

# あやべボラセン ボランティアのわ

No.26

おいかぜ

あやべ若者サポートステーション

## 小牧里絵子さん(30)



私は、昨年からあやべ若者サポートステーションで月2回、ヨガ療法のボランティアを行っています。私自身の不登校・中退経験から、人は衣食住に満たされ病気がないだけが健康であり、幸せといえるのか？ 充実した人生を送るには「何のために生きるのか」いう強い志が必要なのではないか？ と考えるようになった頃、ヨガ療法と出会いました。

ヨガ療法は、自分のペー

スで参加でき、休憩や退席も自由、また会話を必要としないため、コミュニケーションが苦手な人でも無理なく空間に入りやすいというメリットがあります。不登校・引きこもりなど、ちょっと疲れて自信をなくし、また生きる目的を見失いかけた人達に「自分の中にある力で、癒し、強く生きていく」方法のひとつとして、これからもヨガを伝え続けていきたいと思っています。

情報板

### ボランティア募集 ◆コメント

#### ◆活動内容

- ・学習支援
- ・パソコン教室 など

#### ◆活動時間

- ・ご相談に応じます

・若者の支援に関心のある方お待ちしております。

#### ◆お問い合わせ

あやべ若者サポートステーション

TEL. 0773-40-2227(月～金10時～18時)

あやべボランティア総合センター TEL:40-1388 FAX:40-1389