

神奈川県での「お茶っこの会」 ヨーガ療法指導ボランティア報告 第8回

2016年3月27日

認定ヨーガ療法士会神奈川 鎌田洋子

1. 日時： 2016年3月12日(土) 13:00~16:00 ヨーガは13:30より15:30
市民活動フェアのお茶っこ・ヨーガ体験
 2. 場所： 神奈川県民活動サポートセンター 7階 710会議室
 3. 療法士 指導 鎌田洋子 サポート 青池美枝子 町田敦子 山本郁美
(見学 浦田靖子 角守理恵)
 4. 対象者： 神奈川県近郊に避難されている人と関係者
 5. 主催： NPO法人 かながわ避難者と共にあゆむ会
 6. 参加者： ○神奈川県近郊に避難されている男性 2名 女性 4名 計6名
(内、2名は5回目、1名は3回目のご参加 3名は初めて)
 7. 活動内容：
 - ・市民活動フェアの他のブース見学
 - 13:00 療法士2人打合せ 13:20 入室 健康状態 聞き取り、個人アンケート 記入、
血圧・心拍数測定、 ヨーガ実習前のフェイススケール記入、
食後すぐなので、時間を置きたい為にもアンケートを見て、個人別にお話を伺う
- < 実習 座位 立位 >
- ・あいさつ 指導療法士より
「3月11日や震災からの出来事など色々な思いが上がってきて心乱れている、私自身の体調もあまり良くない、でもそれに引きずられないで眺めるようにしている」
 - ・みなさんの簡単な自己紹介
 - ・紙芝居形式に ポイントを説明する
「今、ここの体の中の感覚に集中して、それを眺めるようにしてみましょう」
 - ・「あ・うん」の発声 3回
 - ・立位
 - ・ブリージング・エクササイズ 立って両腕 前から 後ろから
 - ・アイソメトリックで 肘と手 横ねじり 左右
 - ・ // 頭と手の押し合い 横倒し 左右
 - ・片手ずつのソケット・ローテーション
 - ・腰と手の押し合い 実習前と後での柔軟性変化を確認
 - ・座位
 - ・呼吸の確認 お腹・胸に手をおく お腹の動き確認
 - ・緊張と弛緩を確認しながら アイソメトリックで 胸の前で手 上で、

- ・後頭部と手での前屈、 後ろそり
- 足 太ももと手 すねと手 筋肉アップになる ホルモン増加説明
- 胴体ねじり
- 両肩まわし

呼吸法

- ・アグニプラサーラナ 10回/1
- ・片鼻交互のナーディー・ショーダン 終了時にプリント配布
- ・スカ・プラーナーヤーマ

瞑想

- ・ 今まで身体や呼吸をコントロールしてもらいましたが、今度は心も整えてみましょう。 有難かったこと、恵まれていると感じられることを数えあげましょう。
- ・ 指導者の話、2人組で 一人ずつ話していただく

血圧測定 用紙記入 実習後の状態をフェイススケールで記入

<実習者感想>

- ・ 落ち着く 体も楽になった
- ・ このヨーガだと私はできそう、ダイエットしないといけないので、やってみる
- ・ 腰痛が酷かったのだが、少し、楽になった感じ そり具合も良くなった
- ・ 集中がよくできた いつもは、気が散ってしまう

別室にてお茶、お話を聞かせて頂く

8. 指導者記録・感想

参加者みなさんは初めての顔あわせで、まず、とりあえず食事をとっただけだから、という状態で進行が私にまわり、時間も前日に長く、という依頼であった。

お一人は、ヨーガが初めて、痩せたいからと明るく話されていたが、他の方は、経験者の方も含めて、表情は暗く、堅く感じた。5年の節目の日を迎えられたからであろう。私もあえて自分の不調を話させてもらい、しんどい思いも話しやすいという雰囲気を作ったつもりだった。

初めての方も3名おられたのだが、ヨーガの体操だけで1時間、とても集中して実習して下さった。途中で「大丈夫ですか？」と続行可能かどうか、確認のお声かけをした。

療法士も入り 瞑想の話をお聞きしていただのだが、話が弾みすぎ、参加者の会のお知

らせや質問が飛び交ったりして、まとまりに欠けてしまい、申し訳なかった。ヨガで自己コントロールをしていただくことが大切ということはお伝えできたかと思う。

今回は市民活動フェアの一環としてのお茶っこで、15名限定で行う予定だったので、療法士も3名のサポートを用意したが、手違いで更に2名の療法士が、途中から急に入室してきたのであせった。療法士の「あ〜」の声が大きすぎ、元気すぎで、避難者さんにとってのベストな時間ではなかったと反省している。終了後の記入の確認もできていなくて、療法士内での入念な打ち合わせが必要であった。今後、しっかり参加者さんの様子なども含め、指導内容や瞑想テーマを確認しつつ引き継ぎ合って、ボランティア活動を続けさせていただきたいと思う。

<参加療法士の感想>

参加された方の中には「このヨガに来るのが楽しみなの」とか「痩せられるかしら」と笑顔でお話してくださる方もいれば、皆の前で話したくないのかなと思わせる方もいらして、心の回復度は様々なのかなと感じました。残念に思うけれど、しょうがないものねと自分を納得させていることなどを話してくれました。ヨガについては、家でもやってみるわ、これならできるものね、と意気込みを語ってくれました。

山本郁美

私の一番の反省点は、参加者の方に動きの指摘をしてしまい、その方ご自身が「今」を感じている瞬間を邪魔してしまったことです。また、同じ笑顔でも、通常のクラスでの笑顔とは違う、参加者の方の思いを配慮した笑顔というのができていなかったと思います。何よりも一番、自分が肝に銘じておかなければならないと思ったのは、あの場は「避難者の方々同士の交流の場である」ということを大前提に私たちは動かなくてはならないのだということです。

ヨガを知ってもらうことや、ヨガを通じて体と心に変化を感じてもらうことは、もちろん大事ですが、そもそもの会の趣旨を忘れてはならないと思いました。そういう意味では、今回は療法士の数が多すぎたのかもしれない。反省すべきところばかりですが、あの特別な時に、本当に貴重な体験をさせていただき、参加して下さった避難者の方々、あゆむ会の皆さまに心から感謝申し上げます。少しでも、皆様のお役に立てるように、今回の失敗・反省を次に活かしていきたいと思えます。ありがとうございました。

町田敦子

終了後のお茶の時間では、避難者さんから災害当時の話をまとめたものを見せていただき、大変な思いをされたのが、初めてひしひしと伝わってきました。 浦田靖子