

## キエフヨーガ療法ボランティア活動体験報告

2008年12月14日(日)のヨーガ修行会の時、木村慧心理事長が『今から22年前に旧ソビエト時代に起こったチェルノブイリ原子力発電所の事故で多くの人達が被ばくし、現在、治療の手立てもなく事実上放っておかれている状態にあるので、来年の2009年1月末に誰かウクライナの首都キエフへヨーガ療法の指導に行ってくださいませんか』と話された。その時、なぜか行かなくてはと思い、直ぐにその旨をお伝えしたところ、翌年1月26日(月)から31日(土)まで6日間の日程で行くことが決まった。しかし、改めて聞いてみると、1月のキエフは零下20℃になる日もありとても寒いとか。さらに、現地でどんな人に指導するのか、スケジュールがどうかということも全くわからず、とにかく現地に行ってみないと何もわからない、という状況での出発であった。はたして、キエフでヨーガ療法を受け入れて貰えるかどうかともわからず、最悪、観光だけをして帰ることになるかもしれないという状況であった。

第1回目のメンバーは、(社)日本ヨーガ療法学会の理事である岸愛光先生、福岡市のヨーガ療法士の森靖子先生、そして、今回のボランティア活動を行うきっかけとなった山口県宇部市にある、平和を願う草の根グループ「えんどうまめ」代表の石川悦子さん、そのスタッフの春木英治さんであった。不安な思いでキエフに到着してみると、「ウクライナ・ドゥリージュバ」という被ばく者支援団体の医師たちが温かく迎えてくれた。また、キエフ市にて被ばく者の精神面のサポートや健康増進、社会的、経済的な支援を目的とする福祉市民団体『ゼムリャキ(同郷人)』のスタッフたちが熱烈に歓迎してくれた。

現地に行ってみて分かったことは、事故の後、世界中からたくさんの支援活動が行われ、特に、ドイツとイタリアが熱心に支援していたそうであるが、その後、世界中の人たちが次第に手をひいていったとのことであった。それは、放射能による被害を自然災害と同じように捉えていたからで、地震や津波、洪水などの自然災害は時間が経てば復興するというような感覚だったようだ。それで私たちが初めて訪れた時、事故のことは、世界中の人たちから殆ど忘れ去られた中で、日本とドイツだけが細々と支援している状態であった。なぜ、遠く離れた日本が細々とでも支援を続けていたのかというと、広島と長崎で被ばくした人たちが、その後、一生苦しんでいるということを知っているからだということであった。また、被ばくすると現代西洋医学では治療の手立てがないため、定期検診を実施し、甲状腺に癌が見つければ手術をして切除するなど、そのようなことぐらいしか出来ず、積極的に健康状態を促進させるすべがないのである。このような事情から、チェルノブイリの被災者の方々は、事実上放っておかれた状態であるということ、現地に行ってみて初めて知ったのだ。また、彼らは、事故が発生した当初、原発で火災が起こったとしか伝えられておらず、念のために2、3日避難するだけだから当面必要なものだけを持って行くようにと指示されて避難したが、それから二度と戻れなかったという。家も、財産も、

仕事も、地域の間人間関係も、全て失って、全くゼロから始めなければならず、更に、移住先で「チェルノブイリの被災者」ということで差別されたそうである。そのため移住先では、被ばくしたことを隠して生活をせざるを得なかったとも聞いた。

最初、被ばく者の方に、自分たちはヨーガ療法の指導のために日本から来たと自己紹介した時、即座にあんな難しいものは私たちには出来ないと言われた。しかし、木村理事長が、九州大学付属病院・久保千春医師からアドバイスをいただいたという『23年経過した今となつては、被ばくによる健康被害は考慮しなくてもよいでしょう。それよりも、その後のストレスによる健康被害に対してヨーガ療法の実技指導を行ってください』というお言葉を胸に抱きながら、日本ヨーガ療法学会のスタッフの方々に作成していただいた資料、①心身症について、②ストレスと神経・内分泌・免疫系の相関について、③「食と免疫・病気との関連」九州大学付属病院・久保千春医師、④「ヨーガによるストレス感受性およびストレスマーカーの変化」九州大学医学部心療内科助教授・吉原一丈医師、⑤「ヨーガとNK細胞の活性化」長崎大学・産学官連携戦略本部教授・亀井勉医師、⑥広島、長崎の原爆被ばく者のインタビューのDVDなどを活用しながら、ヨーガ療法を実習することの意味を伝えたところ、やってみようかということになった。2日間の実技指導を終えた後、また、来て欲しいと言われた。習ったことをきちんと続けてやるから、習った通りに出来ているかどうかを見に来て欲しいということであった。この時、ヨーガ療法を紹介した程度で何のお役にも立てなかったのも、是非、何としても都合をつけて再訪したいと思つたが、日本からあまりにも遠いため、現実的には難しいなと思いつつ、後ろ髪を引かれるような中途半端な気持ちで帰国した。



しかし、1年4ヶ月後に、日本ヨーガ療法学会が支援する研究の一つとして、現在、長崎大学・産学官連携戦略本部教授、ライブツィヒ大学客員教授である亀井勉医師が中心となり、ヨーガ療法実習による健康調査を実施されることになり、それに同行して再びキエフの地を訪問することが出来た。以後、年に2回、夏と冬に定期的に訪問することが出来るようになった。2回目の訪問は、研究調査の準備のための訪問であったが、1回目と比べて、現地の方々がとてもよそよそしいような感じがした。後でわかったことだが、自分たちを

実験のためだけに利用しているのではないかと思われたようである。ところが、5回目の訪問の帰国前日に、ゼムリャキ代表のタマーラさんから、東日本大震災があって日本が大変な時に、自分たちのために来てくれて本当に感謝していると言われた。その後、今後、実験が終わってからも来てくれるでしょうかとも言われた。どうも実験が終わると来なくなるのではないかと心配されているようであった。木村宏輝副理事長が「来なくていいと言われない限り来ますよ」と答えられて、初めて安堵された様子であった。しかし、半年に1度、1週間程の滞在では出来ることも限られてはいるが、日本のNGO団体の方に「日本から来てくれるだけで、自分たちのことを忘れていないというメッセージになるので、今後も来てあげてください」と言われ、嬉しく思った。



プロジェクターを使用して説明



第 29 音楽学校



第 29 音楽学校



研究調査



この5年間、何も分からず手探りで試行錯誤の連続だったように思う。しかし、今では、キエフ市立第2小児病院において喘息で入院中の子供たちへヨーガ療法が正式に採用されるようになった。また、キエフ市立第9小児病院では消化器系疾患で入院している子供たちへ、キエフ市立第259学校、第264学校、第270学校で小学1年～11年生の子供たちへ、キエフ市内の赤十字事務所では高齢者に対してヨーガ療法の指導を行えるまでになった。更に、2013年9月からはヨーガ療法指導ボランティア養成講座が開催されるまでになり、現地の人々が現地の人に指導が出来る、というところまで来ている。



小学校



小学校



キエフ市立第2小児病院



キエフ市立第9小児病院



赤十字



チェアーブリージングの指導

最後に、この 5 年間に渡り、貴重な機会を与えてくださいました木村慧心理事長に心より感謝させていただきます。また、いつも現地で困らないように資料の作成や準備をしてくださった日本ヨーガ療法学会のスタッフの方々、本当にありがとうございます。紙上を借りてお礼を申し上げます。また、小学校に入る前の 3 人の子供を世話しながら、ウクライナ行きを認めてくれ、その後も、年に 2 回の訪問を認めてくれている家族に感謝します。

今後、皆さんのお役に立てるように、また、ヨーガ療法の更なる可能性のために頑張らせていただきたいと思います。

(写真集 チェルノブイリ被ばく事故被災者支援とヨーガ療法より転載)