

(社) 日本ヨーガ療法学会認定療法士会・山形

米沢市におけるヨーガ療法・ボランティア活動報告 (6~7月)

日時： ①平成 25 年 6 月 3 日 (月) 10 時~11 時半まで

② " 20 日 "

③ " 7 月 1 日 "

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

参加者： ①2名 (20代~30代) 子ども 2名

②2名 (30代~40代)

③2名 ( " )

報告者： 鈴木糸子 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、皮膚温計測

## 参加者から療法をやったの感想

①6/3 ・Iさん 震災後 23 年 7 月に伊達市より米沢市に母子避難。「おいで」のホームページを見て知っていたがなかなか行動できず、今回初めて参加しました。ヨーガは地元で単発のに参加したことがあったくらいでした。今回やってみて、手が温まって気持ち良かったです。

・Kさん 震災後 23 年 10 月に福島市内から母子避難。現在妊娠 5 か月で、一般のヨーガは経験ありました。ヨーガ療法は無理なくできました。とても気持ち良かったです。

②6/20 ・Sさん 一年ぶりで参加。仕事をやめたので時間ができた。自宅ではなかなか出来ない環境のため、本格的ヨーガをじっくり出来て良かったです。

・Nさん 数か月に一度、隣町より参加。久しぶりに時間をかけたら、ふわーっと眠くなってきました。効果を実感しました。

③7/1 ・Sさん 前回についていくのが精一杯で筋肉痛もあったがすっきりした。今回は動作が分かってきたので、「今日はここが痛い」とか気付きがあった。とにかく眠いです。でもすっきりしました。

・Nさん 眠いです。前回もそうでしたが、やっている時は体に効いている、体を使っているという感じを実感しています。筋肉がないのか、普段猫背なので反らしたりするのは苦しかった。

#### まとめ①

最初Iさんより「ホームページを見た」と電話で問い合わせがあり今回参加となった。Iさん、Kさん共に2歳のお子さんを連れての参加で、ヨガ療法中は子どもが「ママ！ママ！」と呼びかける場面も度々見られ、あやしながら自分のペースで進めていく姿が見られた。ヨガ療法中は母親の意識がヨガに向いている為、子ども自身も変化を敏感に感じていたようである。

母子の参加者だけなので、振り返りの前に、手遊びや、ママと子どもさんが対になって歌に合わせてボディータッチを行うなど、スキンシップの時間を設けた。

米沢市でも避難者同士の交流の場が色々あり、以前はそちらにも参加していたが今は参加していないとの事で、避難先では、友人同士の交流も途絶えがちになっている様子が覗えた。

母子参加というのはなかなか難しいかもしれないが、祝日を除く第1、第3月曜日の同じ時間帯に、ヨガ療法ボランティアを継続する旨お伝えした。

#### 実習内容

- ・ ヨガ療法 DVD (座位編 立位編)
- ・ ふりかえり

配布枚数 5枚

#### まとめ②③

2回とも参加者は同じでした。ヨガ経験や、DVD実習もされている方々なので、立位⇒座位⇒仰臥座と順番にアイソメトリックヨガ療法に従って実習を行ったところ、好評であった。

その他 8月は夏休みと、福島に帰宅の為母子避難者の参加は難しいとの事で休みとし、9月より再会する。

「避難者支援センターおいで」のホームページに載せて頂いている日程の変更をお願いした。

以上報告いたします。