

2016年5月3日（火） 熊本県益城中央小学校にて

参加ヨーガ療法士：園田姫未子 石田貴子 荒木里恵

見学 兼 お手伝い：兼丸知子（現 YTIC 受講中）



◎80代男性1名に対するヨーガ療法

指導者・報告者： 園田姫未子

指導時間10分程度

一人で座っていらっしゃったので、声をかけてみた。肩や背中が痛いと言われたので、スークシュマヴィヤヤーマのショルダーソケットローテーションを試してみた。体が結構固く、可動域が小さいことがわかった。首や肩もかなり硬直して猫背になっていらっしゃった。肩を動かしてみても痛いかどうか聞くと、痛くないとおっしゃるので、今度はアイソメトリックを入れてみてネックムーブメントを試してみた。

質問に対しては簡単な受け答えをなさるので、最初は普通の方だと思っていたが、ヨーガの様子から少し認知症が入っておられるように見受けられた。

押し合うということが何度か説明してもわかられない様子で、頭に手を当てられるだけだった。お腹に手を当てて呼吸を観察することも形を真似するだけで、「目を閉じるか薄目にしてみましょう」と何度か言ったが、何事もなかったかのように目は開いたままだった。

ただ、お腹に手を当てて呼吸を観察するのは、最初体の形だけ真似されていたが、「吸って吐いて1、吸って吐いて2、吸って吐いて3・・・」と号令をかけて差し上げると、それに合わせて呼吸をなさることは可能だった。

自分で押し合うということがわかられないので、私が手で介助して押し合うということで

アイソメトリックネックムーブメントを行った。「私が押しますから、私の手を頭で押し  
てください」というと、押し合い、緩めるということができた。

「筋肉に力が入ったり、抜けたりするのがわかりますか？」というわからない様子で首  
を横に振られた。「運動してみてなんか体の変化がありますか？」と聞くと、あまりよくわ  
からない様子だった。

『このヨガ療法でこの被災者の方に何のメリットがあったのだろうか』と疑問が湧いたの  
だが、呼吸法ができたことと、首回りのアイソメトリックをしたことで体が多少ほぐれ、脳  
への刺激にも多少はなったのではないかと思う。

「また自分でもやってみてくださいね」と言うと、うなづくことはなさったが心ここにあら  
ずといった様子に見えた。



◎30代女性と60代女性の親子

指導者・報告者： 園田姫未子

指導時間 20分程度

お話をすると積極的にヨガを受けてくださった。ボランティアに来ている私たちに対し  
て、協力的な雰囲気も感じられた。

アイソメトリックブリージングエクササイズで全身をまんべんなく体を使う運動ができた。  
目を閉じて、アー、ウー、シーの無音の自主的な運動もできた。

「筋肉の緊張・弛緩が感じられますか？」というとお二人とも「わかる」と言われた。

「体の変化がありますか？」というと「軽くなったと言われた」

「気持ちが落ち着いた感じがありますか」というと、よくわからないようだったので「スッキリした感じがありますか？」というとうなずかれた。

ヨーガは憶えたら毎日自分でできることを説明し、「よかったら、時間のある時に憶えているものをやってみてください」とお伝えすると承知してくださった。



#### ◎60代女性1名に対するヨーガ療法

指導者・報告者： 園田姫未子

指導時間20分程度

話を伺い始めたときにこの地震に対する不満、家が壊れたことに対する不満、行政の対応に対する不満などが次から次に口から飛び出し、止まらなかった。「イライラするから目のまわりのアレルギーが起こるのだとかかりつけの先生に言われた」「不満や怒りが収まらない」「避難所に来て足が極端にむくむ」など話された。

話をする中で、私の知っているヨーガの先生（YTIC 出身の松岡京子先生）のクラスをずっと前から何年も受けておられたということがわかった。今は地震でヨーガ教室がなくなつたとおっしゃった。

最初は、「ヨーガはしなくていい。整体をする順番を待っている」とおっしゃったが「待っている間に、気分転換にちょっとだけしてみまじょうか」とお誘いすると、その言葉が響かれたようだった。

足中心のアイソメトリックスークシュマヴィヤヤマを行い、一つ一つのプログラムの間

にお腹に手を当てて呼吸観察することを挟んだ。最初は呼吸観察に入るたびに愚痴や腹立ちのことが口から噴き出していたが、お腹の呼吸観察をする度ごとにだんだん大人しくなり、言葉数が少なくなり、最後は目を閉じて静かに呼吸観察をされるようになった。そして表情も穏やかな顔に変わっていかれた。最後はご主人に「あんたもしなさい」と言って、普段全く運動されないというご主人も一緒に、頭と手で押し合うアルダチャクラアーサナのアイソメトリックブリージングと呼吸観察を集中して気持ちよさそうになさった。女性の方は終わった後、深々と頭を下げてお礼を言われた。また愚痴が少し出ようとしたがハッとして、もう愚痴は言わないようになさって穏やかさを保とうとなさっているかのように見えた。以前、ヨガをしていたときの気持ちよさを思い出されたのではないかと思った。



◎80代女性1名に対するヨガ療法

指導者・報告者： 園田姫未子

指導時間 20分程度

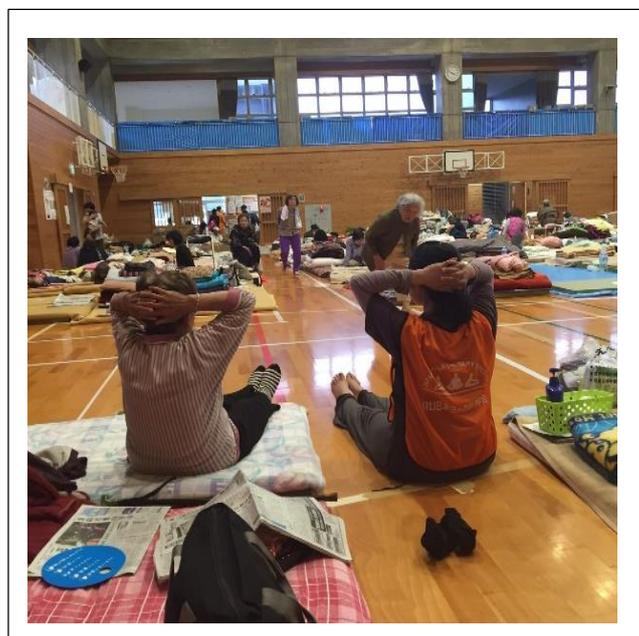
「息子たちと避難所に来ているが、息子夫婦は畑に出ている」「地震が起こる前は自分も畑や片づけをしていつも体を動かしていたが、今は何にもすることがない」など話された。快くヨガをしてくださったが、途中、何日も滞在してボランティアをしてくれた福岡県

警の人が帰るための挨拶のセレモニー的なものがあったり、天気が悪いので夕食の配布がいつもより早い時間にあり、「夕食の配布をお手伝いできる方はお願いします」という放送があるとドヤドヤと目の前をたくさんの人（被災者）がやってきて荷物運びをしたり、すぐ近くの体育館のドアが出入りするたびにバタンバタン開いたり閉まったりして雨風が吹き込んできたりと、なかなか落ち着いてヨガができなかった。その女性はたびたび運動を中断して周りの状況に気を向けておられた。それで、ヨガを無理強いして行うのではなく、その方の心に寄り添う時間を多くとるようにした。

「あの人たち（県警の人たち）には本当にお世話になった。有難い〜。（被災者が避難所のお手伝いを積極的にしているのを見て）みんな誰かのお世話になって生きている」としみじみ言われたのが印象的だった。

バタバタとした避難所の雰囲気には圧倒されていた私も、その方のマインドに触れることで温かい気持ちになり、「みんなお互いにお世話になったり、また自分が人のお世話をしたりして生きているんですね」という言葉が出てきた。

被災者の方々は苦労や不幸の中にあっても、みんな誰かの役に立ちたいと思っているのだと思った。だからみんな私たちのヨガボランティアも積極的に受けてくださったのだと思った。この避難所はそういった雰囲気ができていた。



◎50代の女性に対するヨガ療法

指導者・報告者： 石田貴子

この方は実習前に既にマッサージを受けてきました、とのことでしたので、呼吸法のみ行いました。

まだぐっすり眠れないと訴えておられ、腹式呼吸で自分の身体を感じていただきました。

◎70代の女性に対するヨガ療法

指導・報告者： 石田貴子

この方は足を伸ばし、ふくらはぎを自分でさすっていらっしゃいました。

動くことがなかなか無く、眠れてはいるものの、肩回りが凝ります、とお話しされました。

足先の運動や、肩まわりをほぐすのを中心に行いました。

沢山の方々が、ボランティアにいられていましたので、傾聴しすぎるのもお疲れになるのではないかなとも感じました。



◎二人の女性（80代？）へのヨーガ療法

指導者・報告者： 荒木里恵

私は二人の年輩の女性にヨーガ療法をさせていただいたのですが、「ヨガとは木山（益城の地名）でしているのでしょ？」と言われました。

一人は健康体操をしているので体も柔らかく動かしてくださいましたが、その方はこの地震でお孫さんをなくされたと自ら話され、お話を傾聴する方が大事かなと思いました。

あと一人の方は、耳が遠いと訴えられましたが、補聴器の方に話をしていくと、この方も「木山でヨガがあっているでしょ」と話され、少しだけ体を動かされました。

4日前にここへ来て、それまでは益城整形へ入院していたそうです。

ほとんどが傾聴だったのですが、「また来てね」言われました。

座ったり横になられていることが多いからか、お二人とも腰が痛いと話されました。

