

☆第3回 きらきら星ネット ヨーガ療法指導内容報告書☆

会場： 四ツ谷ニコラ・バレ修道院 1F 会議室

日時： 2012年6月8日（金） 11:15~12:20

タイムスケジュール：10:50 スタッフ集合 会場準備 10分 指先体温測定 5分 ヨーガ療法実習 30分
指先体温測定 5分 シェアリング 15分 後片付け 5分

参加者： 10名 （きらきら星スタッフ：男性1名、女性1名 ボランティア：男性1名含む）
実習対象者（被災者）女性7名

ヨーガ療法士ボランティア：指導担当・吉田順実（5期） シェアリング司会・杉山節子（2期）
アシスタント・鈴木八重子（1期）内田美樹（10期）
記録担当（報告書作成）・加藤祥子（4期）

【指導内容】

	指導内容	体位	回数	目的・留意点
1	説明	着座位 (椅子)		テーマ：ヨーガについて ① 自分の肉体や気持ちの状態を感じる ② 緊張と弛緩を感じる ③ その結果肉体や精神に及ぼす効果について
2	肉体・呼吸の意識化	同上		① 掌を腿の上に乗せて体温を感じる。 ② 掌を腹部と胸部に当てて呼吸を感じる。
3	ブリージングエクササイズ・ レジスタンス ネックムーブメント	同上	4R ン音 2R 無音 2R	① 有音で一緒に行い、動きを覚え、弛緩する感覚などを感じてもらう。 ② 目を閉じて無音で自分のペースで行う。 ③ アイソメトリック負荷。
4	アングルストレッチ・ブリー ジング	同上	4R ン音 2R 無音 2R	① 有音で一緒に行い、動きを覚え、弛緩する感覚などを感じてもらう。 ② 目を閉じて無音で自分のペースで行う。 ③ アイソメトリック負荷。
5	ねじり	立位	4R ン音 2R 無音 2R	① 有音で一緒に行い、動きを覚え、弛緩する感覚などを感じてもらう。 ② 目を閉じて無音で自分のペースで行う。 ③ アイソメトリック負荷。
6	両腕の後ろ回し	立位	4R ン音 2R 無音 2R	① 有音で一緒に行い、動きを覚え、弛緩する感覚などを感じてもらう。 ② 目を閉じて無音で自分のペースで行う。

7	呼吸法 ふいごの呼吸	着座位 (椅子)	10回 20回	① 効果の説明 ② やり方を示して、一緒に行く。 ③ 自分のペースで行う。回数は最大のもので、途中で苦しくなったら止めてよいことを伝える。
8	瞑想：よかったこと	同上	1回	「この2日間で嬉しかったことを思い出してください」という指示をして目を閉じて瞑想する。瞑想後、指導者の体験を話す。
9	全体シェアリング	着座		

【指先体温変化計測記録】

単位＝℃ /＝遅刻の為未測定

	T.M. 男性	T.K. 女性	I.T. 男性	S.Y. 女性	T.R. 女性	O.R. 女性	H.K. 女性	T.M. 女性	K.M. 女性	O.N. 女性
実習前	35	37	35	31	35	35	36	30	/	/
実習後	36	36.7	36	36	36.5	36	36.5	32	/	/

【実習者の感想】

T.M.男性：スタッフ

緊張と弛緩の差が気持ちよく感じられた。交通事故の後遺症で腕が上がらなかったが回復してきており、動けることへの感謝を感じている。ヨガによって(意識化で)体の様々な感覚を感じる事が出来る。

T.K.女性：スタッフ

以前は(ヨガの)必要性を感じなかったが、実習後すっきりした気分で体が楽になるので、今では毎回楽しみです。

I.T.男性：ボランティア

緊張の後の脱力の時が気持ちよかった。すっきりした。

S.Y.女性

実習後、体温がとても上がり(+5℃)、上半身が温かくなりました。冷え症なので下半身も何とかしたい。

T.R.女性

有酸素運動は週3回、ヨガは週2回行っている。今回ヨガの基礎を初めて教わった気がする。ゆっくりとした呼吸がとても心地良かったので、家でもやってみようと思う。

O.R.女性

初めてヨガを体験し、呼吸が難しかった。まだ、何が良いかは分かりません。

H.K.女性

普通のヨガは経験あり。緊張と弛緩のギャップが気持ちよかった。子供と一緒にやってみたい。

T.M.女性

昨年8月より右肩から指先にかけて痺れがあり、病院の診察では異常なし、治療も効果がない。実習後、体が軽く楽になった。もっと早く参加できれば良かった。毎週でもやってみたい。

K.M.女性

遅れて来た為、片側しかできななかったが、行ってない方との差を感じます。

O.N 女性

遅れて参加、肩と首の凝りが少し楽になったのが行った側に感じられる。次回は最初から参加したい。

* 実習者の現在の居住先は九段住宅5名、東雲住宅3名

【実習指導者の感想】

今回、ヨガ療法の参加者はスタッフを含めて15名前後で、途中から参加された方達からは・・・もっと早く来ればよかった・・・とお声が上がり、身体の意識化と呼吸の意識化、気持ち（感情）の意識化を楽しんで頂けた様子でした。

また、週5回、スポーツクラブへ足を運んでエアロビクスやヨガを楽しんでいる被災者の方から・・・このように心が落ち着くヨガを体験したのは初めてなのでまた行ってみたい・・・との嬉しいお声を頂きました。遅くいらした方は左右行うアーサナを（右は終了して）左だけ行って左右の感覚の違いを参加者自らがレッスン後のシェアで話していた。

特に印象的だったのは

- ①被災者の皆様のお顔に笑顔が戻っていたこと。
- ②女性たちがお洒落に気を配り美しくお化粧して生活にゆとりが戻っているように見えたこと。
- ③ヨガ療法のレッスン中に笑い声が上がっていたこと。

今回、ヨガ療法を体験するのは初めてという方達に、緊張と弛緩を意識化する意味と、この技法の心地よさと素晴らしさを体感して頂けたと手ごたえを感じました。

皆様と素晴らしい時間を共有させて頂きました事に感謝いたします。

どうもありがとうございました。

反省点と次回の目標

- ① 導途中で一人、二人と、参加者が増えたので指導の流れと意識が時々途切れた。
- ② 初めての方が多かったので肉体の意識化と呼吸の意識化を繰り返してお伝えした方がよかった。

吉田順実 記

【療法士スタッフの感想】

杉山節子：実習前に参加者の体調などお聞きできれば良かった。

指導の吉田さんの話し方がゆっくりで意識化を促すようで良かった。アイソメトリックの説明時に筋肉の緊張のスイッチのオン、オフ、との説明が分かり易かったと思った。

皮膚温度測定は変化が客観的に分かり大きな差が生じた方もおられて良かった。

シェアリングでは笑顔で明るい表情で話されている方が多くとても大切な時間と感じた。

内田美樹：呼吸法(ふいごの呼吸)の時に笑いも出たが、笑いは心身の健康にも良いし、リラックスしたようだった。生活の中にも楽しくヨガを取り入れて行ってほしい。

初めての参加で良い体験ができました。

加藤祥子：肩こり腰痛等の既往症状をシェアリングで聞かせて頂くと、もっと要望に応えた指導内容の展開も必要と感じました。実習対象の参加女性の平均年齢は30代とされますが、エビデンスとしては年代や家族構成なども徐々にリサーチしても良いかと思いました。

杉山さんと同じく体温記録時に体調などお聞きしても良いかと思えます。

お子さんのいらっしゃる参加者の多くは幼稚園や学校に子供が行っている合間の参加で、夏休みには子供と一緒に参加できるようなプログラムの要望もありました。

実習中の様子では、途中からの入室等もあり集中が切れることもありましたが、指導通りに目を閉じている方が多く、ヨガ療法と一般的なヨガの違いに気付かれた方もいたようです。

呼吸法などは初めて体験する方には感覚的に難しかったり奇妙に感じた方もいたようですが、丁寧な指導やコミュニケーションを通して理解されて実習して頂ければよいと思いました。

指導の吉田さんの落ちついた話し方と穏やかな笑顔での素晴らしい指導が体験できて勉強になりました。今回は実習者が10名と療法士4名の参加でスペースの大きさから参加人数の上限を想定した方が良いと感じました。椅子や指先体温計の用意などと実習内容に合わせた余裕のあるスペースで考えて15名程度でしょうか？途中参加者への対応もある程度マニュアルを想定しどのスタッフでもスムーズに対応できるような取り組みが必要かと思いました。

次回以降への課題・提案

- ・実習前の実習者への体調確認と実習後の感想要望聞き取りの方法について
- ・夏休み期間の子供と参加できるヨガの実施について
- ・参加人数の上限、椅子や指先体温計の用意数について