

(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10月1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： 0名  
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

9月よりDVDによるボランティアを実施。10月最初のボランティアだったが参加者は0名だった。その為、改めて今後の進め方などを話し合った。

この施設の2階にある「避難者支援センターおいで」にてチラシとホームページにてヨーガ療法の開催のお知らせを載せていただいております、チラシは持って行っていただいているようで、今回配布用のDVDの見本を置かせていただいた。

その2

日時： 平成24年10月15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： 3名(30～40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計測

参加者から療法をやったの感想

- ・Sさん ねじりをやっていたら、滞っていることに気付いた。途中からあたたかくなっていった。DVDは前回来た時に頂いたが、なかなか家ではやれず、来てやるのはやはり良いと思った。
- ・Eさん DVDの説明は本当にわかりやすく、やっていて途中から暖かくなっていくのを感じた。寝て目を閉じたのも心地よかった。
- ・Nさん DVDの説明がわかりやすかった。前回参加した人からDVDを頂いたが、さっと見ただけだったので、今日じっくりやれて良かった。ポーズを一つ一つやりながら詰まっているな・・・と感じた。ねじりが気持ちよかった。

## まとめ

以前から参加されている方ばかりだったので、開始前からお互いに近況など話す姿も見られ、穏やかな雰囲気の中始めることができた。「DVDをもらってもなかなか家でやることができないと」言いながらも、必要に感じ時間を作ってここに足を運び、また、自分の今の状態に目を向け、気づき、「気持ちよかった」と共感し合っていた。前回参加者0名だったことで、DVDを受け取った方の参加はないかと思われたが、来れるときは来たいという思いが伺うことが出来た。

また、「こんな素晴らしいものが、ここだけでしか出来ないなんてもったいない。」といった意見を頂いた。

## 実習内容

- ・ ヨーガ療法 DVD
- ・ クイック・リラクゼーション・テクニック

配布枚数 20枚

## その3

日時： 平成24年11月5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： 0名

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

2階にある「避難者支援センターおいで」のホームページを見て、寒河江市の社会福祉協議会より問い合わせがあったとのこと。鈴木さんの方から折り返し連絡を入れてもらうことにした。

## その4

日時：平成24年11月19日（月）10時～12時まで

場所：置賜総合文化センター

ヨガボランティア：高橋秀一 曾根小夜子

所属：認定ヨガ療法士会・山形

対象者：4名（30～40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

ヨガ療法前後に血圧計測

## 参加者から療法をやった感想

- ・Sさん 前回参加した時も感じたが、やっていると体調がおかしくなる、というかだるくなる。でも、そのまま続けていると心地よくなってきて、途中自分でも力が入っているのが分かり、抜くとリラックスできた。体が軽くなって最後は眠くなった。
- ・Nさん わかりやすい。DVDを見ずに自分でやるとさっさと終わってしまうが、見ながらやると呼吸を感じられて、終わる頃には眠くなった。
- ・Eさん 終わると身体がリラックスしているというのがわかる。色々な事があると感情が高ぶったりするが、私は緩みきってる感じで、いい意味で引き上げてもらっていると感じる。自分の身体をきちんと見ようとすると、指先までピリピリ感じられる。こうやって集まって指導してもらおうと、気付きがある。家で子供と一緒にやるといいなあ～やりたいと思った。
- ・Tさん 久しぶりの参加で、DVDは今回初めてだった。普段は子供と過ごしている。力を抜いたりしてリラックスし、ゆったり出来た。DVDで日常的に取り入れ

ていきたい。

## まとめ

ボランティア会場では毎回機材をお借りして実施しているため、その都度確認して使用しているが今回立位と座位の切り替えがスムーズにいかず少し時間をとってしまった。

参加者の方は皆さん米沢の冬を経験されているので、冬に備えての不安をそれぞれ口にいらした。今回ヨーガ療法を経験されている方ばかりで、自分の身体の変化に意識を向けて感じたことを具体的に言葉にされていると感じた。

## 実習内容

- ・ ヨーガ療法 DVD
- ・ 立位のサイドベンディング (アイソメトリック)
- ・ 立位の前曲げ (アイソメトリック)
- ・ うつ伏せの両足のアイソメトリック
- ・ ブジャンガ・アーサナのアイソメトリック
- ・ クイック・リラクゼーション・テクニック

配布枚数 9枚

以上報告いたします。