

ももたろう基金～「平成30年7月豪雨災害支援基金」～

第6次(災害支援・復興)助成金申請書

【団体情報に関すること】

ふりがな	NPO ほうじん にほんよ がりょうほうしきょうかいおかやま		
団体名称	NPO 法人 日本ヨーガ療法士協会岡山		
代表者職名	幹事長	ふりがな	よしだまゆみ
		代表者氏名	吉田真由美 (印)
ふりがな	おかやまけんかつたぐんしょうおうちょう		
団体住所	岡山県勝田郡勝央町		
電話番号	—	FAX	—
設立年もしくは活動年数	平成 29 年 5 月		
スタッフ数	有給スタッフ _____ 0 名・無報酬スタッフ _____ 8 名・ボランティア等 _____ 29 名		
団体HP(あれば)	<a href="https://yt-okayama.amebaownd.com/">https://yt-okayama.amebaownd.com/</a> (本部) <a href="http://yogatherapist.or.jp/">http://yogatherapist.or.jp/</a>		
FBページ(あれば)	NPO 法人 日本ヨーガ療法士協会岡山		
CANPAN登録	なし・あり (星 つ) 【団体ID: _____】		

申請事業の内容

事業種類・内容 該当する活動に○をつけてください。	1. 災害支援・復興活動(真備エリア) 2. 災害支援・復興活動(県内各地)
事業名 (もしくは事業概要)	ヨーガでストレスマネージメントプロジェクト(オーダーメイドヨーガ)
活動(予定)期間	平成 30 年 11 月 1 日 ~ 平成 30 年 3 月 31 日
活動(予定)場所	各地の集会所 公共施設 個別宅訪問
受益者数	直接受益者 ( 200 名) 間接受益者 ( 600 名) ※いる場合

### **事業の必要性（背景）と目指すゴール（目指す状況）**

- ・現状や支援対象者の状況（支援対象者との現在の関係性についても必要に応じて記入）
- ・事業を実施することで被災地や被災者がどのような状況になることを目指すのか

被災時に受けたストレスは4ヶ月経った今、気づかないうちに体・呼吸・心のバランスに影響していると思われます。

ヨーガ療法のメソッドは、体操と呼吸で緊張と弛緩を意識し、自律神経のバランスを取り戻すものです。そのメソッドのヨーガダルシヤナを用いて自分自身の心に向き合い、心を整理するお手伝いをします。

ヨーガは5,000年前から伝わる生きる智慧です。健康促進法として研究されたのがヨーガ療法であり、日々の自分自身の制御法が心身を立て直すメソッドとなります。

オーダーメイドのヨーガは東日本大震災においても、被災者に向けて1都11県のヨーガ療法士たちが行ってきました。

2016年3月の報告では、187会場で1,267回訪問し、のべ8,946の方が参加されています。

ヨーガのストレスマネジメント法はいつでもどこでも自分でできるものです。そして、一人の元気が増えれば家族、友達、地域の元気も増えます。悶々と悩み、知らず知らず元気を浪費してしまう今こそ、負のスパイラルを断ち切るヨーガでのストレスマネジメント技術を知ってもらい、お手伝いをしたいと考えています。

### **事業の実施内容**

- ・どのようなことをいつ（回数等）やるのか

被災地域で広報し、週1回くらしき山陽ハイツにてストレスマネジメント教室を開催し、そこからストレスマネジメントが必要な方の発掘、集会所・公共施設などでのストレスマネジメントヨーガ実施につなげていく。

また、既に現地で活動をしている団体との連携も進めていく。

要望があれば、自宅から出られない人のためのオーダーメイド・ヨーガも実施。

また希望者にはマットを貸与し、自ら日常的にストレスマネジメントを実践してもらい、意欲の向上につなげる。

### **事業の実施体制**

- ・事業実施にあたり、自団体の取り組みメンバーや連携先の団体など

一般社団法人 日本ヨーガ療法学会は、病気の人にも有効なヨーガのエッセンスを提供できる専門知識を持つ人材を育成し、ヨーガ療法を安全に提供できるよう西洋医学とタイアップしながら日々研究検証している学術団体である。

その団体に認定を受けたヨーガ療法士、ヨーガ教師で構成するNPO法人日本ヨーガ療法士協会は平成29年5月に発足し各県単位でさらに社会への貢献活動を地道に行っている。

2011年の東北大震災でも多くのヨーガ療法士がボランティアを行い現在に至るまで被災者の支援にあたっている。

また、薬物依存研修施設ダルクや老人施設などでも定期的にヨーガ療法を提供している。

### **事業実施後の展望**

- ・助成期間後も活動を継続する場合はその内容や展望
- ・助成期間をもって事業終了の場合は、その後の支援対象者の状況

ストレスマネジメント教室として継続し、被災者がストレスマネジメントを継続できる態勢にする。教室は同時に相談できる場・癒しの場にしたい。

ヨーガストレスマネジメントは行動、認知を自分で加減できる智慧であり、緊張と弛緩など身体・呼吸・心の操縦法である。今後の人生においてたくましく生きる糧となるので、活用していただきたい。

## その他

- ・その他事業実施にあたり、特に必要なことやPR

人間をホリスティックにとらえる伝統医学と、科学的な近代医学を融合させる日本統合医療学会の岡山支部がH29年川崎医科大学消化器外科主任教授 上野富雄氏を支部長に設立された。

私たちヨーガ療法士が事務局を担い、様々な伝統医学と近代医学の学びの機会を提供するお手伝いを務めている。

(社)日本ヨーガ療法学会は国際的ヨーガ療法の技術の向上と均一化にも歩みを進める、確固たる学術団体である。