

YOGA for Cancer

～がん経験者によるがん患者のためのヨガ～

手術前後、治療中など、病院以外には外に出られない方たちにこそ、
ヨガを通して心に平安を感じてもらいたい！！

YOGA forCancer主宰 清水 八恵
Mobile:090 1309 4858 Mail:y8room@yahoo.co.jp
Web:<http://8room.info/>

「再発や転移の不安などが**楽になる**」

「**かつら**や**抜け毛**も気にしなくても大丈夫」

「話を**親身**に**聞いて**もらえる・**聞かせて**もらえる」

同じ病気を経験した者同士だからこそ、分かち合える

「**先生も経験者**なので、心強い！」

「**みんなの元気な顔**を見ると、また**頑張れる**」

「**茶話会**でいろいろな**情報**が得られる」

YOGA for Cancer～がんの方たちのためのヨガ～とは

がんの治療中の方、手術や治療の後遺症に悩む方たちのためのヨガクラスです。

治療中、外出と言えば、自宅と病院の往復くらい・・・

そんな中、**YOGA**を通じて、安心して「行く場」があり、共に「分かち合う仲間」がいる・・・

行く場

分かち合う
仲間

手術後の後遺症

治療の副作用

再発の不安

情報不足

YOGAを通じて、自分とつながり、仲間や社会とつながり、自立を目指してゆく！！！！

自分

つながり

仲間

社会

自立

このヨガクラスは、同じ病気を経験した同士なので、
例えば、髪の毛が抜けたままでも
堂々と帽子を脱ぎながら・・・
どんなに手術の跡が大きくても
気兼ねせず大胆に着替えたり・・・
検査の結果を待つ不安をみんなでシェアして・・・

つまり、「がんであること」「がんだったこと」を堂々と口に出し、想いを共有できる場です。
がんになった自分を否定せず、生き生きと生きていくためのコミュニティでありたい・・・

About yae ～YOGA for Cancer主宰 清水八恵について～

Yoga Instructor yae 清水 八恵



<http://8room.info/>

29歳のときに、子宮頸がんを患い、広汎子宮全摘出手術と抗がん剤治療などを経験する。治療後、腸閉塞での入院を5回経験し、心身の不調に悩まされる日々がつづく。また、手術の際に骨盤内のリンパ節を切除することが原因となって起こるリンパ浮腫が左足に発症し現在に至る。

「わたしは、いつまで、病院やお薬に頼って生きていくのだろう・・・」
「いつまでも、他人任せではダメだ、自分の力で健康になるんだ！」
そう思い、模索する中、YOGAと出会う。

最初は心と体の安定や心地良さからYOGAの虜に。
気付いたら、どんどん健やかになっていく自分の心と体。
「健康になりたい！元気になるたい！」と思いはじめたYOGAだが、「伝える人になりなさい」という恩師の一言でヨガインストラクターへ。

2007年～ヨガを伝えはじめ、
2011年10月～YOGA for Cancerの活動をスタートさせ、病院やがん支援センターやサークルなどでクラスを開催。

YOGAの学びを深めていくほど、自分の内側と外側に起こる大いなる働きや神秘に魅了され続け、現在は、生き方のベースになる。

- ・水野ヨガ学院 指導員養成コース修了
- ・ヴィヴェーカーナンダ・ヨーガ研究財団 ヨーガ講師
- ・ヴィヴェーカーナンダ・ヨーガ研究財団 ヨーガ療法士
- ・日本ファスティングコンシェルジュ協会 ジュニアファスティングコンシェルジュ取得
- ・日本ヴィパッサナー協会 ダンヌバーヌ2013年2/5～2/16瞑想コース参加
- ・studio yoggy meditation intensive course 修了
- ・studio yoggy Restorative Yoga training course 修了

みなさまのお声

ラ・プラスのトシコさん(ヨガ歴半年)

「毎週ヨガの水曜日を心待ちにしている！
週の真ん中に元気をもらって帰ります。
その日は眠りがとても深いんです。
病気前もヨガしていたが、通常のクラスは
周りが元気過ぎて負けちゃう。かつらも気になる。」

医大 がん相談サロンのR・Tさん

「もう傷つきたくない」「なぜ私がこんな辛い思を・・・」
心が悲しみや恐怖でザワザワなときにヨガに参加し、
自分の内側の静かなスペースに気づきました。
再発の恐怖で頭が嵐みたいだったのに、それが無く
なっています。私は安心しました。
再発しているかも、これから検査を受けなきゃいけない
・・・けど、私は幸せになっていました。
今、この瞬間は健康である自分に幸せを感じていま
した。
不幸や辛い気持ちは私の頭の中だけで起こっていた
んです。どんな状況であれ、人は幸せを感じる事が
できるんだなあと思いました。
身体を動かしたくない時は、イスに座って眺めている
だけでも心のやすらぎを体感できます。

ラ・プラスのM・Oさん(ヨガ歴1年)

「1週間に1回「自分と向き合う時間」
ヨガの最初と最後に自分自身におじぎをすること・・・
そんなこと他のことではないので、
毎回来るごとに自分を大事にする感覚が染入る。」

ラ・プラスのせっちゃん(ヨガ歴1年)

「ヨガがきっかけで来たラプラスの存在は、
とても励みになる。みんなに出逢えて嬉しい！！
体の左右差など体に向き合うことができるし、
ペアで行うマッサージは手のぬくもりがあたたかい・・・」

エルプラザのかずこさん(ヨガ歴4年)

「週1のヨガに合わせてウキウキ！
そこへ行くとヨガがあり仲間が居る。
ヨガをしてお喋りを楽しんで、翌日は心も身体もスッキ
リ！癌で有ることを隠すことなく身も心も解放できる。ヨ
ガと仲間達。ここは私の宝箱」

病院でYOGA

「札幌医科大学 がん相談サロン」

ヨガと茶話会

2014年6月～2015年12月現在まで
月に一度院内の会議室スペースで行っています。
参加者は入院患者さんと通院患者様やご家族。
毎月いろいろなテーマで交流しています。
呼吸と笑顔は心とからだをゆるめますので、
ヨガのあとの茶話会は、みなさん穏やかな気持ちで
いつもよりリラックスしていただいているようです。



札幌医大 臨床心理士 米田さんからのコメント

治療の場である病院内でヨガが出来るということは、
患者さんにとって少しの間、治療や病気から気持ちを離し、
「自分自身」でいられる空間なのではないかと思います。
「自分自身に敬意を払う」

「変わりゆくものはあっても、自分という本質は変わらずここにある」ということに意識を向け、
そのままの自分を大事にしていくことの大切さを、患者さん1人1人が感じているように思われます。
特に、普段なかなか意識することが難しい「呼吸」に関しては、ヨガの中で取り入れていただくことで、
気持ちが静かに、そして穏やかになり、笑顔で帰られる患者さんが多い印象です。
「患者である前にたった1人の自分」ということを、ヨガを通して感じている方が多く、
このような活動の場がより一層広がっていくことを願っています。

6月「呼吸に気づく」7月「うたうヨガ」8月「眠るヨ
ガ」9月「声と心のヨガ」10月「リストラティブヨ
ガ」・・・毎月テーマを設定。
☆毎月の報告書↓
<http://web.sapmed.ac.jp/kanwa/>

北海道がんサポートセンター La Place(ラ・プラス)

ヨガと茶話会

毎週水曜日ヨガ:14:00~15:00 15:00~任意で茶話会を行っています。

北海道初の民間のがんサポートセンター「ラ・プラス」は。北海道がんセンターの向かえにあり、ピアサポーターさんの存在も心強く、がん患者さんに大変優しい居場所です！

がん患者・体験者、家族、医療者、支援者など
いろいろな立場の人が集い、ヨガだけでなく、寄席や講座など新たな出会いや活動が生まれています。

ラ・プラスむっこさんからのコメント

みなさん楽しそうで、とても良い雰囲気です。
終わったあと、すっきりした顔をされています。
病院でヨガというのも素晴らしいと思います。

ラ・プラス ピアサポーター早苗さんからのコメント

呼吸と笑顔で、心も体もゆるんでいるようです。
ヨガは緊張と弛緩の繰り返しがいいような気がします。
こちらに足を運べない方もいるので、ぜひ病院でも出来たらいいと思います。



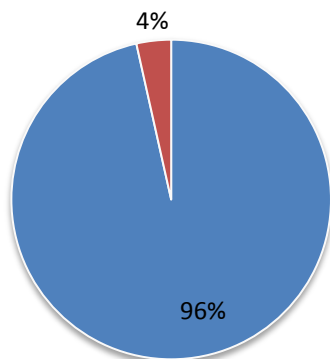
4週目は男女混合クラスです。
ラプラスのサイト↓
<http://cancersupport.jp/laplace>

La Place(ラ・プラス)アンケート集計

(2014年9月～2015年3月 女性193名 男性7名)

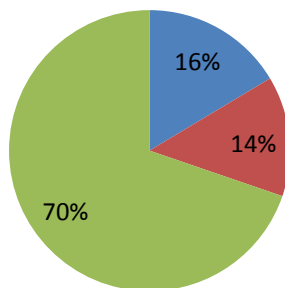
性別

■ 性別女 ■ 性別男



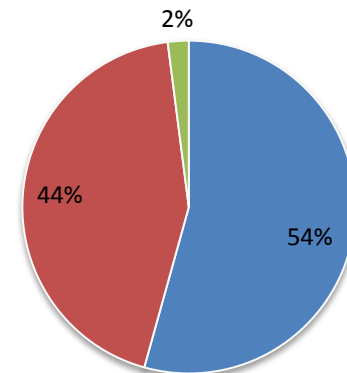
来訪回数

■ 来訪回数 初めて ■ 来訪回数 1回
■ 来訪回数 3回以上



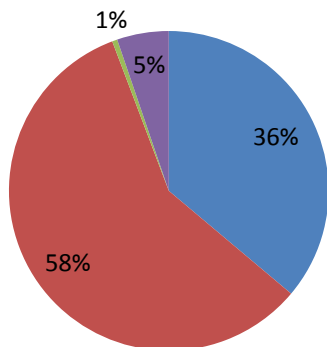
ヨガ+茶話会に満足か

■ とても満足 ■ 満足 ■ ふつう



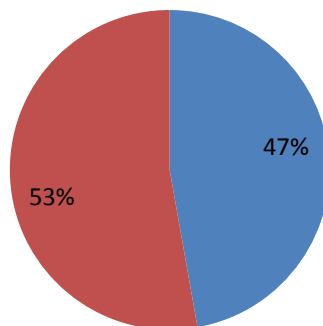
役立つ情報が得られたか

■ とても満足 ■ 満足 ■ ふつう ■ やや不満足



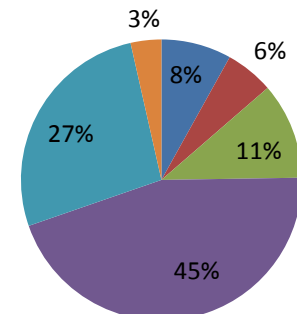
回復や元気に役立ったか

■ とても満足 ■ 満足



年齢

■ 年齢 20代 ■ 年齢 30代 ■ 年齢 40代
■ 年齢 50代 ■ 年齢 60代 ■ 年齢 70代

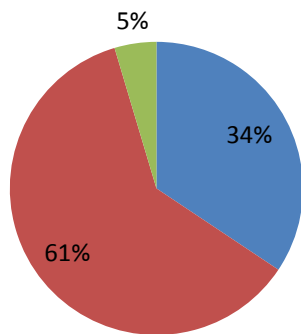


La Place(ラ・プラス)アンケート集計

(2014年9月～2015年3月 女性193名 男性7名)

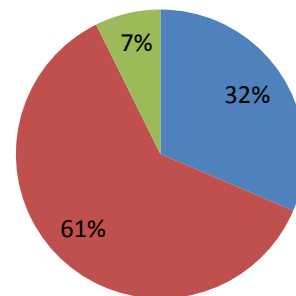
思いを分かち合えたか

■ とても満足 ■ 満足 ■ 不満足



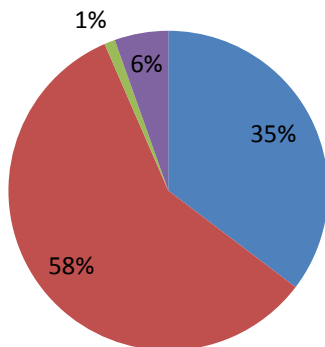
他の参加者との交流

■ とても満足 ■ 満足 ■ 不満足



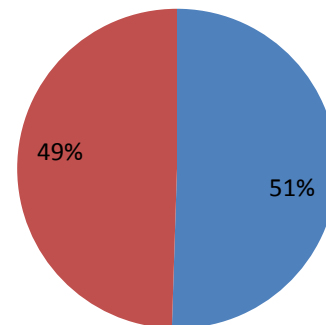
問題・不安が緩和したか

■ とても満足 ■ 満足 ■ ふつう ■ 不満足



気持ちが楽になったか

■ とても満足 ■ 満足



YOGAforCancer

他に、どんなクラスがあるの？

【エルプラザ(札幌駅北口)クラス】

☆日時:毎週木曜日:13:30~15:00

☆内容:2011年10月スタート

この活動の原点となったクラス！

4年経過した現在、治療後の副作用やリンパ浮腫などの後遺症を抱えながらも、心も体も少しずつ元気を取り戻し、お仕事や病院でのボランティアなどの社会復帰をされている方もいらっしゃいます。

公園で青空ヨガや温泉など、課外授業も楽しんでいます♪

【スタジオアウラ(円山)クラス】

☆日時:隔週金曜日:13:00~14:30

☆内容:2013年3月スタート

治療中の体力の無い方向けにリストラティブヨガを行っています。少人数制。心身回復のヨガ

“Restorative”は、re=再度、Store=蓄える という語源から「再生」や「心身回復」という意味があります。

自ら負荷をかけることなく、ヨガの道具に身体を委ねてスペースを作っていく、呼吸を深めます。

治療後のクラス



治療中のクラス



病院でYOGA+茶話会しませんか？

患者会や講座、または院内イベントでヨガをしてみませんか？
まずは、お医者様や看護師さんなどの
病院内スタッフのみなさまから、ヨガをご体験してみませんか？
お気軽にご相談くださいませ。

ヨガインストラクター & ピアサポーター 清水八恵

Mobile:090 1309 4858

Mail:y8room@yahoo.co.jp

Web:<http://8room.info>

