

(社) 日本ヨーガ療法学会 認定療法士会・山形  
ヨーガ療法・ボランティア活動報告 H23. 4 月～5 月

- ・ 担当者はボランティア保険（山形市受付）に加入済みで活動している。加入を要求するところと要求しないところがあるが、基本的には加入原則である。
- ・ 各会場とも事前に日程打合、ポスター掲示、パンフレット配布済みである。  
時間帯は、夕食準備の為夕方 5 時前に終了してほしいと希望される避難所が多かった。  
午後から入浴、求職活動等の為、外出で避難所に居る方がどの会場でも少ない傾向がある。  
夜に我々が活動を行う事に多くの避難所は難色を示した。  
開催時刻前に数回アナウンスをしている。
- ・ 山形県の避難所の傾向として、宮城県の避難者より福島県よりの避難者が多い。

担当者：高橋秀一、清石道夫、鈴木茂、鈴木糸子、草苺静子、結城昌明、大内研二、  
佐藤亜紀子、佐藤みち子、曾根小夜子

■ h23. 4. 11 以下 h23 省略

山形市総合スポーツセンター 15 時から 16 時まで

担当：大内（風邪の為不参加）、佐藤（み）、結城、草苺

参加者 なし

会場呼び込みなし

状況：震災から一カ月と言うことで、慰霊の為外出された方が多かった。

■ 4. 13

米沢市営体育館 15 時から 16 時まで

担当：鈴木（茂）、佐藤（み）、曾根

参加者 一名

内容：終了前 10 分参加者に肩コリが有ると言うことで首のアイソメトリックス（有音、無音）と肩回し等

会場呼び込み：14 時半ごろから、避難場所に入り個別にチラシ配布と声かけを実施。

状況：外出されている方が多い、15 時には市内入浴施設への送迎バスが出発している。

呼び込みあり、二次避難所説明会と重なる

■ 4. 14

天童市スポーツセンター 10 時から 11 時まで

中止（会場側の都合 21 日も中止） 4 月で閉鎖の為今後中止する。

担当：結城、佐藤（亜）

■4.15

上山市体育文化センター 15時から16時まで

担当：清石、高橋、鈴木（茂）、鈴木（糸）、曾根

参加者 なし

会場呼び込みなし

■4.18

山形市総合スポーツセンター 15時から16時まで

担当：高橋、草苺

参加者 9名（女性9名）

会場で呼び込みあり、個別勧誘

感想：（50代女性）「すっきりした。夜眠れない。いびきがひどいと回りに言われて一番最後に寝るようにしている。」

・参加者は落ち着いてヨガを楽しんでくれているようだった。

参加してくれた60代の女性は「もう帰るところがなくなった。でも頑張って山形で暮らしていく。ヨガをやって体が楽になった気がする。」

帰り際に「今度はいつ来るの？待っているからね」うれしい言葉だった。しかし、この女性も背中が丸くなっていて疲れが見えていた。（草苺）

■4.19

米沢市営体育館 15時から16時まで

担当：草苺、鈴木（茂）、鈴木（糸）、曾根

参加者 一名

呼び込みあり、二次避難所説明会と重なる

■4.22

山形県飯豊少年自然の家 14時から15時まで

担当：高橋、曾根

参加者 16名（男4名、女性12名）

内容：複式呼吸、有音無音のアイメトリック（以下アイ）の足の運動、アイの腕の運動、アイの首の運動、デープリラクゼーション、呼吸の効果等の説明等

感想：（60代女性）「お腹が動き出した、便秘がひどく、今、ごろごろと動きだした。一日五千歩歩くようにしている。眠れない」

■4.22

上山市体育文化センター 15時から16時まで

担当：清石

参加者 6名(女性)

会場で呼び込みあり、個別勧誘

感想：(40代女性)「肩こりがすっきりした」

#### ■4.25

山形市総合スポーツセンター 15時から16時まで

担当：草苺、佐藤(み)

会場で呼び込みあり、個別勧誘

参加者 2名 女性 被災者、ボランティア・スタッフ

内容：(マット使用)

前半・・・(草刈) スークシュマ・ヴィヤヤーマ

後半・・・(佐藤 み) アイソメトリックスを使った

ネック・ムーブメント、腿への加圧、ヴァグラ・アーサナ、アルダ・チャクラ・  
アーサナ、ウエスト・ローテーション、ヨーガ・ムドラー、(有音、無音3～  
4回) クイック・リラクゼーション・テクニク等

感想：女性 被災者・・・身体が暖かくなった。(被災状況等のお話をお聞きする。)

40代女性)「被災してからいろいろなことがあり、心を病んでいた。この避難所に来てから、たくさんの人からお世話になって、体も心も楽になってきた。

本当に感謝している。今日、ヨーガを体験できたことにも感謝している。」立ち直って新たな道を切り開こうとしている女性の強さを感じた。

前回の60代の女性が参加してくれた。他の前回参加者は、別の避難所に移動したようだ。

#### ■4.27

米沢市営体育館 15時から16時まで

担当：鈴木(茂)、鈴木(糸)、曾根、佐藤(み)

参加者 1名 避難者(小学5年生・女兒)

呼び込みあり、14時半ごろから、避難場所に入り個別にチラシ配布と声かけを実施。

内容：椅子ヨーガ

前半・・・(鈴木 茂) アイソメトリックスを使った被災者用ヨーガ

後半・・・(佐藤 み) スークシュマ・ヴィヤヤーマの数ポーズ

体育館に駐留する相馬市看護師(3人、交代勤務制)と連絡を取り合う。

#### ■4.29

上山市体育文化センター 15時から16時まで

担当：高橋

参加者 2名(夫婦)

会場で呼び込みあり、個別勧誘

内容：呼吸の意識化、有音無音アイソの手足の運動、アイソの腕の運動、アイソの立位の横曲げ、アイソの立位の反し、太陽の礼拝、デ・フ・リ・ラ・ケ・ー・シヨ

感想：男性（40代）「肩こりがすっきりした」「腰がいたい」「お腹がいたい」

脊椎の手術有り、腹部の痛みは、医療機関の受診を勧めた。

4、5歳女兒と3月からの避難生活、4月20日に妻と長男が合流生活。

相当ストレスがあると予想。睡眠2、3時間で目が覚める。

女性（40代）運動不足を訴える。先週と同じ内容に飽きたと訴えた。運動量のある内容を行う。睡眠時間は取れていると本人。

#### ■5.2

山形市総合スポーツセンター 15時から16時まで

担当：高橋、佐藤（み）

参加者 なし

会場で呼び込みあり、個別勧誘あり

天気が良かったが、先週参加してくれた人に声をかけてみたが、すまなさそうに断った。

避難所の中で移動や他の施設との統合があり、気持ちがヨガまでに動かないようである。

ご年配の女性に声掛けしたが、息子さんはやってこいと言うがご本人は動きたくないと拒否された。無理強いしないように、また機会があればと声掛けした。

#### ■5.4

米沢市営体育館 15時から16時まで

担当：清石、鈴木（茂）、鈴木（糸）、曾根

参加者 なし

呼び込み：14時半ごろから、避難場所に入り個別にチラシ配布と声かけを実施。

追記⇒状況：連休明けに避難所がクローズされる予定の為、ヨガボランティア活動はいったん中止となりました。

#### ■5.6

山形県飯豊少年自然の家 14時から15時まで

担当：清石

参加者 女性5名（内施設職員1名）、男性1名

内容：施設に5分前アナウンスをしてもらう。会場にはマットが準備されていたので、脚を伸ばして足首回しをしてから、座って呼吸の意識化、首のアイソメトリックス（以下「アイソ」と表記）、腕と脚のアイソ、ねじりのアイソ等。立って横曲げ、前後曲げ等。座ってスカ呼吸法を行う。

感想：会場にはマットが用意されていたので、今後は仰向けやうつ伏せで行うものも入れていきたい。

#### ■5.6

上山市体育文化センター 15時から16時まで

担当：高橋

参加者 1名

会場で呼び込みあり、個別勧誘

内容：椅子での運動、アイの手足の運動、首回しとアイの首の運動、アイの立位の前曲げ、アイの立位の反らし等、会場が準備なかったのでホールで行うので無音のやり方で行った。

感想：男性（40代）

運動不足がみ、避難してから2kg太った。現在体重100kg

福島市からの避難で、二次避難所に移動できない。（避難エリアに入らない）

子供と自分自身の為に避難。みんなに卑怯者と言われていると思うが、逃げて来た。

ガイガーカウンターを持っているので実際計ると福島市内は、高く、ここ（上山市）は低い。やはり放射能が怖い。追い出されるまでここにいたい。

・二次避難所に多数移動、25名位在籍であるが、外出などで実際、5名位である。

#### ■5.9

山形市総合スポーツセンター 15時から16時まで

担当：草苺

参加者 2名

会場で呼び込みあり、個別勧誘

感想：避難所に残っている人も少なくなっていた。アリーナから小体育館に移動していた。

#### ■5.9 米沢市営体育館 状況報告

担当：鈴木（茂）、鈴木（糸）、曾根

本日、米沢市社会福祉協議会ボランティアセンター長・清野様と面会し

今後の活動方法について相談しました。

現状：①避難者数は33名。総合体育館及び武道館は今週中にはクローズし、武道館併設の合宿所一か所に移動する。

②二次避難者は、市内雇用促進住宅、小野川温泉等に移動している。

#### 他ボランティア活動状況

太極拳・音楽療法・エステ等は、人数の減少や当初から

参加者が少なかったこともあり、今週中で終了する予定。

今後のボランティア活動については、現状を踏まえ5月11日に米沢市と社会福祉協議会とて協議するとの事でした。私からの要望として、第二次避難先での活動の可能性について検討してもらうように依頼してきました。決定後、早々に再面談をお願いしています。清野様のコメントとして、小野川温泉では、上げ膳据え膳で他にやることもないので、ボランティアの要望もあるのではとの事でした。(総合体育館では色々あったので)  
(鈴木茂)

#### ■5.11 米沢市営体育館 状況報告

現状：①避難者数は、武道館併設合宿所のみで9名となりました。  
②二次避難者は、市内雇用促進住宅と市内アパートで500名位、  
小野川温泉に150名位との事でした。

#### 今後の市としての対応

・5月いっぱい、現避難場所の撤去・原状復帰作業に費やされる。  
同時に、各所に分散した避難者の為の諸連絡・相談の拠点を市内万世コミュニティーセンター内に立ち上げる。  
(小野川温泉避難者に対しては、地理的に遠いので温泉内に拠点を立ち上げる事を検討している。)

今後のヨーガ療法ボランティアは、新規に立ち上げる拠点にて対応する事となりそうです。詳細については、5月末に拠点の準備が整った時点で再度相談することとしました。状況が確認できましたらご連絡いたします。5月末まではとりあえずお休みとなります。

以上

追)他ボランティア活動は、今週中で終了します。但しマッサージは、一人の方が小野川温泉の各旅館と個別に相談し実施しているようです。マッサージは、日常的に各旅館と接触があるの為との事でした。  
(鈴木茂)

#### ■5.13

上山市体育文化センター 15時から16時まで

担当：清石

参加者：女性1名、男性1名

状況：会場で呼び込みあり。個別勧誘。最初は女性1名だけだったが、居住スペースのなかで行っていたので、横になって寝ていた男性(パソコンを長時間使う)が関心を持ち出して参加し

てきた。背中や肩がガチガチに硬くなって辛いからとのことだった。

内容：イスに座って呼吸の意識化、首のアイソメトリックス（以下「アイソ」と表記）、腕と脚のアイソねじりのアイソ等。立って横曲げ、前後曲げ等。イスに座って腹式呼吸法とスカ呼吸法を行う。

#### ■5.16

山形市総合スポーツセンター 15時から16時まで

担当：草苺、佐藤（み）

参加者：2名 男性・・スポーツ経験豊富な方 女性・・車椅子（少しは立って歩ける）

内容：（マット使用）

前半・・・（草刈）スークシュマ・ヴィヤヤーマ

後半・・・（佐藤 み）アイソメトリックスを使った

ネック・ムーブメント、腿への加圧、ヴァグラ・アーサナ、アルダ・チャクラ・アーサナ、ウエスト・ローテーション、ヨーガ・ムドラー、（有音、無音3～4回）クイック・リラクゼーション・テクニック等

感想：男性・・・以前は色々な運動経験があったが、震災以来あまり身体を動かすことが無く、動きが悪い。簡単に出来た事が出来にくくなっている。（呼吸が速い）

女性・・・身体を動かさないで動いて気持ち良かった。暖かくなった。

運動不足の男性、車いすの女性の参加。帰りに楽しかったと言ってくれた。

会場で呼び込みあり、個別勧誘

状況：登録者は多いが（100名位）活動時間帯に人影すくない。

以前に参加してくれた人は、二次避難所に移動している。

会場で呼び込みあり、個別勧誘

#### ■5.20

山形県飯豊少年自然の家 14時から15時まで

担当：清石、曾根

参加者：女性6名（内リピーター2～3名、子供1名）、男性1名（リピーター）

内容：はじめに、脚を伸ばした足の運動と体を揺らす運動をする。その後、床に座って呼吸の意識化、首のアイソメトリックス（以下「アイソ」と表記）、腕と脚のアイソ、ねじりのアイソ等。立って横曲げ、前後曲げ等の後、仰向けで腕と脚のアイソ、ねじりのアイソ、セツバンドのアイソ等。床に座って腹式呼吸法とスカ呼吸法を行う。

#### ■5.20

上山市体育文化センター 15時から16時まで

担当：高橋

参加者 1名（女性 40代）

内容：呼吸の効果の説明、複式呼吸、椅子でのアイソの手、腕、肩の運動

途中で参加者に電話あり中止する。

会場で呼び込みあり、個別勧誘

感想：導眠剤を避難所に来てから飲んでいるが、初めのころは、飲んでいても3時間位すると目が覚めていたが、最近は5, 6時間眠れる。当初より、食事内容が良くなり太ってきた。

肩こりの為指圧マッサージ師が来るのを待ちわびていた。自分で治そうという意識が低い。

人にいろいろな事をしてもらう事が日常化している感じがする。

#### ■5.23

山形市総合スポーツセンター 15時から16時まで

担当：佐藤（み）、草苺

参加者 0名

会場で呼び込みあり、個別勧誘

感想：一人ひとり声をかけてみた。皆さん、これからのことで悩んでいるようだ。60代のご夫婦はこれからのことに希望を見いだせないでいた。

避難所内には、3人ほどしか居られず、参加者0人でした。

今朝の山新2面記載→6月末までに2次避難完了！6月～はトレーニングルーム一般開放！  
ということで、ボランティアも暫く中止する。

次の生活準備で大変そうな雰囲気（生活支援ボランティアさん達）でした。

#### ■5.27

上山市体育文化センター：15時から16時まで

担当：清石

参加者：女性1名（リピーター）

状況：避難者12名のうち約半数が福島に一時帰宅している状況だった。その中で、前回参加された方が来てくれた。彼女は、電気メーター検針の仕事をしていたということで、足腰は丈夫であったが、隣人同士の人間関係のストレスが生じてきているようだった。

内容：イスに座って呼吸の意識化、首のアイソメトリックス（以下「アイソ」と表記）、腕と脚のアイソねじりのアイソ等。立って横曲げ、前後曲げ等。イスに座って腹式呼吸法とスカ呼吸法を行う。特に、力を入れた後の力の抜け具合を感じ取ってもらうよう話をした。

以上報告取り纏め者 認定ヨーガ療法士会・山形 幹事長 高橋秀一