

福島県・国見町におけるボランティア活動報告（37）

1. 日 時：2016年2月18日（木）10：00～12：00
2. 場 所：国見町上野台応急仮設住宅（国見町森山字上野台7）
3. 実施者：蓬田 美知子
4. 対象者：上野台応急仮設住宅在住者（飯館村からの避難者）
5. 参加者：女性6名
 ヨーガ療法士1名

【活動内容】

1. 挨拶を兼ねながら参加者に体調の聞き取り
2. ヨーガ療法の説明とヨーガ実習（椅子）
実習内容：アイソメトリック・ヨーガ実習（座位編）を用いての実習を軸にいくつかの
アサナを加えて行っている。
 - ① 自然呼吸の意識化から始め
座位での
 - ② ブリージング・エクササイズ
 - ③ スークシュマ・ヴィヤヤーマ
首の前後左右運動・回転運動、手首曲げ・回し、肩関節の回転運動など
 - ④ 外からの両膝押し
 - ⑤ 内からの両膝押し
 - ⑥ かかととつま先で床押し
を加え
 - ⑦ 腰押し
 - ⑧ 後頭部の手のひら押し
 - ⑨ 座位でのねじりを行い
 - ⑩ 心観瞑想
 - ⑪ 腹式呼吸で締めくくった。
3. 創作
親子で遊んで楽しい！おりがみ大図鑑136 ひな人形
4. 絵本の読み聞かせ
松谷みよ子監修 むかしむかしばなし① しっぺいたろう（フレーベル館）
文／松谷 みよ子 絵／赤坂 三好

● ヨーガ療法

まず最初は「呼吸」をよく意識していただけるように努めています。

静かに目を閉じて、自然呼吸な呼吸を観てくださいねと声掛けで、自然に呼吸の観察ができてきています。それと同時に部屋の中も静かで穏やかな空間へと変わっていくのが感じられます。

その間を利用して毎回、呼吸がもたらす効果についての話、鼻呼吸の意味あい、まずは副交感神経が優位になってリラックスでき、免疫系や内分泌系の働きが促進され健康の増進に繋がるということを手短にお話します。

続いて、その効果をすぐに実感していただけるように、ブリージング・エクササイズを行い、十分に体と呼吸の連動を感じていただきます。細やかな動きができにくくなっていることが動作の端々に見えますので、次にはスークシュマ・ヴィヤヤーマを用いて、これらの動きを行うことで関節や四肢（主に上体）の動きが滑らかに動けるようになりますよ と声をかけながら、首、肩、手首など主に使う動きを行いました。その後の次の種々のアイソメトリック・アーサナ・ブリージングを行っていきますが、その際も全体的に高齢化が進んでいますから、とにかく無理ないように回数も少なくし、押す力も弱くていいということを強調しつつすすめています。

そしてこのことも毎回しつこく話しますが、いつも行っているアイソメトリック運動は、筋肉を強くしてくれ、十分な筋肉を持っているということは、生活の質を良くしてくれることにつながっていくので、まさにみなさん方にはうってつけの動きだということを強調してお話しています。また一度にたくさん動くのではなく、少しずつ、毎日続けられるような強さの動きが大切で、一緒に動いていろいろな動きをする中で、自分が気に入った！と思うことを毎日地味にコツコツ続けてみてくださいねともお伝えしています。

皆さんからは大きな声が出ていて、これは毎回のように声（音）を出すことの意味をしっかりと説明させていただいているのでその効果を十分に浸透していることがうかがわれました。

また有害事象を起こさないためにも行っていることの意味づけを分かりやすく、ていねいにお話して、理解していただけるように努めています。実習されることで得られる効果は行う上での楽しみに繋がっていつように見受けられます。

その後は心観瞑想、最後に大きく息を吸って「ウ音」でゆったりと息を吐いていくことを数回実施して今日の指導を終えました。

アーサナ後に感想をお聞きしました。

指先や足先まであたたかくなってきたことがわかる・・・

体全体がすっーとしてきて、気持ちがいい・・・

久しぶりに大きな声を出した・・・いい気分

最後の呼吸の時、気持ちがいい・・・

終わった後はみなさんととてもすっきりとした表情になられます。そのような様子を見ることができるとはなんとありがたいことです。

最初はみなさんたくさん着込んでおりましたが、途中から上着を脱ぐ人も出てきて、体が熱くなったきて、着ていられない・・・と話しましたが、帽子はとってはくれませんでした（帽子のことは感想のところに詳しく書きました）。

私に関わるようになってからみなさんの様子をずっと見させていただいていますが、加齢に伴う体力の低下や運動能力の低下とともに、体調を崩されている方、認知症が進んでしまった方などが出てきていますし、一見健康そうに見えても少しずつ動きにくそうな様子が見えます。そのような中で毎回このように参加して下さるそのお気持ちを大切にしていきたいものだと思います。

私は月に1度の訪問にすぎませんが、この訪問をいつの動機付けにして、少しでも継続的に体を動かす習慣を続けていって欲しいものだと願っています。

これからもずっと、目の前にいる人たちの現状を的確に把握し、求められているものを的確に提供して行きたいと考えてこの活動を行ってきたいものだと思います。

●創作

今日はもうすぐ3月、ひな祭りですから一足お先にひな人形を作りました。

おり方はさまざまありますが、最近は見えにくくなっていたり、手先がうまく使えなくなっている方が増えていますから、あまり難しくなく、しかし簡単すぎないという程よいさじ加減が難しいのですが、今回は下記のようにジャストフィットでした。

昨年は台紙に貼り付けましたが、今年はどうしようかなあと迷って文房具店を覗いたら、金色の大きな用紙が目に入りました。表面は凹凸があって厚さも程よい感じ・・・これを金屏風にしてその前におひな様を置いたら・・・すごくいい感じ！になるかもしれないとイメージができ、それなら緋毛氈も欲しいと探したら、この季節ならではの思いますが、おあつらえ向きのものが見つかりました。厚紙の台紙にその用紙を貼り、金屏風用に用紙を切り分け準備完了です。折り紙は和風のを準備。

このようになりますと私が見本として作成したものを見た途端、やはり女子ですね、嬉しくなって、さあ始めるぞスイッチがONになりました。

折り紙選びから始まりますが、たくさんあって迷うなあ〜といいながら、まずは楽しそうに折り紙を選びました。好きな色模様ばかり選んでいる人もいたので、一応お雛とめ雛用に色分けしてね といったら、ああそうだね〜と、全然関係なく選んでいる人もいました。

折っている時間はもういつもそうですが、これでいいのかなあとか、あらら〜変になっちゃった、逆になった とかいつものようにワイワイガヤガヤとにぎやかです。

そしてみなさん、めでたく完成、できた雛飾りを緋毛氈の上に並べ、金屏風を立てたら、なんと自分の想像を超えた出来栄えになったようで、うれしかったようでした。

そしたらその中のおひとりが突然、

あかりをつけましょぼんぼりに〜♪

お花をあげましょ 桃の花〜♪

と歌いだしたではありませんか！驚きましたが、あら、みんなで一緒に歌いましょう！と声かけしたらみんなで大合唱になり、1回で済まなくなって、もう1度、さらには2番、3番と歌いました。ちなみにこれは「うれしいひなまつり」という題名で歌詞は4番まであるそうです。

このひな人形が、歌いだしたMさんの琴線をいたく刺激したのだろうか・・・と思いました。このときずっとMさんの心は幼かったころにタイムスリップしていたのかもしれませんが。ずいぶん長い間、ここでこのようなことをさせていただいていますが、このような経験は初めてで、私も一緒に歌いながら心の底からうれしさがこみあげてきました。こんな楽しいハプニングなら、大歓迎です。

●読み聞かせ

今日のお話は、中部地方に伝わる犬神の伝説をもとに作家の松谷みよ子さんが創作された民話を取り上げました。この本の題名の「しっぺいたろう」で調べてみると興味深いお話がこの物語の背景にあることがわかりました。絵本自体は子供向けにアレンジされていますが、本来はそのようないわれがあったのか・・・と驚かされるようなことでした。

あらすじは旅の僧が山中で日暮れて宿に困り、今宵泊まる場所はないかと探していたら小さなお宮が見つかり、そこに泊まることにしました。真夜中になると泣き声聞こえ、白木の箱を担いだ村人たちが行列をなしてこの宮を目指してきます。その口上は「毎年の貢物を持って上がりました」というもの。村人が去った後、旅の僧が不思議に思っていると、生臭い風が吹き、何やら得体のしれないおおきなものが躍り出てきました。そしてこう歌うのです。「信州信濃の山奥のしっぺいたろうに知らせんな あのことこのこと知らせんな・・・」とそして「しっぺいたろうはおるまいな」と確認もするのです。

その確認がすむとその後は、板を引き裂く音、何やら騒がしい音がしてそして静かになりました。その間中、旅の僧は息も止まるばかりであったそうな・・・。

夜が明けて旅の僧はまた旅に出てみたがなんともあの歌が気になり、足はいつしか信濃に向かっていた。信濃の国入ると、行く先、行く先で「しっぺいたろうというお方を存じませんか」と尋ねてもみな首を横に振るばかりでした。

ある村に行った時のことです。小さな男の子が大きな犬にまたがって「しっぺいたろう どうぞう」と言って遊んでいる姿をみて、旅の僧は人の名前かと思っていたが、犬の名前であったかと思ひ当たり、子どもに尋ねてみるとそうだという。しかも山犬の子どもだから強いというではないですか。旅の僧はその犬を譲ってくれるよう願いますが、最初は断られますが、しかじかこういうわけがあり、どうやらその化け物が恐れているのはしっぺいたろう だということをお納得してもらい譲り受けます。

僧と犬はいつぞやの山奥の村に向かって旅を急ぎました。村に戻ると村中が戸を閉め切り静まり返っています。何やらおかしいと思って見渡すと一軒の家に白羽の矢が刺さり、泣き声まで聞こえてきます。

聞けば、この村では毎年白羽の矢が立った家の娘を人身御供に差し出すことになっている、神様の言いつけで・・・というではありませんか。僧と犬が身代わりになると申し出ると、神様の祟りが恐ろしいと口々に言うので、僧はかつて自身が経験したことを話し、「あれは化け物で神様ではない」と言い聞かせ、お納得してもらい、身代わりに自分と犬をお納得してもらうことにした。

そうして宮に運ばれると、また同じように生臭い風がどうっと吹いてきて、怪しい化け物が現れ

できました、あの歌をうたいながら。そして聞くのです「しっぺいたろうはおるまいな」「へーっ、おりませぬ」と答えた瞬間、「しっぺいたろうはここにおるぞ！」。

その後はすさまじい戦いが続き、やがて夜が白々と明けました。村人人たちがお宮のあたりを見るとそこには大きなひひが横たわっていたそう。

村人は毎年娘を取って喰っていた化け物は大きなひひであったことを知り、退治できたことを大喜びをして、心に誓ったことは「人を取って喰うのは神様ではない」ということを。

というお話でした。

ちょっと衝撃的な内容で、読み終えたあと、ふう〜とため息が聞こえたり、よかったなあ、もう大丈夫になったね・・・という言葉があり、そのあとは拍手していただきました。

このお話と類似したようなお話はきっと飯館にもあったのかもしれないし、現代においてはこのひひに相当するものは何でしょうか？

しっぺいたろうが現れないかな・・・と思われたのかもしれませんが。

●今日の感想

今日は日差しは暖かですが、風は冷たく、春は名のみ風の寒さや・・・という歌そのままのようなお天気でした。部屋に入って挨拶しながらみなさんを見ると、なんと全員が帽子をかぶっています！ 子様は昨年も紹介しましたが、温かくて一度かぶったらやめられないのだそうです。夜寝る時をかぶっている・・・ということは理解できましたが、お風呂の時も・・・には？でした。さすがにお風呂の時くらいは外した方がいいとか、洗髪はどうしているの・・・まさか何日も洗わないなんてことないよね～なんて茶化したり、茶化されたりと楽しげです。

髪が少なくてすぐ落ちちゃうし、帽子が一回りしたりするけれど、どうしたらいいとい質問には帽子の達人がその対策を伝授すると、あら～そうだね、気がつかなかった・・・防止策はヘアピンを使うことでした。

昨日は、これもまた震災直後からずっと続けられているお坊さんたち主催のお茶会があったのだそうで、私が今日読んだ本にもお坊さんが出てきたので、お坊さんが続いたと笑い合いました。

また、ここでのボランティアを4月以降も続けていきますね・・・と皆様にお伝えすると、みなさんの表情がふっと緩んで、嬉しそうに微笑んでくださいました。

年度代わりの時期ですから、切り替えの時期に合わせて打ち切りになる事業などもあると聞いています。最近はめっきり訪問するボランティアも少なくなってきましたから、私の訪問を心待ちにして下さっておられるのも確かです。

村は私たちが早く返そうといろいろしているけど、そうはいかないこともある・・・

自分でそう思ってもほかの家族のこともあるから、そんなに何もかもはすんなりとはいかない・・・そうですよね。

私ももう1年ここで活動させていただきますが、その間に皆様方の先行きが見えるといいなああと切に思いました。

帰還に向けての動きが活発になればなるほど、置き去りにされてしまうのがきつとこの方たち

のような高齢者の方たちだと思います。

認知症が強くなり、デイサービスを受ける人も出てきたそうですし、デイサービスを受ける基準を満たしているのに、頑として外出を拒んだり、他の人との交わりを嫌うような方も長い避難生活の中で多くなってきたとお聞きし、人の生き方はさまざまですが、やはりあの日から大きく生活が変わったことで、それを受け止めきれずにいる方がすぐそこにもいらっしゃるのだという思いを深く致しました。

心や体の調子が整わなくことが今後はますます増加してくるのだろうな・・・ということをおられるお話をお聞きして、皆様方の日々変化していくからだの状況に柔軟に対応していけるように心がけることが大切であることの思いを更に深めました。そして参加者の皆様方には、体を動かすことの意味合いをより理解していただき、理解の上で目的意識持ち、そこに意識が向けられるような指導をできるように日々精進していきたいと思っております。

また、今日は3月3日のひな祭りの行事に招待されました。

なにも予定がなかった！ので、お客様としてみなさまと一緒に時間を過ごさせていただこうと思っております。このような招待を受けるなんて幸せなことと思っております。

※来月の訪問は3月17日（木）の予定です。