

看護系大学から発信するケアリング・アイランド九州沖縄構想

学生コンソーシアム＜沖縄県立看護大学 学生企画＞

『学生の心身のリラックスを図る「経絡ヨガ」を体験しよう！』実施報告

【日時】平成22年1月31日(日)午前9時～12時30分

【場所】沖縄県立看護大学の視聴覚教室(教育研究棟2F)および体育館

【内容】経絡ヨガの講義(1時間)と実技+体質チェック(約2時間)

【講師】小嶋夕佳氏(経絡ケアセラピスト) 別紙参照

【参加者コメント】計20人(教員5、職員3、学生12)

元気は元の気にもどるといふこと、全てのことは生きているから成り立つといふことがよく分かりました。自分の体調を自分で管理することについてちゃんと考えなければならぬと思いました。

実際にどんどん自分の体に変化していく(元に戻る?)のを感じ、不思議な感覚でした。講義中は首が痛くて座ったままのものがきつかったのが、今はとても楽です。寝る前の数分間だけでも、継続してやっていきたいと思ふます。他の内容もとても気になるので、近いうちに本も買おうと思ふます。今日は本当にありがとうございました。

看護大学にいるけど「元気」といふ言葉についてあまり深く考えたことがないことに気づいた。ヨガの講演で交感神経と副交感神経が関係するとは思ってなかった。

ヨガをする前と後の体のゆがみが目に見えて改善していたので驚いた。自分で実際にやってみても、体が軽くなったのがわかった。私は頭脳型だと思ふので、ヨガの説明は理解できない(納得できない)こともあったけど、体験したら効果がわかった。

前に1度スポーツヨガを体験したことがあって、結構ハードだったけど気持ち良かったので今回の講義、実技に参加しました。自律神経のバランスや中医学の気血水という考え方など面白い話が聞けてよかったです。

少し刺激をして流すだけで、すぐ分かるぐらいの大きな変化が表れて、効果を実感することができました。テスト勉強に疲れた時、今日教えてもらった動きをしてリフレッシュしながら頑張ります。ありがとうございました。

ヨガをやったことは今までなかったのですが、キツイものかと思ふましたが、実際にやってみると家でも

できそうなものだったので、テスト勉強で疲れた時にでもやってみようと思いました。自分のウサギとカメチェックでも自分がカメであることを知ることができたので良かったです。

何の矛盾を感じることなく、すべてがつながりをもって理解できました。ご本を読んでいきたいと思えます。どうもありがとうございました。

伸びるのが得意な方向と縮むのが得意な方向の、伸びないではなくて、縮むのが得意というのが、なるほどと思いました。

体の動きはとても正直だということを実感しました。長年のくせが身についていると思いますので、今日学んだ動きを生活の中に組み入れていきたいと思えます。ストレッチと経路のコリをほぐすのはちがうだろうと思えますが、その威力をつかめるよう、意識しながらくり返していこうと思えます。

実技をして、少しのマッサージでも足が軽くなったりして経路の流れが良くなったのかなと感じました。特にネコのポーズも1回目と2回目では感じ方が全然違っていたのでびっくりしました。このポーズを中心に継続できるように頑張ります。

データに基づいた体質チェックがすごく納得のいく内容でよかった。チェック別でこうしたらいいと具体的な対策もあったのでこれからは是非生活に取り入れたい。将来、看護の仕事でも活かせる内容なので深く学んでみたいと思った。また、実践でも短時間で目に見えて効果があらわれたので、印象に残った。

久しぶりに、身体を動かし疲労感が強かったのですが、心の休養になったように感じます。自己診断と計測の値が一致していることに驚きと、最近身体の故障が出はじめているので、今日の学びを継続していけるように頑張ってみようと思えます。「心と身体のバランス」とても大事なことだと改めて気づきなおすことができました。ありがとうございました。

今回、経路ヨガを体験してみて、体の中から温まっていく感じがわかりました。国試前という事もあって、ストレスフルの状態だったのですが、リラックスして取り組むことができました。ありがとうございました。

何か体の力がはらなくなったように感じます。私たちにも、そしてこれからは患者さんにも、この経路ヨガを取り入れて、元気になれるようにしていきたいと思えます。今日は、本当にありがとうございました。

終了後、頭もすっきり、身体もすっきりした感じがします。ありがとうございました！

体を動かすということが、こんなに気持ちよくて体にいいことなんだということに気付いてよかったです。東洋医学に前から興味があったので、“気”とか”つぼ”とか神秘的なものについて、少しでも触れることができ、うれしかったです。今後も先生から教えていただいたことを、忘れずに活用して健康で生きていこうと思います。ありがとうございました。

日頃から全く運動をしてないので、これを継続して、まず体をほぐすことから始めてみようと思います。日々、片頭痛に悩まされ、なんか元気が出ない、だるいと感じる日もしばしばで、将来看護師という体力勝負の仕事に就くというのに・・・と困っています。ヨガで体質の改善があれば嬉しいです。

とてもすばらしいワークショップ講義でした。自律神経のバランスチェックから自己の状態を把握し、いくつかの実験を通して改善をするということ、かつ具体的に理解できました。ありがとうございました。