

(社) 日本ヨーガ療法学会認定療法士会・山形  
米沢市でのヨーガ療法・ボランティア活動報告

その1

日時： 平成24年5月7日(月) 10時～12時まで  
場所： 置賜総合文化センター  
ヨーガボランティア： 鈴木茂 鈴木糸子 曾根小夜子  
所属： 認定ヨーガ療法士会・山形  
対象者： 7名(20～40代女性)  
報告者： 曾根小夜子

状況

置賜総合文化センター3階和室での実施  
市内の雇用促進、借り上げアパートに入られた方や、近隣の町村からの参加  
ヨーガ療法前後に血圧と皮膚体温計測

参加者から療法をやったの感想

- ・Sさん 昨年7月より雇用促進に入居。ずっと忙しくて、体調も良くなかった。  
久しぶりの参加だったが、毎回気持ちよくてリラックスできた。家でもゆっ  
くりできるといいんだけど・・・
- ・Kさん 南相馬市から昨年6月より避難。今回初めて参加。家でストレッチはしてい  
た。ヨーガは経験が無かったが興味があった。気持ち良くて自分に合ってる  
と思った。また参加したい。
- ・Yさん 浪江町より雇用促進へ入居。今回初めて参加。  
身体をゆっくりほぐして、リラックスできた。
- ・Eさん 昨年から避難しており、米沢に来たときはせっかく来たのだからと色々な所に  
参加して楽しんでた。しかし冬になり雪も多く外に行くことも減り、家に  
居ると鬱々することが多くなっていた。ボランティア教室があるのはわかっ  
ていたが気分ののらない時は無理せず、行けるときに参加させてもらって  
いた。久しぶりの参加だった。気持ちと身体は連動していることを感じた。
- ・Sさん 本宮市より双子の子どもさんと避難。今回初めて参加。ご主人が毎週こちらに  
来てくれているが、ゴールデンウィークは忙しかったので、主人が居てくれ  
て心が休められた。保育園のママ友とヒップホップのダンスに通ったりして  
いたが、ついていくのが大変だった。今回初めてヨーガをしてリラックスで  
きた。動かした部分が軽くなった。また参加したい。

- ・Nさん 福島市より川西町へ避難。2月以来の参加。じっくり身体を動かせた。以前はたくさん家族がいたが、避難してきて自分たちだけの生活になった。4月に子どもが小学校に入学して一人の時間が出来る様になったので、今後も参加したい。
- ・Sさん 昨年夏休みの間だけこちらに来ていた。子どもの学校の事もあり今年4月に避難。今回初めて参加。左脚が痛い。緊張しているほうなので続けていきたい。

## まとめ

4月より、避難者支援センター「おいで」が置賜文化センターに移転になった。避難者はヨーガ終了後にこの「おいで」から様々な情報を得ていたため、便利さや、場所が市の中心部で通いやすいことも考えボランティア会場も置賜文化センターへと変更した。

今回は、初めての参加者が4名いらした。ヨーガ療法の説明と、有音、無音の繰り返し、アイソメトリックのやり方など詳しく説明しながら進めていったが、ご自分のペースでされていた。それぞれにご自身の体に対して気付きがあり、やった後の心地よさを口にされていた。以前からヨーガ療法に参加された方たちも初参加の方たちと体育館で一緒だったり、地元で顔なじみだったり、ここにきて再会されて話が弾んでいた。

## 実習内容

- ・ スークシュマ・ヴィヤヤーマ  
アンクル・ベンディング アンクル・クランク フル・バタフライのアイソメトリック  
ネック・ムーブメントとアイソメトリック
- ・ 座位のねじりのアーサナ等
- ・ クイック・リラクゼーション・テクニック
- ・ 呼吸の意識化 自然呼吸、腹式呼吸、胸式呼吸
- ・ 1:2の呼吸法 ブラーマリー呼吸法

## その他

現在、ボランティアのチラシは以前会場であったコミュニティーセンターと「おいで」さんに置いていただいていただけだったが、山形市内発行の避難者向けフリーペーパー「うえるかむ」に情報を寄せて下さった方がいらしたようで、載せて頂いていて、それを見て参加された方がいらした。

## その2

日時： 平成 24 年 6 月 18 日（月）10 時～12 時まで

場所： 置賜総合文化センター

ヨーガボランティア： 鈴木茂 鈴木糸子 曾根小夜子

所属： 認定ヨーガ療法士会・山形

対象者： 8 名（20～50 代女性）

報告者： 曾根小夜子

## 状況

置賜総合文化センター3階和室での実施

市内の雇用促進、借り上げアパートに入られた方や、近隣の町村からの参加

ヨーガ療法前後に血圧と皮膚体温計測

## 参加者から療法をやったの感想

- ・Sさん 仕事を始めたので来れなくなったが、休みを取ったので参加できた。やり始めてから眠くて、疲れていることに気付いた。気持ち良くて眠いです。
- ・Eさん 早い時期に米沢に来ていたので冬は寂しくなった。暖かくなったので夫が来てくれる時はトレッキングに行ったりしている。山形にいるうちにやれることをやろうと思っている。
- ・Sさん 土日に色々あって、月曜日は疲れている。参加してゆっくりした時間が持てるのが良い。米沢はどんなところかと思ってきたが、みなさん優しく、感謝している。
- ・Oさん 初めて参加。ヨーガは経験があったが、やったら全然違っていた。自分に向き合いリラックスできた。（千葉から5月に夫の転勤で米沢に。ヨーガをしたかったがどこでやってるのか分からずにいたところ、携帯で米沢の情報を目にして参加された。被災者向けのものだとは知らなかったとの事だったが、せっかくいらしたのでそのまま参加して頂き、市内でのヨーガ教室を紹介した）
- ・Sさん 昨年9月にこちらに来た。ゆっくりとした中で自分の中を見て、心と身体が軽くなった。また参加したい。
- ・Tさん 南相馬市から避難。初めて参加。家にいると、あっという間に過ぎてしまう時間だが、家に居る1時間と全然違って気持ちよく来てよかった。これからも参加したい。
- ・Nさん 母子避難。子どもと自分だけなので最近よく叱ってしまっている。ゆっくりする時間がなかったなあ～と思った。米沢では雪かきの事や、バーベキュー

に声かけてもらったりと皆さんに良くしてもらっている。

- ・Yさん 土日は子どものサッカーに付きっきりで月曜日は疲れている。子どもがグラウンドで思いっきり滑り込んでいるのを見ると、福島ではさせられない事だと思う。米沢に来て良かった。ヨガをやるとリラックスできていることに気付く。リラクゼーションは2回目だが、前は初めてで緊張していたようだ。今回は力が抜けて休めたと思う。

#### まとめ

初めての方が2名。ヨガ療法前後に血圧と皮膚体温を計測しているが、計測を始めた当初はこちらが聞いて記入していたが、慣れてきた方は自分で計測記入して頂いている。普段計測することもないからと、参加者同士話のきっかけにもなり「今の自分」へ意識を向ける導入にもなっている。

#### 実習内容

- ・ アイソメトリック・スークシュマ・ヴィヤヤーマ
- ・ アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ
- ・ 座位のねじりのアーサナ等
- ・ クイック・リラクゼーション・テクニック
- ・ 呼吸の意識化 自然呼吸、腹式呼吸、胸式呼吸
- ・ 1:2の呼吸法 ブラーマリー呼吸法

#### その他

通常開催は第1・3月曜日なのだが7月は第3が祝日。8月は夏休みという事で参加者が母子避難の方がほとんどとなる為7・8月の開催は7/2のみとなり、再開は9月からとお伝えした。

以上報告いたします。