

## 事業報告書（令和4年度）

事業名 Ensoku ヨガ

団体名 NPO法人リトル・サン 担当者名 杉山梢

※活動の様子がわかる写真と説明を必ず添付してください。

### 1. 活動内容（日時、場所、参加対象者、人数、内容等）

令和4年7月10日(日) 岡山市立福田公民館にてアイマスク・ヨガ講座（19名）

令和4年9月18日(日) 岡山市立大元公民館にてアイマスク・ヨガ講座（12名）

令和4年10月23日(日) サウスヴィレッジにて芝生ヨガ（14名）

令和4年11月20日(日) サウスヴィレッジにて芝生ヨガ（15名）

令和5年2月19日(日) 岡山市大元公民館にてヨガと交流会（16名）

全てのイベントの参加対象者は、障がいのある方と支える人、このイベントの内容に興味のある人です。

アイマスクヨガでは、アイマスク着用可能な方のブラインドヨガ体験。障がいのある方には、その人の可能な形でご参加頂きました。

サウスヴィレッジの芝生ヨガでは、青空の下で早朝の空気を吸い込みながらのヨガ。車椅子のままの障がい者参加もあり、それぞれの楽しみ方が出来たよい時間でした。

福田公民館・大元公民館では屋内でのイベント実施ということで、障がいのある人にとっては、トイレの都合が良かったことと、万が一雨天となった場合でも参加が可能であったことは良い点だったと思います。

目に見える障がいだけでなく、精神的な障がいによりコミュニケーションの面で困難を抱えている人も、屋外でのヨガでは開放的な雰囲気の中で、のびのび過ごされている様子がありました。

|   |
|---|
| <b>2. ESD の視点</b>   |
| ①事業を通じて、参加者にどのような気づきや意識・行動の変容があったか  |
| 障がいの有無に関わらず、誰もが人との繋がりを求めており、コミュニケーションする機会が必要であることを、障がい者・健常者の両者が同じ時間・同じ事へ取り組む中で理解し合っていた。例えば、車椅子からマットへ移動する事一つの行動について、健常者側にとっては、その日常から遠い場所にいた『障がい者』を目の前にし、自分ができることを考えるきっかけとなった。  |
| ②どのように学び合いを取り入れたか   |
| イベントスタート時には、まず 1 人 1 人が自身で自己紹介をすることで、話を通じてでしかなかった『障がい』『抱えている困難さ』などがその参加者へ伝わった。交流の時間を設けることで、更にお互いの事を知り合うことができたと思うし、些細な行動の 1 つ 1 つを目にすることで、言葉には出来ない気づきはそれぞれにあったと感じた。  |
| ③どのような学びと実践を結び付ける工夫を行ったか  |
| 特別に注文をした記念品を参加者に贈呈をしたことにより、バリアフリーの普及・啓発の必要性を考えてもらうことに繋がったと思う。<br>例えば、全盲者にとっては、手の中にある記念品を目で見ることは出来ませんでした。晴眼者の参加者の説明（色・デザイン・デザインから溢れる雰囲気他）を聞きながら、その会話自体を楽しんでおられたし、晴眼者の方にとっては、その説明をすることによって視覚障がい者への理解が深まったと思う。   |
| <b>3. 取組の成果（事業計画書に記載した事業の目的・目標をどのように達成できたか。事業を実施してどのような成果があったか。）</b>  |
| ヨガという誰でもが取り組みやすい運動を、障がい有無に関わらず興味のある方が参加出来たイベントとなった。公共施設（ハード）やそれらが実施しているイベントが、特段障がい者に開かれたもの（バリアフリー）ではない中、公共施設を会場としたこの度のイベントにおいて、多くの障がい者が気軽に参加され楽しまれた事は、SDGs 目標 3（全ての岡山市民の健康・福祉推進）の実現の寄与を目標とした当法人活動にとっては大きな成果だった。   |
| <b>4. 今後の課題と展望（事業がどのように岡山地域の ESD の取組と持続可能な社会づくりの発展・継続につながるか）</b>  |
| 健康を求める誰もが、『ヨガ』を媒体にした今回のようなイベントをきっかけに社会との繋がりをもち、人とのコミュニケーションを楽しむには、公共施設（ハード）や、それらが実施するイベントが、障がい者に開かれたものとなる事が課題だと思う。告知の段階から、障がい者・健常者どちらも構えず気楽に参加応募できるよう配慮が必要だし、出会い・集いをバリアフリーな次のイベント開催へ繋いで行く継続性も必要。<br>その為に、今後も当法人は公共施設をイベント会場として使用したいと思うので、法人主催ではなく、施設主催でのバリアフリー普及・啓発イベントを積極的に開催されることを望む。 |