

報告者・指導者 荒木里恵

通路で会話されていた、年配女性と男の子（高校3年生）にお声掛けさせてもらう。ご近所さんということで、男の子が椅子に座ってのヨーガに参加される。

被災にあった当日から、自衛隊さんの車でこの体育館へ連れてきてもらった。と話され、来週から高校再開で15キロ離れた高校へバイクで通うと教えて下さる。

アイソメトリックの足首の前後押しや、膝押し、腰押しをお伝えすると、始めは力の押し加減が分からない様子で、‘エーっ’と発言されるが、‘あー’‘うー’と息を吐きながら力の加減も半分以下で無理なくとお伝えすると、理解力早く、2・3度繰り返された。しかし、通路だったためか、閉眼はされず、周りの視線が気になられるようでした。

被災生活では背中や肩が硬くなると話され、上半身のねじりや後頭部の手のひら押しをおつたえする。最後には笑顔も見え、これからの学校生活を応援していると話すと、はい頑張りますとかみしめるように答えられた。10分程度



続いて

50～60代のお孫さんのお世話をされている女性が‘教えて下さい’と声をかけられた。今、マッサージを受けてきて体が軽くなったので、ヨガもしてみたいと話される。3世代で配布の段ボールの上に並び生活をされている。若夫婦は働きに出かけ孫の世話も体がきついと話される。若夫婦までは、段ボールの上のマットレスが配布されたが、自分たちは無いため、座布団を3枚並べて寝ている。頑丈な段ボールのため痛いと話される。一緒に段ボールの上に上がらせてもらい、座位でのアイソメトリックつま先押し・引き、ねじり、膝を少し立てての外側からの両膝押しなどを始めにお伝えする。熱心に聴いて下さり呼吸法も理解され、繰り返されていた。お腹の贅肉がつかえると話される。体がぼかぼかしてきたとの感想で、続いてこの方も背中や腰がバリバリに硬くなると訴えられる。両腕の後ろ回しを伝える。3歳のお孫様も周りを動かれ和やかな雰囲気で行われる。この前もこのビブスを着ていた人でしょうと、山本先生の事を覚えていた様子。最後に団扇をお渡しすると、そこに描かれている動きにも興味をもたれて、お伝えし終了しました。20分程度。

