

## ☆第4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7月13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： 5名（女性4名 男性1名）

ヨーガ療法士ボランティア：指導担当・梅田亮子

アシスタント・新井雅子、加藤祥子、鈴木八重子

記録担当（報告書作成）・村上真

### 【指導内容】

指導内容	体位	回数	目的・留意点
1 説明	着座位		ヨーガの説明・効果
2 呼吸・肉体の意識化	着座位		今の状態を客観的に見つめる ①腹部・胸部の呼吸を感じる ②足先から頭までの体を丁寧に内側から見つめる ③今の心の状態を見つめる
3 ブリージング・エクササイズ・アイソメトリック 合掌して、腕を上げる	着座位	あ音×2 無音×2	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。
4 背中で手を合わせて腕を伸ばす アイソメトリック	着座位	あ音×2 無音×2	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。
5 右手を左耳にあて、右にたおしてあてがう アイソメトリック	着座位	あ音×2 無音×2	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。
6 ストレイト・レッグ・レイジング・ブリージング アイソメトリック	着座位	あ音×2 無音×2	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 がっせきちょうちょ	着座位		3歳のお子様だったので、ちょうちょの歌に合わせて、股関節をゆっくりばたばたさせる。
8 がっせきで、両手を内腿におきあてがう アイソメトリック	着座位	あ音×2 無音×2	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。

	指導内容	体位	回数	目的・留意点
9	がっせきで両手を外腿におきあてがう アイソメトリック	着座位	あ音×2 無音×2	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。
10	ブリージング・エクササイズ 体をひねる	立位	あ音×2 無音×2	①有音で一緒に行い、動きを覚え、体の感覚を意識化する ②目を閉じて無音で自分のペースで行う。
11	腰に手をあてがう アイソメトリック	立位	あ音×2 無音×2	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。
12	トリコナ・アーサナ	立位	あ音×2 無音×2	①有音で一緒に行い、動きを覚え、体の感覚を意識化する ②目を閉じて無音で自分のペースで行う。
13	ひねりのトリコナ・アーサナ	立位	あ音×2 無音×2	①有音で一緒に行い、動きを覚え、体の感覚を意識化する ②目を閉じて無音で自分のペースで行う。
14	呼吸 倍数の呼吸	着座位		呼吸に意識を集中させる。
15	体の力の脱力	着座位		頭からつま先まで各箇所を意識を向け、力を抜く
16	瞑想	着座位		穏やかなことを頭の中に思い描く
17	合掌	着座位		合掌して手のひらに瞑想した穏やかな気持ちのエネルギーを集める
18	セルフマッサージ	着座位		穏やかなエネルギーで自分自身に感謝の気持ちを持ってマッサージする
19	パーミング	着座位		穏やかなエネルギーの手で目を覆って、目をいやす。
20	全体シェアリング	着座位		

【指先体温変化計測記録】

単位＝℃    /＝遅刻の為未測定

	K.M. 女性	N.O. 女性	A.Y. 女性	M.Y. 男性	M.T. 女性
実習前	35	36	34	36	/
実習後	35	35	34	36	/

【実習者の感想】

- 気持ちよく眠くなった。始めはさわってる所と使ってる所が違う気がしたが、使ってる所が緩む感じがした。
- 意識のほうに特化したヨーガだと感じた。ヨーガだといっても逃げなくて良いな、とっつきやすいなと感じた。(注：柔軟性がなくとも出来るという意味かと思いました。新井)
- 身体がボキボキしてほぐれた。呼吸が整った。
- 前回は後半のみ途中参加で、今回初めて最初からの参加です。後半には眠くなってきてしまった。
- 良くリラックスできた。

- 意識化をする事で呼吸と動きを深く感じられた。
- 普段、運動不足。久しぶりに体を動かし気持ち良かった。
- 呼吸を意識し気持ち良かった。

\* 実習者の現在の居住先は九段住宅2名、板橋住宅3名

#### 【実習指導者の感想】

- 最初、被災者さんが、がんばりすぎて力入れすぎで動いていたので、力加減の入れ方を指導しながら進めていきました。顔の力がだんだん抜けていくのがわかりよかったです。
- 3歳のお子さんがいたので、ちょっと遊びのヨーガも取り入れられ、楽しかったです。
- 東京に出てきて、福島との違いに戸惑いながらも慣れてきたようですが、心の疲れなどあるのかなあと思い、瞑想で穏やかな気持ちをテーマにし、そして、ご自分自身への感謝の気持ちを持つことの大切さを伝えられたようで、終わった後のお顔が柔らかくなっていました。とてもうれしいです。

#### 【療法士スタッフの感想】

<加藤祥子>

- 今回より指先体温計に番号を付け、二回の測定が同じ体温計でスムーズに行われるようにしました。
- 初めて参加の方には検温の簡単な説明をし了解を得てお願いいたしました。
- 新宿区の気温は晴天で28度と蒸し暑い中、実習室温はエアコンで26度に設定しましたが、なかなか下がらなかったようです。
- 3歳児の参加もあり、前半はあまり集中が出来ないようでした、男児（まさとくん）はヨガと一緒にしたくないとの事で、母親に帰りたいと言っていたので、廊下で遊ぶように提案し同意してくれたので、母親の了解を得てから実習室を出て施設に受付の方に確認をしてから廊下で遊ばせました。
- 次回、夏休みにあたり子供たちへの対応を主催側の方と相談して参加実習者の方々がより集中してヨーガに取り組める工夫をさせて頂きたいと存じます。
- 子供たち向けのヨーガ指導者とサポート係で安全かつヨーガに親しみを持ってもらえるようにし、ヨーガをしない子供向けにはお絵描きなどで時間を過ごしてもらえるように用意したいと思います。
- 初めての参加な方も梅田さんのさわやかな指導の下に楽しく上手に行っていらっしゃるようでした。
- 次回の開催もDVDに基づいた指導とDVDプレゼントで、参加者が増えるよう楽しみです。

<村上真>

- 参加者のお話から、実習により慣れない東京生活で強いられる緊張の一部が緩んだことが視れました。思いついた時に参加できる機会の提供が大切だと思います。今後も継続してうかがいたいと感じました。

以 上