

神奈川県での「お茶っこの会」ヨーガ療法指導ボランティア報告 第6回

2016年1月29日

認定ヨーガ療法士会神奈川 鎌田洋子

1. 日時： 2016年1月16日 12:00～14:00 ヨーガ療法は 12:40～1時間
2. 場所： 神奈川県民活動サポートセンター 11階 コラボスタジオ
3. 実施療法士 鎌田洋子
4. 対象者： 神奈川県近郊に避難されている人と関係者
5. 主催： NPO法人 かながわ避難者と共にあゆむ会
6. 参加者： ○神奈川県近郊に避難されている男性 4名（1名は実習せず） 女性1名
かながわ避難者と共にあゆむ会 スタッフ 1名（女性）

7. 活動内容：

12:40～より入室 健康状態 聞き取り、 個人アンケート 記入、
血圧・心拍数測定、 ヨーガ実習前のフェイススケール記入、
食後すぐなので、時間を置きたい為にも 少しお正月の様子などお話を伺う

実習 座位にて

・初参加の1人を除くと皆、経験者なので、「今、ここに集中」「緊張と弛緩」の復習と意識を内部の感覚に集中すると ストレスホルモンが減少し、癒しのホルモン GABAが増加することも 伝える。

お腹に手をあてた呼吸の意識化、緊張と弛緩の意識化、

- ・ 〃 組み左右に動かす 〃 客観視
- ・ 腕組み、後へそり
- ・ 横ねじり 〃
- ・ 太ももと手での 〃
- ・ ショルダー・ソケット・ローテーション 肩腕ずつ

立位にて

- ・ 腰と手のアイソメトリック
- ・ 手と頭の押し合い、横倒しのアイソメトリック 左右 有音、 無音
- ・ ハンド・イン・アウト・ブリージング

呼吸法 アグニプラサーラナ

- ・片鼻交互のナーディー・ショーダン
- ・スカ・プラーナーヤマ

瞑想

有難かったこと、恵まれていると感じられることを数えあげましょう。

血圧測定・フェイススケール、個人記録用紙に記入 感想をお聞きする
お正月、心おきなく楽しく食べたりできたこと、などを言うてくださった。

感想

肩が痛かったのが軽くなった もう一人も痛くなくなった
緩んでくるのが、体感できた 血圧が下がった 体温があがった
安定する

その後、別室に移動し、みなさんでお茶をいただく。

初参加の方は、震災の時 流された屋根に上がって助かった人で、深いお話をして下さった。

指導者感想

みなさん、コツをつかんで、熱心に実習される。

参加者は浪江出身の方だった。今は、それぞれにお住まい。

電車を乗り継ぎ、横浜まで出て来るのがやっと慣れたとヨーガに参加されない人がおっしゃり、相当な生活の大変化を経験なさっておられることが伺える。ママシの話なども。

別室に移ってから、初参加の方は深い体験談をお話し下さり、「生かされていること」「あきらめないこと」「すぐ逃げることを伝えるために こういう場に参加するようにされていると話して下さった。私とお会いするのが3回目な人も、大爆発の時に外に出てしまい、負傷され、今も鼻が利かないことを話して下さった。神経の乱れが影響しているのかもしれないので、ヨーガ療法続けられては、とお勧めさせてもらった。

次回は2月6日の予定です。