

福島県相馬市大野台第8 応急仮設住宅における第7回（最終回）ヨーガ療法・活動報告

療法士会埼玉 駒谷 光美、 吉沢 京子
療法士会神奈川 佐々木 紀子

日時： 2012年3月18日（日） 13:00～15:00

場所： 相馬市大野台第8 ブロック応急仮設住宅集会所

サポート： 太田ゆう子（療法士会福島・相馬市在住）

ナビゲーター： 沼上清（三郷 YIC 卒業生、被災者、現在仮設住宅在住）

当日： 午前中より全 93 戸に新チラシを持ってヨーガ療法の案内、希望者にDVDを配布

DVD、冊子は 3 名受け取って下さる。

集会所指導者：佐々木 紀子 サポート、駒谷（写真撮影） 吉沢

参加者： 5 名（女性4名、男性1名）2 回以上継続者 4 名（女性4、男性 1）

実習前のご説明は参加者がすべて経験者だったので省略。指導者が実践の中での説明、意識を促すインストラクションを行った。

☆指導実践

座位

- ・自然呼吸の意識化 お腹に掌を当てて 胸に掌を当てて
- ・両掌を押し合う
- ・両手をひっかけて引き合う
- ・両腕の後ろ回し胸を広げる ・足首を前後にからませて押し合う
- ・ねじり 膝と手、頭と手
- ・両膝の外側に掌を当てて押し合う

立位

- ・腰と掌の押し合い
- ・掌を側頭部に当てて同方向に横曲げし手と頭で押し合う

呼吸法（座位で）

- ・アグニ・プラサーラナ（ふいごの呼吸）
- ・スカ・プラーナヤーマ

大笑い（吉沢に交代）

皮膚温度計測

Aさん（70 歳代、6 回参加） 前 21.5℃→後 33.5℃ Bさん（70 歳前後、4 回参加）前 30℃→後 36℃
Cさん（70 歳前後、5 回参加） 前 24℃→後 34℃ Dさん（男性 72 歳、2 回め） 前 28℃→後 33℃
Eさん（50 歳代後半、3 回目） 前 28℃→後 34℃

ティータイム（13時 55 分～14 時 45 分）

最終回なので少し豪華にお菓子、飲み物、ポテトサラダ、太田さん手作りのすいとん、沼上さんからの伊予かん、お花もお土産に持って行ってもらった。

とても和やかな雰囲気の中、仮設での生活、お困りなこと、とても残念に思うこと、将来への不安、もろもろお話ししてくれました。最後に「春よ来い』『四季の歌』『故郷』を皆で合唱し、「おげんきで。またお会いしましょうね」とお別れをしました。

○参加者の感想

Aさん: とってもきもちよかった。気が晴れる。ヨーガが終わるので「私教えられないものね」

Bさん:とてもリラックスできて気持ち良かった。体が暖かくなった。

Cさん: 集会所に来た時は心臓がドキドキして呼吸もちょっと苦しくて不安がありました。終わったらうそのように楽になっていました。歌を歌う時も「声が出ないのでは、歌えないのでは」と思いましたが、声も出だし、気持ちよく歌うことが出来ました。歌ったのはずいぶん久しぶりです。とっても楽しかった。無くなるのは寂しいね。

Dさん;(男 72歳):リラックスした、。2回目です少し慣れた。中級、上級もあるの？

Eさん;

○指導者の感想

太田ゆう子(福島)

今回東京のヨーガ療法士の皆さんとドライバーを引き受けてくれた沼崎さんの協力で、相馬市大野台の浪江仮設住宅の住民の方にヨーガ療法を提供できました。遠い東京から時間を作って来て頂き本当にありがとうございました。

*3月18日(日)にヨーガ療法をボランティアでやって頂いた感想です。

1) コミュニケーションに童謡や笑うヨーガをやったことは新鮮でした。浪江の皆さんも笑みがこぼれ、なごやかになりました。

2) 東京のお花を、みなさんにプレゼントされたら、とても喜ばれました。

ヨーガ療法に皆の温かい心、笑い、音楽、花の持つ癒しを組み合わせた事は浪江の皆さんへの心の応援、生きる勇気になったかと思いました。

駒谷光美(埼玉)

初めて仮設住宅に伺い、何も無い広い場所に平屋住宅と車だけの閑散とした景色に気持ちが沈みそうになりました。一軒一軒お声かけしている時に外でお会いした方には、こちらから話しかけて会話をしました。ヨーガ参加者は何度か参加されたかたばかりでしたのでそれぞれに気持ち良く明るく、お茶会の時も楽しく会話され良い雰囲気でした。今日で終了すること残念がっていましたが、私も同じ想いを感じています。慣れてきてやっとこれからという時にやめなくてはならないのは本当に残念です。初めてお会いしたのに会話ができたと、ヨーガボランティアの現場体験かできたことに感謝しています。ヨーガ療法現場の再開を願い、その時にはまた、お手伝いに参加させていただきたいと思います。

佐々木 紀子(神奈川)

初めて仮設住宅を訪れました。重い空気も感じましたが玄関を飾られていたり工夫されていたのも印象的でした。一戸づつの声掛けでは、ほとんどの方が快くチラシや DVD を受け取って下さったのが嬉しかったのですが、実際の体験までにはなかなか結び付けられなかったのは残念であり、(今回が最後でしたが)課題でもあると感じました。体験に来て下さった方は全員リピーターでした。私は初めての参加でしたので、これまでのヨーガ体験やお話しを通して心地よさ、開放感を実感されているからこそだと思います。

本日のヨーガ指導を担当させて頂きましたので、その実感をもう一度感じて頂けるよう、また家でも続けて頂けるよう”ゆっくりと易しく”。そして今日のスローガン”楽しく”を念頭に置いて指導させて頂きました。

みなさん慣れてきている様子で、目を閉じての心身の観察、有音でのお声もしっかりあり、ご自分のペースを掴みつつある感じをお見受けしました。

体験後は皮膚温の上昇がはっきりとあり、参加されている方も「温かくなった」「気持ちよかった」「ドキドキが収まった」「足を重ねて押し合うのは家でもできるね」などと嬉しい感想を聞くことができました。

ヨーガ後のお茶とお話では皆さん今の状況など打ち解けて話しをして下さいましたが、「どうなるのか」「放射能汚染の問題も 50 年はかかる」などに行く先の見えない不安や損失感をひしひしと感じました。

お話しの最後にみんなで歌を歌えたのはとても良かったと思います。「久しぶりに歌った」とみなさん表情が明るくなっていらっしゃいました。

今まで住んでいらした家とは打って変わっての仮設住宅での生活。狭い部屋で動かない、話さないという状況になりやすいと感じました。

今回が最後の訪問とのことでしたが、集会所や DVD でヨーガ体験をされた方が少しでも今後の生活にヨーガを取り入れてくださり、今よりも少しでも健康的に過ごされますよう、またそれが口コミで周りの方とも共有できますよう、心から祈るばかりです。

今回、貴重な経験をさせて頂きましたこと、またスムーズにボランティアを行わせて頂きました沢山の心遣いに感謝致します。

吉沢 京子(埼玉)

今回 2 回めの参加でした。1 月 29 日の前回と比べ天候は少しだけ春の気配も感じられ、霊山の峠も凍結が解けて車の往来も増えていました。 私たちも楽に行かせていただけました。

沼上さんの送迎で安心して現地までたどり着け、車中で避難者の方々の現状をお話を伺うことが出来て私たちも心の準備をさせて頂いたように思います。

大野台仮設住宅は不便な立地条件にあり、車の運転をされない方は日常生活や何かの時のご不安がおりだろうことを察しられました。 家族もバラバラだったり、職を失ったり、何もすることのない男性は相馬のパチンコ屋さんに行くしかなかったり(パチンコ屋さんはいつも満員と伺いました)、アルコールの依存者の増加傾向や、東電や、国との交渉での将来への不安を参加者の皆さんは口にされていました。 まだまだ復興への道筋は見え、問題が山積していることを肌を感じさせて頂きました。

福島の方はとても忍耐強いのだと、沼上さんは言っておられましたが、心と体のご健康維持にヨーガ療法が少しでもお役に立って下さればと思っております。

木村先生、深田先生、福島の前理事長さん、関東 4 県の各幹事長さん、福島の治療士さん、沼上さんのお力添

えで貴重なボランティア体験をさせていただきましたことを感謝いたします。
この経験を生かさせていただきたいと思っております。
ありがとうございました。