

★日時：2016年3月14日（月）午前10:00～12:00

★場所：大槌町 安渡小学校・集会所

★参加人数：女性5名

★ボランティア同行者：前澤良子、小沢アヤ子

★状況：天気、快晴。早いもので震災から5年が経過しました。本日付でボランティアを終わることになります。5年前の状況を振り返りながら、通った日々を思い出します。思い出したくもないあの時の状況と現在を比較してみる。復興はまだまだと、言いながらも、確実に、わずかずつ、健気に、近づいています。がれきの山には決して戻ることはない。絶対はない。復興へ進むしかないので。



震災直後・・・



ありえない光景・・・



がれきが撤去され嵩上げが始まる・・・



嵩上げが完了した地区に大型施設を建設中（3/14）



国立公園浄土ヶ浜（宮古市）いつも通りの静かな海に戻っている・・・

計測結果

実習者	収縮期血圧 (前/後)	拡張期血圧 (前/後)	心拍数 (前/後)	皮膚温℃ (前/後)	体調・感想・経過観察
Aさん	172/169	102/91	86/77	34/32	実習後、胸の苦しさが軽くなった
Bさん	140/178	85/90	71/67	27/33	高血圧症。実習後は血圧が高くなっていたが、特に、不調は訴えていない。
Cさん	133/137	81/84	71/62	30/33	実習後、すっきりした。何だか、体が透明になったようだと話す。表情が爽やかになっていた。
Dさん	151/165	107/103	77/76	35/34	高血圧症。実習後は高くなったが、不調は訴えていない
Eさん	121/127	76/81	89/76	34/36	血圧は、気にしないようにしている、とのこと

実習内容（1ポーズごとに両手お腹5呼吸）

立位

ブリージングエクササイズ1種・有音2回～無音1回

アイソメトリック～両手背中で有音、無音

アングルストレッチ踵上下5回有音無音

前屈5呼吸

仰向位

足首関節回し、両ひざ股関節回し

左右足ストレッチ有音3回・無音3回

全身伸ばし3回～有音無音5呼吸

腰回し有音、無音

腰回し腹筋アイソメトリック有音・無音

アイソメトリック左右膝負荷掛け～有音 2回・無音 1回

上体起こし腹筋～有音・無音

うつ伏せ

アイソメトリック足の甲有音・無音

後頭～負荷掛け有音・無音

上半身起こし有音・無音

全身起こし有音・無音

胎児のポーズ 5呼吸

正座

肩ストレッチ～両手組前方・45度・天井押し開け～有音・無音

アイソメトリック膝立ち後頭部負荷掛け～有音 2回・無音 1回

アイソメトリック左右足負荷掛け～有音・無音

アイソメトリック両足持ち上げ腹筋～有音・無音

呼吸法

ブラーマリー呼吸法（両手お腹で有音 5回）

瞑想

正座のままで心身の意識化を促し

「実習前と実習後の心身の良く変化したことに気づいていきましょう」

感想

最後にヨガ指導をさせて頂き有難うございました。冬期間のお休みを経て、2か月ぶりの実習でしたが、皆様よく集中され取り組んでくださいました。参加者の方で、ヨガを心待ちにして下さっていましたが、今回をもって一旦、終了させて頂くことに「ショック」との声がありました。今回でご縁が切れるわけではなく、今後もし、ご要望がありましたら、ぜひ、来させて頂きたい旨を小沢先生がお伝えしました。

私は、ボランティアなどは、もともと無関心でした。できる人がやればよい・・・くらい思っておりましたので。何故なら、自分の時間を拘束されることに抵抗がありました。しかし、月1回の活動に参加させて頂き、喜んでいただくことに意味を感じるようになりました。損得抜きでボランティアをさせて頂くことに心地よさがありました。仮設住宅の皆様が受け入れて下さったことで、私も少しは成長できたかに思います。良い体験でした。有難うございました。