

ネパール大地震被災者支援ヨガバスボランティア活動報告 2015.11/18~25

埼玉県 吉沢 京子

ネパール大地震 被災者支援ヨガバスの活動報告をさせていただきます。

メンバーは北海道から1名、関東地区5名、関西地区3名、うち、療法士が6名、YIC、YTICの受講生が3名、ニケタンスタッフの佐藤隆子さん、インドのアニルさん、ネパールのカイラさん他ガイドさん3名、ネパール人ヨガ教師のサファラさん、アンヴェデッドさん、です。関東勢は羽田からネパールでお配りする1000枚のタオル、うちわの大荷物とともに乗り継ぎのバンコクへ、ほかのメンバーと合流し、カトマンズには19日の午後到着しました。20日の朝、ネパール語の字幕、ナレーションの「アンチエイジングヨーガ」のDVDを見せていただき、いよいよ・・・と身の引き締まる思いが致しました。お昼にはカトマンズから北東へ車で1~2時間のカルデ村へと向かいました。

カルデ村は標高2千メートル、人口が1万人、ジャガイモや、穀物、トウモロコシなどの農作物に恵まれ、宗教は主に仏教、ヒンズー教、などの事前情報を車で伺いながら私たちを待っていたのは、ヒマラヤの山々を臨む雄大なロケーションでした。空気が澄みきってはるか先まで見晴らしがよく、私たちのホテルの横はキーウイー畑が広がって、山グループのホテルは岩の上に建っており屋上からの日の出は絶景だそうです（残念がら少し曇って絶景には出会えませんでした）。アニルさんとカイラさんが、宿泊や、移動など、条件に合う場所としてカルデ村を探して下さりチラシも1000枚配って下さったということでした。

そんな場所で、私たちは山と谷の2グループに分かれ、ネパールの男女お二人が、通訳、サポートをして下さることになりました。

私は谷グループの一員となり、50数人が学んでいるという学校で早速その日の15時からヨガボランティアがスタートしました。最年長である私がまずは一番手となって、ホテルから車で15分ほどの会場へ皆で向かいました。

到着すると数人の子供たちが待っててくれたかのように歓迎してくれ、あっという間に50人程に増えたので、私たちはアイソメトリックヨーガから急遽キッズヨーガに変更を余儀なくされました。地面から1メートルほどの高さの場所にブルーシートを敷いて下さったので下に落ちないように注意しながら、お腹に手を当てて有音の「アー」からインストラクションを出したところ、子供たちは最初から元気に唱和してくれました。ずっと有音で掌の押し合い、腕の上げ下ろし、バッドコナーサナ、シンハーサナ、呼吸の観察、等々、30~40分ほどでしたが、皆目を輝かせ、楽しげに、行じており、療法士側が感動を覚えたほどでした。アンケートに記入してもらい、タオル、うちわ、ボールペン、クッキー等のお土産を手に戻ってゆきました。

翌日も、朝7時から、11時、15時と3回のヨーガ指導をメンバー交代でやらせてい

ただき、1回ごとに、子供からお年寄りまで参加者は増え、少しずつ意識化を促しながら、有音、無音と緊張、弛緩の繰り返しの指導をさせていただきました。誰かと比べることもなくそれぞれがそれなりに楽しんでやっておられるように見えました。

ネパールヨガ教師のアンヴェデッドさんが「日本のヨーガの先生方、遠くから来てくれてありがとうございます」を微妙な節回しで子供たちに教えて下さり、もしかしたら今でもその歌が谷では流行っているかもしれません。

22日朝7時からの最後のプログラムは、前夜にアンヴェデッドさんを交えそれまでの4回の反省を踏まえ、イントロダクションの通訳は簡潔に、指導者側がコンセプトをきちんと共有し、ワンラウンド3回のうち有音2回、無音1回とし、プラーナーヤマ、最後にチャンティング（オーム）、瞑想、などのプログラム立てを話し合い、臨みました。

高校生も含め、約130人が参加して下さいました。

土の上に直接ブルーシートでしたので、早朝はお尻が冷たく挨拶のあと、立ち姿勢からでしたが、指導スタッフも息があって最後まで良い時間をいただけたと感じています。

カルデ村ではクッキングガイドさんがずっと日本食を作って下さりそのおかげか、体調を崩す人もいませんでした。木村先生、ア Nil さん、カイラさん、佐藤隆子さん、ほかのガイドさんがた、多くのサポートをいただいて私たちはヨガバスボランティアという大変貴重な体験をさせていただきました。そして集まったメンバーとの素晴らしい出会いに心より感謝申し上げます。

被災地では自宅が壊れ仮設住宅やテント暮らしの方も多くおられ、これから冬に向かう季節にどれだけ寒いことだろうと案じられます。政治の問題でほとんど支援がない状態で暮らしておられるそうです。医薬品もほとんど手にはいらないため、医療も受けられず、ますます健康問題は深刻になることでしょう。首都のカトマンズではプロパンガスを買うための行列、GSでは車の列、タクシー代は10倍に上がったそうです。

復興はほとんど進んでいないし、そのめども立っていないということでした。

ネパールでは問題が山積しておりました。

私たちもこれから先もできる限りの支援をさせていただけたらとの思いを持ち帰国いたしました。

以上、ご報告させていただきます。