマンズに戻る前、私たちの要望で村の被災地に連れて行ってもらい村人たちの生活の現状を見学させてもらった。被災地の生活を自分の目で観、自分の心で感じてきた。



ボランティア活動は難しいと思っていた。自己満足、善意の押しつけ、上から目線になるのではないかと。自分はいったいなぜこのプロジェクトに参加したのか。申し込んだ時はわからなかった。ただ何かせずにはいられなかった。そして気がつけばネパールにいた。帰国後、参加理由などわからなくてもいいのだと思った。ただ誠実な気持ちでできることをさせて頂ぐだけでよいのだと。

実際ヨーガ療法を受けたネパールの人たちがどう感じたのかはわからない。日本からのヨーガ療法チームがネパールを去ったあと、現地のヨーガインストラクターがヨーガ療法指導を継続している。毎日の仕事が忙しく参加人数はかなり減少しているとのことだが、毎週クラスは実施されている。毎週写真を含めた報告メールが届く。たった 1 週間の震災復興支援チャリティーで、私は表面的なものしか見えていないのかもしれないが、ただ今わかっていることはこれで終わりにしてはいけないということ。大事なものはこれからということ。この経験を私はどう繋げていけるのか。明確な答えはわからないが、この経験を通して新たな一歩が踏み出せそうな気がする。

最後に、このプロジェクトを実行可能にして下さった木村慧心先生、また準備段階から携わっておられた皆様方に心より感謝いたします。皆様のお力なしにはこのプロジェクトは達成できなかったと思います。現地では、私たちの安全を第一に常に細かいケアをしてくださったアニールさん、現地の状況を把握し私たちのニーズを満たそうと一生懸命に取り組んでくださったカイラさん、私のチームの通訳のバンさん、私たちの口に合うおいしい日本食を作って下さったコックさん、ヨーガインストラクターのサファラさん、アムレットさん、そして毎週メッセージで報告してくれるマニーシャさん、そしてこのプロジェクトに参加されたヨーガ療法士の先生方、一緒にこのプロジェクトに携わることができ本当に心よりうれしく思います。皆様から多くを学びたくさんの愛をいただきました。本当にありがとうございました。

そしてこの素晴らしいプロジェクトに参加することができたご縁に感謝いたします。



2015年12月16日 川崎正子