

震災ボランティア通信

【福島県双葉郡双葉町住民の皆様対象】

一日も早い復興の願いを込めて・・・

このボランティア活動は、IFA 認定プロフェッショナルコース卒業生の磯谷佐和子さんを中心に、同期生が「Team Vivat」を結成し、福島県原発事故により被災されて、埼玉県加須市の旧騎西高校に避難されている福島県双葉郡双葉町住民(約 950 名)の方へのアロママッサージのボランティア活動としてスタートしました。現在は活動をオープンにして、様々なセラピストの皆様に参加していただいています。

福島県双葉郡双葉町は、今回津波によって原発事故を起こした福島第一原発 1 号機～4 号機がある大熊町の隣町に位置し、町全体が 20 キロ圏内の避難地域に指定されているため、住民さえも立入禁止の状態にあります。

福島県双葉町 <http://ja.wikipedia.org/wiki/%E5%8F%8C%E8%91%89%E7%94%BA>

避難されている方は、突然の原発事故によって強制的に故郷に戻れないことからくるストレス、数か月に及ぶプライバシーのない生活、決して快適とは言えない居住環境、今後どれくらい避難生活が続くかわからないことに対する不安などにより、住民の方は心身に対して計り知れないほど過度の負担がかかっている状態にあります。

そのため、肩こりや腰痛などの身体症状の他にも、睡眠障害や精神疲労などの症状を訴える方が多く、また、高血圧やがんなどの病気をされている方も少なくありません。

そのような方々に対して、アロママッサージでストレスや心身の負担を軽減し、元気を出していただければという願いから、ボランティア活動を開始いたしました。

活動報告をお送りします。

活動に際し、オイルやなどの寄付をいただいた皆様に深く感謝いたします。(順不同)

国際アロマセラピスト連盟(IFA, イギリス)、スーザン・フジモト夫妻(山口県)、カリス成城(東京)、「元気アロマ・ネット」、ブロッサム・トレーディング(東京、マッサージ用ベッドの無償貸与)、田代直子様、 齊藤恵美子様

この場をお借りして、深くお礼申し上げます。

【第 1 回 2011 年 7 月 5 日 (火) 13:00～17:30】

アロマセラピスト：2 名

提供した内容： ハンドトリートメント 10 名

<活動の様子>

校内放送でアロマトリートメントのお知らせを入れていただき、ハンドトリートメントを始めまし

た。場所は、2F 体育館（アリーナ）奥の管理室という住民の方には分かりにくい場所ですが、個室なので静かな環境でトリートメントができました。初回ということもあり、告知が十分でなかったので22名枠のところ10名に受けていただきました。

空きの時間は、1Fの人通りの多い廊下で声掛けして、アロママッサージをご紹介しました。ご高齢の為に2Fへの階段を昇れない方もいらっしゃるのので、今回は場所のアレンジも考慮が必要と思いました。避難生活の苦労話や、福島での仕事や生活の話しに花が咲き、和やかな雰囲気で行うことが出来ました。



埼玉県加須市の旧騎西高校（避難所）フェンスに掲げられた応援メッセージ

<住民の感想>

- ・ とても良い香りで癒される。
- ・ 気持ち良くて眠くなってきました。
- ・ アロマってそんな症状にも良いのですね。（精油の作用を説明）
- ・ ハンドだけじゃなくて身体のアロマトリートメントも受けてたい。←希望多数
- ・ 場所が分かりにくかった。

【第2回 2011年 7月11日（月）13:00～17:30】

アロマセラピスト：2名

提供した内容： ハンドトリートメント 14名、 身体のアロマトリートメント 4名 合計 18名

<活動の様子>

前回の反省点をふまえ提供場所を1Fの廊下に移し、校内放送でアロマトリートメントのお知らせを入れていただきハンドトリートメントを始めると、通りすがりの住民の方々が次々に受けてくださいました。

そんな中、身体のアロマトリートメントを受けたい、という声が多数聞かれたため、急遽アロマセラピスト1名が2Fの管理室で30分の身体のアロマトリートメントを提供すると、予約枠の4名はすぐに一杯になりました。クライアント一人一人の状態とご希望をお聞きした上で、十分リラックス

スできるようにゆったりとトリートメントを行いました。肩こりや腰痛、不眠、血圧上昇、ガンの術後のケアをしたいなど、様々なご要望がありました。どなたも背中が張っていて緊張度が高かったのですが、トリートメントにより呼吸が深くなって眠っている方もいらっしゃいました。

ハンドと身体トリートメントの場所が離れていたため、それぞれとても忙しく大変でしたが、住民の方に大変喜んでいただくことができました。

次回の活動日が住民の方になかなか伝わらないので、今後は 1F 廊下の掲示板に案内を貼り、次回の予約はその場でアロマセラピストが行うことで、より多くの方に受けていただけるように改善しました。



左：磯谷 右：〇川

<住民の感想>

- ・身体のアロマトリートメントは初めて受けたが、こんなに気持ち良いものだとは思わなかった。
- ・整体と違ってこちらの方が私に合っている（首肩腰）。

【第3回 7月19日（火）13：00～17：30】

アロマセラピスト：4名

提供した内容： ハンドトリートメント29名、 身体のアロマトリートメント4名 合計 33名

<活動の様子>

[ハンド(アロマ)トリートメント]

1F 廊下にて4名のアロマセラピストで提供中、首肩もやってほしいという要望があり急遽対応すると、どっと住民の方が押し寄せて予約表にお名前を書いていかれました。

今回もアロマトリートメントと同時に次回の予約受付をしましたが、3名のアロマセラピストが対応したのでスムーズに行えました。

[身体のアロマトリートメント]

2F の管理室にて2名のアロマセラピストで提供しました。キャンセル待ちの方がいらっしゃいましたが、キャンセルは出ませんでした。アロマトリートメントを受けられた方は、日ごろのストレスを吐き出すようにお話されたり、諦めの気持ちになられていたり、「東電に双葉町（土地）を買い

取ってもらって新天地へ移転するんだ」と前向きだったり、様々な方がいらっしゃいましたが、アロマトリートメントを受けられた後は、皆様の表情は笑顔で晴れやかな表情に変化していました。男性3：女性2の割合で男性の方が多かったです。

ご高齢のため4F、5Fから降りてこられない方もいらっしゃるの、今後は直接セラピストが お部屋に伺うことも必要だと思いました。



アロマトリートメント受付中



身体トリートメント



アロマセラピスト

<住民の感想>

- ・身体のアロマトリートメントは毎週受けたい。先週アロマを受けてから、一週間すごく調子が良かった。
- ・ハンドトリートメントだけでなく首肩もやってもらえて楽になりました。軽いです。
- ・こうやって他愛もない話をしているだけでストレス発散できます。

【第4回 2011年 7月26日（火） 13:00～17:30】

アロマセラピスト：3名

提供した内容： ハンドトリートメント19名、 身体トリートメント4名 合計23名

<活動の様子>

[ハンドトリートメント]

1F廊下にて2名のアロマセラピストが提供しました。また、途中でセラピスト1名が身体トリートメントを

提供している部屋と1Fを行き来して、アシスタント業務を行いました。

今回は女性の方が多く受けてくださり、時々笑い声も混じるなど穏やかな雰囲気でした。

[身体トリートメント]

2Fの管理室にて1名のアロマセラピストが提供しました。住民の方に予約時間と場所が定着してきたようで、多くの方が次回の訪問を心待ちにして下さっていました。ただ男性トリートメント希望の方も多いため、今後はベッドを増やして予約の枠を増やし、男女別の時間帯を設けてそれぞれが受けやすいような工夫が必要だと思いました。

前回予約表を渡していても、予約したことを忘れて来られない方もいましたので、これについては双葉町役場の職員の方から、「自己責任なのでキャンセルにして構わない」とアドバイスを受けました。





田代、齊藤



磯谷

<住民の感想>

- ・フェイシャルも受りたい。(特に女性に多い)
- ・全身のトリートメントが受りたい。

【第5回 2011年8月1日(月) 13:00~17:30】

アロマセラピスト：3名

提供した内容：身体のアロマトリートメント 10名

<活動の様子>

2Fの管理室にて3名のアロマセラピストが提供しました。今回よりベッドが3台になり、多くの方に身体トリートメントが提供できるようになりました。(今日はセラピスト全員が身体トリートメントに入ったため、提供できたのは10名でした)

それぞれのベッドを仕切るパーテーションがないため、休憩時間に、ロープとカーテンで手製のパーテーションを作りました。これで衣服を脱ぐことに抵抗のある女性も安心してトリートメントを受けていただけるのではないかと思います。

ベッドの昇降が大変な高齢者の方には踏み台が用意できたので、アロマセラピストが介助しながら

安全にご利用いただけるようになりました。

湯沸かし器の使用も可能となったので、フェイシャルでの蒸しタオルの使用や、温かいお湯で足浴も可能となり、足浴をしていただくと気持ち良さそうでした。ただ集団生活で水虫になっている方も多いので、衛生面には十分に注意を払いました。

今回は1Fでのハンドトリートメントの提供がなかったので次回の予約が取りにくく、10名の予約枠全ては埋まらず、本日受けていただいた方を含め6名分の予約となりました。

今後は、ハンドトリートメントをしえない場合、どのようにアロマトリートメントを知らせるか、工夫する必要性を感じました。



身体のアロマトリートメント

<住民の感想>

- ・最近、坐骨神経痛が出始めて辛かったので、トリートメントで気持ちよくスッキリした感じで嬉しいです。
- ・加須（避難所）に来て熟睡したことがなかったが、アロマを受けている間に、いつの間にか眠りに落ちていました。

【第6回 2011年8月9日（火）13:00～17:30】

アロマセラピスト：3名

提供した内容：ハンドトリートメント13名、身体のアロマトリートメント10名 合計23名

<活動の様子>

クライアントは夏なのに体が冷えている方、腰・首・肩が凝っていたり、坐骨神経痛がでていたり……。身体が冷えている方は、部分的に体が冷えているのではなく、冷房の中で身体が全体的に冷えている感じでした。軽擦から強擦にしていき、出来るだけ身体が温まるようにして、凝ったところをほぐしながら30分間をクライアントが辛いとおっしゃる部分に絞って施術させていただきました。

女性はフェイシャルトリートメントをご希望される方も増えてきました。私が提供させていただいているフェイシャルトリートメントは自律神経系に働きかけるアロマトリートメントの一環として行っていますが、とても喜ばれています。

まだ、身体のアロマトリートメントはどんなことをするのか不安だったり、洋服を脱ぐのに抵抗がある方もいらっしゃいます。

ハンドトリートメントしか受けたことのなかったIさんは、初めて身体のアロマトリートメントを受けて、『背中全体、手の届かない所に、心温かい手が届いて感動しました。やみつきになりました』と、ご感想をいただきました。また、Wさんは、『男なのに肌がすべすべになってきました、こんなに良いものは皆にも教えてあげなくちゃ』とおっしゃっていました。

ハンドトリートメントを提供していた斉藤さんの様子を見に行くと、背中が丸くなった高齢の女性の方の肩や背中を優しくマッサージしていました。避難されている方のなかには、身寄りのないお年寄りの方も大勢いらっしゃいます。なかには、アロマを受けるというよりは、話し相手を求めていらっしゃる方もいらっしゃいます。斉藤さんは時間を延長して、その高齢の女性の気持ちに寄り添っていました。その高齢の女性はアロマを終えると、満面の笑みを浮かべて、「こんなことが出来るわ」とシャキッと背筋を伸ばして見せていらっしゃいました。



【第7回 2011年8月23日（火）13:00～17:30】

アロマセラピスト：2名

提供した内容：身体のアロマトリートメント 8名

<活動の様子>

今日はアロマセラピストが2名でしたので、2Fアロマルームで身体とフェイシャルのみのトリートメントを提供しました。

Aさん(女性)は、お二人の子供の育児中の方で、終了後は「とてもリラックスできて気持ち良かったです。自分のために使える時間は最高ですね。また頑張れます」と、清々しい表情でお帰りになりました。

Bさん(男性)は、初回、腰がお辛いと来られた方で、腰周りの硬さは私の経験では一番に思えるほど張り凝りを感じました。施術後は、「体が楽になりました。昨日は痛みでよく眠れなかったの、やってもらっているとき眠ってしまいました」とご感想をいただきました。

リピーターのCさん(男性)は腰痛と坐骨神経痛を訴えられていました。アロマに通われて以来、初回の頃からすると、随分解れてきました。「ありがとうございます。体の調子が良くなった気がします。筋肉痛が和らぎ楽になりました。」と喜んでいただきました。



次回の活動は、8月29日(月)を予定しています。

震災ボランティア活動リーダー

磯谷佐和子 (IFA 認定アロマセラピスト)

磯谷佐和子さんのブログ <http://ameblo.jp/holisticcareroomsawa>