

# 視覚障がい者と

## 「頑張らない」ヨガを

### と一緒に〜にじいろヨガ〜



六期受講生 大竹淳子さん  
にじいろヨガ代表



にじいろヨガの最強のサポーター…コミュニティヨガトウキョウの運営メンバー 左から 井本江美さん(五期)・小澤津奈子さん・小澤理央子さん(三期)・大竹淳子さん(六期)

#### 視覚障がい者と

#### 「頑張らない」ヨガとの出会い

二〇一五年春、視覚障がいのある友人に点字で手紙を出したいと思いつき、点字を学べるボランティア講座に参加しました。ここでは点字以外にも、ガイドヘルプ、音訳、映画の副音声の講座など、目の不自由な方々に向けた様々なサービスを学ぶことができ、生活のすべてを音声で表現することを新鮮に感じました。目の不自由な方々との交友関係も広がり、楽しく学んでいました。

ちようどその頃、私はヨガにも熱中していました。ヨガは「頑張らないで」「今の自分と向き合いなさい」と教えます。以前の私は、仕事上の売上、利益、効率、納期など、数値目標にとらわれ、見栄を張って精一杯頑張っており、自分本位な生活をしていました。しかし、ヨガの価値観・世界観に出会い、次第に利他の心も芽生えてきました。頑張らずに自分のペースで取り組めるヨガは、視覚障がいと相性が良いのではないかと気づき、いつかは目の不自由な方ともヨガを一緒に楽しみたいと強く望むようになったのです。

#### 視覚障がい者が一人で 楽しむことができるヨガ

人間は、情報の約八割を視覚から得ている

といわれています。視覚障がい者にとって、その約八割の情報を補うのが、点字や音声ガイドダンス、ガイドヘルパーの存在です。

視覚障がい者が身体を動かすには、例えばランニングであれば伴走者、その他のスポーツならヘルパーが必要です。しかし、ヨガの場合は的確な音声ガイドがあれば、一人でも充分身体を動かすことができます。それも、畳一枚分のスペースだけあれば、という手軽さで。



二〇一八年六月三〇日勝どきコミュニティギャラリーで(目が不自由とは思えない見事なポーズです!)

ヨガを日常生活に取り入れることで、転倒や骨折のリスクを軽減する効果が期待され、また心の調整ができるため、うつ病状態にある方にも効果的であるといわれています。

## 念願の「にじいろヨガ」をスタート

二〇二六年二月、目の不自由な方も一緒に、ヨガを楽しめる会が誕生しました。「にじいろヨガ」と名前をつけ、日本橋の新設クリニックの待合室で開始。毎週土曜日に開催してきました。その後、勝どきにあるマンションのコミュニティ・ギャラリーに会場を移してからも継続して開催し、目の不自由な方々とヨガをした時間は、二〇二一年五月末時点で、延べ約二百時間となりました。



二〇二二年五月会場に向かう視覚障がいの方とガイドヘルパー

## コミュニティヨガトウキョウ(CYT)の支援で全国展開へ

二〇二〇年四月の緊急事態宣言発令後は、オンラインに切り替えてヨガレッスンを提供しています。

同年一〇月からは、同じマンションで活動しているコミュニティヨガトウキョウ(CYT)の強力な支援を得て、土曜日に加え木曜日の夜に、「にじいろパジャマヨガ(三十分)」も

始めました。オンライン配信は六十回以上、参加者は延べ八百人に及びます。

ヨガをより日常的に楽しんでもらえるように、二〇二一年六月からは、さらに火曜日の夜も加え、毎週三回配信をしています。コロナ禍という逆境でしたが、CYTのサポートのもとオンライン開催としたことで、近隣だけでなく遠方からの参加者も増えました。ささやかな活動が全国配信という大きな活動に広がりました。

「身体も心もスッキリした」「頭痛に悩んでいたが、ヨガで軽減された」「分かりやすい説



明で、目が不自由でも安心して参加できた」など、参加者からの感想がとても励みになります。毎週開催であることや、レッスン前後に全国の参加者同士でおしゃべりできる点も、楽しいと評判です。中には、「参加当初は初心者だったが、今ではマットを購入して毎回参加している」方や、「聖火ランナーに選ばれたので、ヨガで身体を調整している」方もいます。

## 担い手を増やしていきたい

これまでは一人で活動してきましたが、養成塾で「人を巻き込むこと」を学びました。養成塾メンバーに協力を呼び掛けたところ、同期がオンライン配信を手伝ってくれることになりました。今後は担い手を増やして徐々に活動を広げていきたいと思っています。コロナ前に開催していた、コンサート同行や食事会、クリスマスパーティーなど「にじいろヨガ」参加者向けの楽しいイベントも再開したいと思っています。

\* にじいろヨガ

<https://keke671.wixsite.com/rainbow>

\* コミュニティヨガトウキョウ

<https://ttyogacomunity.wixsite.com/yoga>