

# ヨーガ療法ボランティア

## 陸前高田

### ボランティアを終えて

5年近くのボランティア活動。混乱の中を経て、沢山の方々と出会いました。

そして2015年11月、旧広田水産高校仮設集会所でのヨーガ療法ボランティアが、参加者の方々の新居への移動等に伴い終了しました。

同じく12月、子育て支援センターでの職員の方へのヨーガ療法ボランティアも一区切りをつくことになり、終了。

新たな門出にうれしくもあり、寂しくもあり…。

2016年、筆者の夫の故郷でもある陸前高田で新年を迎え、1月2日自宅への帰り道に奇跡の一本松を訪れました。元旦は素晴らしい天気の良いさでしたが、この日は雨が降りだしそうな曇り空でした。ですがグレーの雲の隙間から、幾本かの太陽の光が降り注いでいて、それはとても神々しく感じました。



お盆の時期と比べると人影も少なく、一本松を訪れる人々はまばらでした。

復旧工事のフェンスに掲げられた看板。

海上七夕の船や喧嘩七夕の様子が、色鮮やかに描かれていました。

そこに添えられていた言葉、「幸せって未来を信じて生きること」。

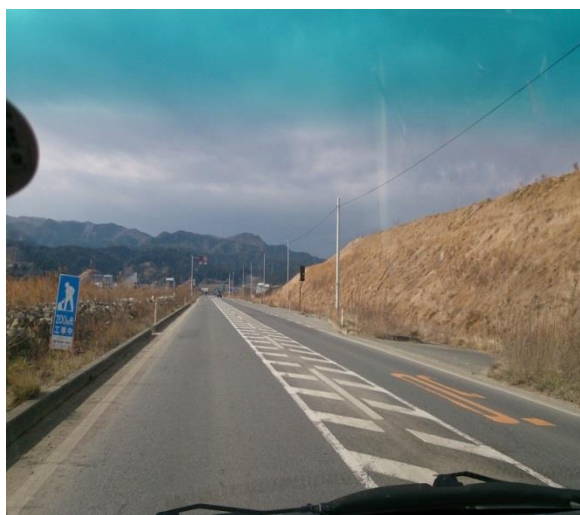
沿岸の被災した皆さんの思いだと思いつつ同時に、私たち皆の気持ちでもあると思いました。



ダンプカーで土を運ぶよりもよりスピーディーに、復興を後押ししたベルトコンベアーもほぼ撤去され、新しい街の基盤となる盛り土が目を引きます。

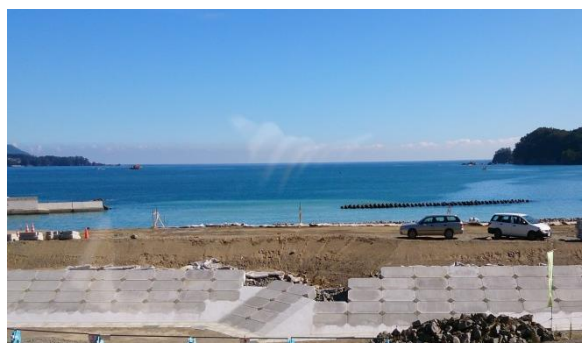
夏に撮った写真には、長く続くベルトコンベアーと、震災後に植えられた鮮やかな赤い花々が対比するような感じで収まっています。高田松原の海岸沿いの道路です。

海水浴に、ここを通った方は多いのではないのでしょうか。



明日をもわからない混沌とした状態から、今は落ち着きを取り戻しているかのように見えます。

ですが、街の復興はなかなか時間を要するものです。街並みだけの話ではなく、そこで暮らすための様々な問題があるのでは…と思います。



私たちは、「ヨガ療法で力になりたい」と思い伺っていました。ですが仮設住宅の皆さん、子育て支援センター職員の皆さん、支援員の皆さん等々…、困難を乗り越えていく姿に勉強させられ、逆に元気をもらった気がします。

「たくさん失ったけれども、新たに出会えて得たこともあった。それが何より良かった。」とお聞きしたことがあります。

苦難の中にも気づきを得るということは、私たちがまさにヨガで教えられていることですね。



\*左から高橋（五）、村上、石川ヨガ療法士 夏に広田の仮設住宅の皆さんと

そして、私たちのボランティア活動が、同じヨーガの道を歩む皆さんの善意に支えられていたことも忘れてはなりません。ボランティア活動のために立ち上げられた NPO 法人復興支援ヨーガの風からの支援のおかげで、スムーズに活動を進めることが出来るようになりました。その他にもチャリティーヨーガを仲間の皆さんと開催しては、岩手の被災者の方たちを応援してきた方々もいらっしゃいます。それぞれがそれぞれの形で、被災者の方たちのために、被災地の復興のために、応援をしてきました。陸前高田でのボランティア活動は終了しましたが、この先も自分たち一人ひとりが出来ることをしていきたいと思います。そして、日本各地で、世界で、天災や人災で苦しんでいる人々のために私たちに何が出来るのか、この度の経験を活かしながら考えていきたいと思います。

### ボランティアメンバーのことは

陸前高田市広田町の旧広田水産高校仮設住宅の皆さんと、竹駒町の子育て支援センター職員の方へヨーガ療法ボランティアを開始してから4年が経過しました。

振り返ってみますと最初の頃は自分たちもボランティアのノウハウも分からないまま手探り状態で飛び込んだように思います。

それでも心は被災者の皆さんの心身の健康と、元気に再出発が出来るまでになることを目標としていました。

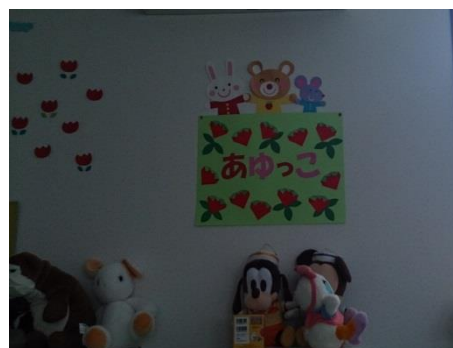
当初はたくさんのボランティアが被災地に入っていて、被災者の方も疲れや困惑もあったと思いますが「ヨーガ療法の日は待ち遠しい」と言っていただけでいい事になったことは私たち療法士の力の源となって行きました。

復興途中では落ち着きを取り戻しつつあった感情や不安、イライラが時々出てくるのを目の当たりにし、継続して寄り添うことの大切さも学ばせていただきました。

そんな中でも、自分では意識をしていなかった感情に気づかれ、「あの時にあの話が出来たことで心が楽になり今があります」とお話を伺うと良かったなと心から思います。

内陸の自分にとって沿岸は少し遠い所に思っていたのですが、このご縁のお陰でとても近い存在になりました。沿岸の皆さんに人間の力の可能性と元気をたくさんいただきました。さまざまな失敗も重ねたと思いますが、ボランティアに係われた体験は貴重な時間となりました。被災地の方はもちろん療法士仲間の皆さんにも感謝をしたいと思います。

(高橋五百子)



震災後、ヨガ療法を沿岸の皆さんと一緒にさせていただいた事に、不思議なご縁を感じているところです。峠越えの2時間も四季の変化を感じながら、沿岸に住む家族に会いに行くような心持ちでした。

回を重ねる毎に、皆さんが少しずつ辛い体験を話してくださり、お話しを伺う事しか出来ない自分に歯がゆい思いもし、祈るばかりでした。少しずつ薬の服用量も減ってきたという体の変化や、アーサナ後、笑顔の素敵なことも嬉しい事の一つでもあります。

「いつか仮設を出る時に笑顔になれる ように…」と年長者の声かけで始まったストラップ「復興の福ちゃん」作りも皆さんの強い絆となったようです。

これからもそれぞれのご家族のため、またご自分のためにも、良い時を過ごされることを願っています。そしてまたいつかヨガとご縁がありますように…。(石川照子)



\*奈良のヨガ療法士東口先生を始めとする皆さん。岩手のヨガ療法士、広田の仮設住宅の皆さんと。念願かなっての対面でした。

そして最後に。ボランティア先で出会った沢山の方々が、どうか健やかでいらっしやいますようにと、お祈りいたします。

\*シャンティ マントラ 平和の祈りより\*

神様

すべての人々がしあわせでありますように

すべての人々が健やかでありますように

すべての人々に繁栄がもたらせられますように

すべての人々が苦しみを克服できますように

オーム 調和 平和 調和

(作成 村上里子)