

第11回 きらきら星ネット ヨーガ療法指導内容

会場 ニコラ・バレ修道院 1F 103号室

日時 2013年2月8日 (金) 13:30~14:30

参加者 女性4名、男性2名、子供数名

(親子1組、きらきら星ネットスタッフ2名、学生ボランティア3名)

ヨーガ療法指導者：加藤祥子 (東京4期)

シェアリング：梅田亮子 (三郷1期)、杉山せつ子 (東京2期)

報告書作成：米倉麻季 (東京8期)

【指導内容】 ヨーガ療法

指導内容	体位	回数	目的・留意点
説明	着座位 (椅子)		椅子にやや浅めに腰かける 背筋を立て、掌を腿の上に置く基本姿勢
自然呼吸の意識化	座位		① 掌を腹部または胸部に当て呼吸を感じる。 ② 子供は敷物の上に自由に座るか、ボランティアスタッフの膝の上でお腹の動きと呼吸を確認する。
腕の伸ばし上げ	座位	一緒に2R 無音 各自で3R 5呼吸休み	① 吸気と共に両腕を上上げる。 ② 吸気と共に肩から指先まで真っ直ぐに上に伸ばす。 ③ 吸気と共に脱力し、膝に手を戻す。 ④ 子供は自分のペースでばんざいの姿勢をゆっくりとさせるか、手を取り呼吸を合わせてサポートする。
座位でのねじり	座位	一緒に左右 2R 無音 各自で2R 5呼吸休み	① 吸気と共に両肘を椅子の側面に下げ、呼気と共にウエストから後方に振じる。首も無理のない範囲でゆっくりと振じり、手で座面を掴んで行っても良い。 ② 吸気と共にゆっくりと振じりを緩めて、元の位置に戻る。 ③ 呼気と共に掌を腿の上に戻す。 ④ 吸気と共に①に戻り、反対側を振じり、左右1Rごとに5呼吸休み。 ⑤ 子供は後ろをゆっくり振り向き、背中またはお尻を覗くようにする。

立位姿勢の意識化	立位		<ul style="list-style-type: none"> ① 安全の為、椅子の後ろに立つ ② 両腕を体側にし、立位の背筋を伸ばした姿勢を自然呼吸で意識する。 ③ 前後左右に体重移動をして中心バランスを確かめる。安定したポジションの確認
背伸びとつま先上げ	立位	<p>一緒に 1 R</p> <p>無音</p> <p>各自で 2 R</p>	<ul style="list-style-type: none"> ① 吸気と共に肩幅程に足を広げ、両手は腰にあてるか体側に置く。 ② 呼気と共にゆっくりせのびをする。爪先立ちまでできる人は爪先立ちで高く伸びあがる。 ③ 不安定な方は椅子の背もたれを掴む。 ④ 吸気と共に脱力し、1 呼吸置いてから呼気と共に踵に体重を乗せ、爪先を上げてみる。 ⑤ 子供は転倒しないように椅子につかまりながら背伸び、爪先上げを行う。
両腕の後ろ回し上げ	立位	<p>一緒に 2 R</p> <p>無音</p> <p>各自 2 R</p> <p>5呼吸休み</p>	<ul style="list-style-type: none"> ① 安定した立位で準備し、吸気と共に後ろ手を組み、腰に置く。 ② 呼気と共に上体をやや前傾しながら腕を伸ばし、腰から組んだ手を上げる。 ③ 吸気と共に脱力し腕を下げ、呼気と共に上体を戻しながら元の姿勢に戻る。 ④ 掌の握り方、腕の伸ばし方、上げ方は各自で自分の適正範囲で行う。
立位の体側伸ばし	立位	<p>一緒に左右 1 R</p> <p>無音</p> <p>各自で 3 R</p> <p>5呼吸休み</p>	<ul style="list-style-type: none"> ① 吸気と共に左肘を横に張り、左腰に手を当て、右腕は上に伸ばす。 ② 無音の呼気と共にウエストから左横に倒し右腕は指先を揃えて側頭部に沿わせて伸ばす。 ③ 吸気と共に元に戻し、続けて左右反対側も行う。 ④ 左右の差、緊張と弛緩の差を感じる
片足クロスバランス *最初は片足をつま先立ちで様子を見て、できそうな方は足を上げて行う。	立位	<p>一緒に左右 1 R</p> <p>3呼吸姿勢維持する</p>	<ul style="list-style-type: none"> ① 安全の為、椅子の後ろに立ち、背もたれをサポートに使う。 ② 上げる足と反対側の足に体重移動しバランスを整え、軸足と反対側の足を爪先立ち、または軸足側の手で上げた膝を押さえる。

片手で背もたれを掴んでも良い。姿勢維持も各自のペースで行う。(3から5呼吸)		各自で2R 1Rごとに 5呼吸休み	③ 呼気と共に軸足と反対側の腕を上には伸ばし、足を上げて軸足側の手で胸側に掴み引き寄せる。 ④ 無理のない範囲でバランスを取り、3呼吸姿勢を維持し、吸気と共に基本立位姿勢に戻る。左右続けて行う。 ⑤ 応用：椅子の背もたれを掴んでも良い。 ⑥ 足を上げる場合は両手で膝を支えても良い。 ⑦ 吸気と共にゆっくりと脱力し、上げた足と支えた手を元に戻す。
両足揃え上げ	座位	一緒に1R 無音 各自で2R	① 背筋を伸ばして座り、膝を揃える。 ② 吸気と共に両足を伸ばして上げる。手は椅子の座面横を掴んでも良い。できれば踵を押し出すようにして、ふくらはぎを伸ばす。 ③ 吸気と共にゆっくりと力を抜きながらもとの姿勢に戻る。
両足首押し *自然呼吸で3呼吸、姿勢維持する。	座位	一緒に 左右1R 各自で2R 1Rごとに 3呼吸休み	④ 背筋を伸ばして座り、吸気と共に両足を伸ばして上げる。 ⑤ 呼気と共に足首を上下に重ねて上下に押し合いながら3呼吸程姿勢を継続させる。 ⑥ 吸気と共にゆっくりと力を抜きながらもとの姿勢に戻る。
ふいごの呼吸 深呼吸	座位	20回×2	腹筋を使った呼吸法 吸気と共に腕を広げ、呼気と共に膝に手を戻す。

【計測】子供が多く、会場準備に時間がかかったため、実施せず

指導者【加藤祥子 東京4期】

会場は103号室。

1時にきらきら星スタッフより、「本日は託児所です。」と言われました。

御母さんたちの要望で5歳以下のお子さんが5人ほど預けられ、2時過ぎにも保育園のお迎えがあり、夕方まで預かるとのことでした。学生のボランティアスタッフも男女5人ほどいらっしゃいました。

1時20分から着席して頂き、会場準備を行いました。お子さん方が多いので会場に用意

されていた乳幼児の為に毛布や敷物を敷き、椅子を周りに配置し、いつもと違うレイアウトになりました。

大人の被験者は1人でしたが、幼稚園の見学や申し込みの為に2時半までには退出予定とのことでしたので、お子さんとスタッフが一緒にできるように親子ヨガ風に進めることにしました。

1時30分より、最初は学生ボランティアの方々も一緒に4人の子供たちと共に始めましたが、5歳以下の子供では残念ながら、子供たちは15分位で飽きてしまい、立位の指導に早めに切り変えたりしてみました。走りまわったり他の遊びの為にボランティアスタッフと退出していきました。

今回は以前にお母さんと参加の3歳児がア、ウ、ンの音を怖がっていたので、鼻呼吸で無音で行うようにしました。継続しているスタッフの方々には各自のペースで行って頂けているようでした。

約50分ほどで終了し、きらきら星スタッフの方々のお話の時間を持ちました。

震災後2年ほどたちサポートへの要望も多様化してきているとのことでした。

福島へ戻る方、戻る事を諦めて東京での自立した生活を始める為に仕事を始めたりお子さんを預ける場所を探すお母さんたちの生活の変化が、また新たな問題にもなっているそうです。

ヨーガの開催日時や内容に関してもご要望に合わせられるように、今後の展望を相談できる機会を持ちたいと思いました。

今回は、小さなお子さんへの短いヨーガ指導を経験し、飽きさせずに実習して頂く難しさを感じましたが、スタッフの方はマイペースに行えていたので、ゆっくりとした動きに少しでも心地良さを感じて頂けて良かったと思いました。

シェアリング【梅田亮子 三郷1期】

今日は被災者さんの参加が1親子で、親子2人とも楽しめたようで良かったです。お子様もヨガになれてきたようでした。時間がなく途中退室されたのは残念ですが、お母様はご家庭のことで大変な時期のようだったので、月に1回のヨガはいいリラックスになると思います。

シェアリング【杉山せつ子 東京2期】

被災された方達も仕事に出始めたり、一時福島に戻られたりと集まりにくくなっているようでした。

指導された加藤さんが臨機応変に子供も交えて、ヨーガ指導をなさっていたので、良か

ったと思いました。

今回は学生さんのボランティアが子供達のお世話を手伝って下さいましたが、子供たちとどのようにやっていくかは今後の課題でもあると思います。

何回か参加して下さっているスタッフの方が姿勢がとても良くなってかなり集中してやっておられて驚きました。

シェアリング・報告担当【米倉麻季 東京8期】

子供が多かったので、子供も一緒に参加できるよう、

- ・ 床に敷物を敷く
- ・ 通常の指導の内容や順序を変える
- ・ 子供の体に触れながら、一緒にポーズをとる
- ・ 声を出さずに行う

など、子供たちの反応や様子をみながらの実習となりました。大人も、子供への対応をしながらも、集中できる時は集中し、それぞれのペースでアーサナに取り組んでいたようです。

スタッフの方によると、最近は託児所としてのニーズが増えているとのことで、今回も、親子1組以外は、スタッフに預けられた子供たちでした。「福島に戻りたいけれど、子供が結婚する時に、福島で育ったということはネックになるから」と、東京での生活を決断し仕事を始めるなど、被災者の方の生活も変化しつつあり、

- ① 大人がもっと集まれるような日時に変更する
- ② 子供への対応（特に今回のように人数が多い場合）

が、今後の検討課題であるという共通認識を持ちました。



