能登半島地震・ヨーガボランティア報告書（富山）

実施日時	３月１５日金曜日 10:30～11:00
場所・会場	富山県黒部市宇奈月温泉グランドホテル・ロビー
指導・サポート係	指導：西村　　サポート＆記録：堀
参加者	２名　女性２名（３０代１名　８０代１名）※毎回参加の方
様子・状況・聞き取り見立てなど	（状況）８０代の女性は、ヨガ実習時間前に待っていた。 本日は、買い物バスが出る日なのでお天気も良くて楽しみにしていると語っていた。 ３０代女性が２名、ロビーで話し込んでいてそのうちの１名が実習を目当てにロビーに来たと語る。 （聞き取り内容）８０代の女性は、2，３日前に転んでしまい、左手首が痛いのでサロンパスを貼っているが、ヨガをやるには支障はないと語る。 ３０代女性は１９日に水道が大丈夫なので、自宅に帰り、大工さんと連絡を取りながら、焦らず、少しづつの復旧に努めると語る。 <u>見立て</u> 自宅に帰ったら、片付けをしたい思いを強く感じた。身体を動かしたと実感出来る動きをした方が良いを見立てた。復旧するには、時間がかかると思うが、不安や焦りを感じた時に自分で落ち着くことが出来れば良いと見立てた。
ヨーガ療法指導内容（ロビーの椅子使用）	・自分の身体を動かしてどう感じるかを意識してみよう。 ・自分を自分で感じることでリラックス出来たり、気持ちが落ち着いたり、自分の内側を見つめる力を付けよう。 ▶10:30～ ＜座位…ロビーのソファーに腰かけた状態＞ ① 両腕を上げたまま、有音ア～音５回。ゆっくり下す。１セット 次に同じことをもう少し高い位置で繰り返す。 ② 頭をゆっくり左右に倒したり、回したりして首の様子を確認する。 **【技法選択根拠】** **・耳が遠いので力を入れること、力配分、呼吸と同期させるコツを実感しながら、より内側の意識を深めてもらう理由でこの技法を選択した。** ＜アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ…＞ ①右手のひらで右側頭部をア～音で押し、ア～音で緩める。次に左手のひらで左側頭部をア～音で押し、ア～音で緩める。両手のひらでおでこをア～音で押し、ア～音で緩める。両手のひらで後頭部をア～音で押し、ア～音で緩める。 …緊張と弛緩の繰り返しでリラックスしていく自分を感じる。半分ほどの力で実習して筋肉痛を避け、もみ返しを避ける。… ② 呼吸についてお腹に両手をあて、腹式呼吸の観察をする。＝疲労回復には、腹式呼吸が良いと伝える。 ③ ソファーに座ったまま、膝をのばしてかかとを床にトン！！足の指を開いて行う。交互に１０回 ④ 両手で片膝を抱える。膝は伸ばそうとし、両腕は、膝を引き寄せる。ア～音で力を入れ、ア～音で緩める。交互に３回 ⑤ 座ったまま、片膝は上に両手のひらは下に押す。ア～音で力を入れ、ア～音で緩める。交互に３回　　※身体が温まったことを観察と確認する。

	【技法選択根拠】 **・動いたと実感するくらい動きたい、宇奈月温泉にいると動かないと言から、活動低下による心肺機能低下があると見立て、各種のアイソトニック・エクササイズを選択した。** ＜立位…アイソトニック・エクササイズ＞ ① 腕をふりながら、肘を引く。両膝の屈伸をプラス、右左両サイドに捻りを加える。 ～両肩に手のひらを置き、軽くツイストを加え、そこから、水泳のクロールと背泳ぎのように肘を回していく。　　…３～５呼吸休む。 ※緊張（動いた後）に弛緩の感覚を自覚することで呼吸が落ち着き、ホルモンバランスも良くなり、血圧も低くなることを伝える。 ②片づつのスクワット～鍬（クワ）を持って振り下ろして手前に稲かぶを掘り起こすように右足が前。左足を前も同じように繰り返す。各５回 **【技法選択根拠】** **耳が遠いので力を入れること、力配分、呼吸と同期させるコツを実感しながら、より内側の意識を深めてもらう理由でこの技法を選択した。** ＜立位…アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ＞ ① 右足前に出し、背中で両手を組み、膝を曲げながら組んだ手を後ろにウ～音で引いていく。左足前も同じく繰り返す。各３回 …座位で休む。 ＜呼吸法＞ ・脇腹に両手のひらをあて、ゆっくり「ン～音」で３回 ・お腹に手をあて、へそ辺り引き込みながら、勢いよく吐く。＝浄化の呼吸１０回 ・両手を膝の上に置いて「ン～音」３回 **＜ヴェーダ瞑想＞** **シュラバナ「気にいらぬ風にもなびく　知恵を持て」** **※意に添わない状況が眼前に生じても、その状況に自分を上手に適応させる意思の柔軟さと強さを持つこ**と。 **【技法選択根拠】** **ここでの滞在で、予定が変更になったり、今後の生活の予定が立てられない、自宅に帰りたいがライフラインが途絶えたまま、早く元の生活に戻りたい等、現実は厳しいが、そんな中でもうまく自分を適合させる知恵を身につけたく、このテーマを選択した。** テーマ：「地震後、縁あって宇奈月温泉に来たが、宇奈月に来て良かった」と思えることを考える。１分 ⇒瞑想のシェア（ヨーガ療法士と） ・ここに来て毎週土曜の夜の花火の打ち上げに驚きと共に元気づけられた。 ・ここでの散歩は最初、迷子になりそうだったが、意外と碁盤の目のような街並みだと最近分かった。毎朝５時に温泉に入れて気持ちが良い。
所感・感想など	・良いお天気で買い物バスが出る日でもあったからか、参加者は２名であったが、熱心に取り組んでくださり、有難かった。

	・避難されてた方々には、「人生は先手必勝　決断勇気　忘れるべからず」…今が行動を起こすチャンスなのだと思った。