

Challenged Yoga

視覚障がいの方のヨガ

～地域、社会、そして繋がり～

一般社団法人 チャレンジド・ヨガ～視覚障がいの方のヨガ～
代表理事 兼 ヨガ講師
社会福祉士 公認心理師

国立障害者リハビリテーションセンター 第一自立訓練部
視覚機能訓練部 講師
高平 千世

な が れ

1. チャレンジド・ヨガとは？
2. きっかけ
3. 活動内容
4. 支援ニーズ
5. まとめ

1. チャレンジド・ヨガとは？

チャレンジドとは？

Challenged(チャレンジド)とは、

「挑戦という使命や課題、挑戦するチャンスや資格を与えられた人」を語源。

障がいを自分自身のため、社会のためポジティブに生かして行こうという想い。

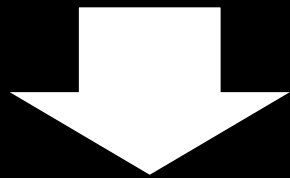
言葉は人を変える「ちから」を持っています。

社会を変える「ちから」を持っています。

※引用 「チャレンジド」という言葉について 社会福祉法人プロップ・ステーション

ヨガとは？

語源は YUJ (ユジュ)



繋がり

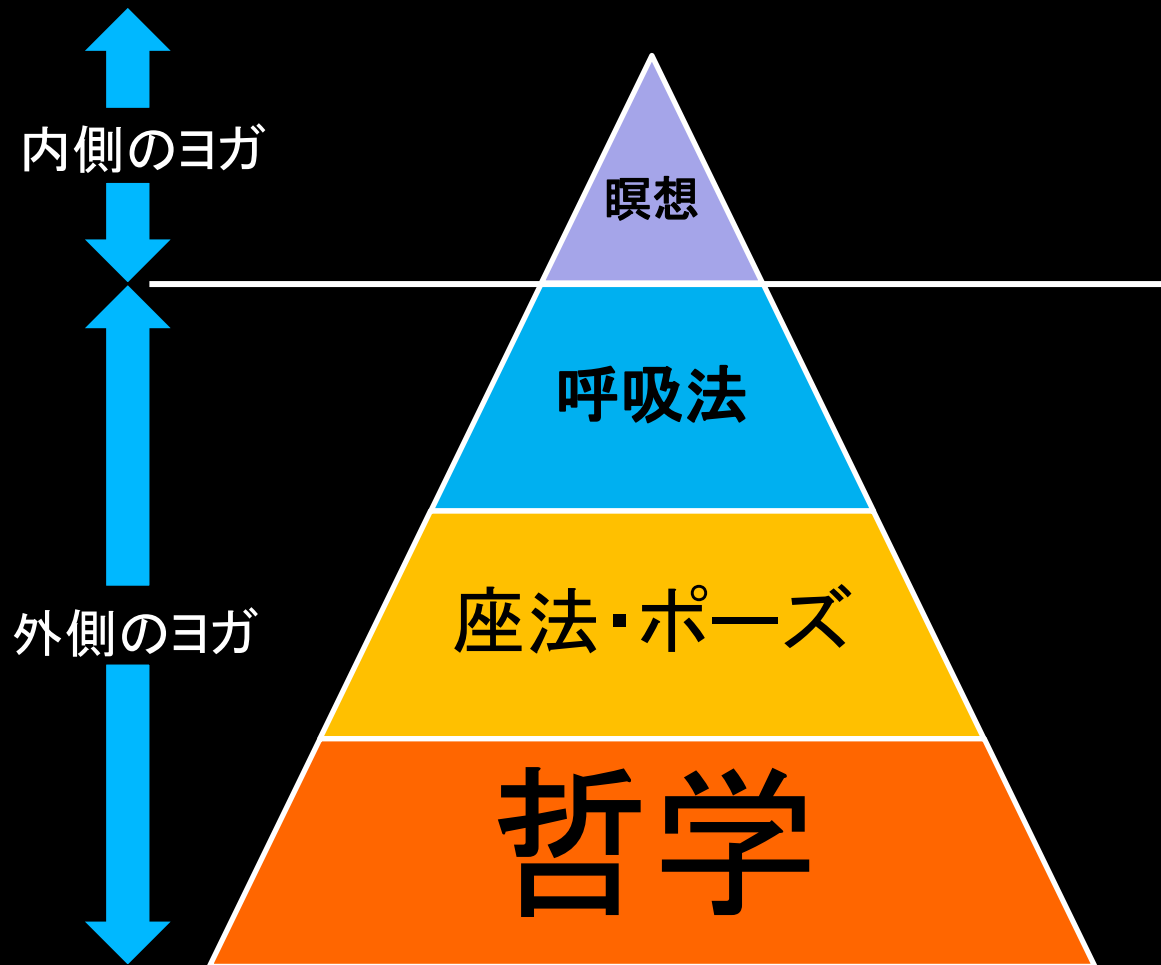
ヨガとは？

- ・数千年前にインドで発祥⇒中国⇒日本へ
- ・幸せに生きるための、その人らしく生きるための

「哲学」が土台

・心を穏やかにする
3つの手法

- ① 座法、ポーズ
- ② 呼吸法
- ③ 瞑想



チャレンジド・ヨガとは？

全盲、ロービジョン(弱視)の方、または見えにくいと感じている方の視覚障がいの方の定期ヨガクラス、イベント、研修会、研究発表、などヨガを通じて、その人らしく生きるための活動を全国で実施しています。

ヨガは、たたみ一畳分のスペースで移動を伴わず、体の隅々まで動かす事が可能であり、自身のペースで、人と比べず、自宅でも日常的に行う事が出来るため、視覚障がいの方に適していると考えました。

2. きっかけ

「やってみたいな、ヨガ...」

1人の視覚障がいの女性のことば

「やってみたいな、ヨガ...」

その言葉をきっかけに、2013年8月埼玉県所沢市で日本初として

視覚障がいの方のヨガクラスを定期的にスタートしました。

3. 活動内容

チャレンジド・ヨガのはじまりと今

2013年
きっかけ

1人のロービジョンの方の「やってみたいなヨガ…」の声からスタート

埼玉県所沢クラス開始

2020年
コロナ禍

オンラインヨガ
参加者アンケート
のニーズ
からスタート

埼玉県所沢クラス発信

2024年
現在

対面クラス
全国 28か所

オンラインクラス
全国10か所

※10周年企画では、インド発信の全国オンラインヨガ100名以上で実現

理念（使命と指針）

1. ヨガを通じて視覚障がいの方に安全に定期的、継続的に体を動かす機会の提供
⇒ 定期対面・オンラインクラス
2. チャレンジドが社会、自分のために本来の力を生かせる機会の提供
⇒ 定期・イベント・研修会、研究発表
3. ヨガの本来の意味「Yuj(ユジュ)繋がる」自主的な地域コミュニティの創出
⇒ 地域定期クラスの創出
4. ヨガを通じて、社会の障がいに対する意識・認識を変化、気づきを促進する活動
⇒ 共に生きる、共に創る

チャレンジド・ヨガ 詳しくは

◆公式HP

<http://challengedyoga.com/>

◆公式FB

<https://www.facebook.com/challengedyoga/>

◆公式X(Twitter)

<https://twitter.com/challengedyoga>

◆公式LINE

<https://lin.ee/z3emp6U>

4. 支援ニーズ

参加者さんからの声から現れるニーズ

参加者さんからの声①

- ・マインドフル瞑想などで、本当の意味でのリラックスが分かったように思う。
- ・ポーズが出来るという積み重ねで、少しずつ自信を持てるようになりました。
- ・身体だけでなく「自分を大切にすること、人と比べないこと」といったように、ヨガから生き方、哲学を学んでいます。心のケア、心の訓練は貴重です。
- ・身体と心を整える時間が、自身にとって必要不可欠な時間となっています。
- ・自分だけの贅沢な時間だと感じました。
- ・最初はヨガをエクササイズの種類として捉えていたが、哲学的要素が新鮮。

参加者さんからの声②

- ・自身をいつくしみ、大切にす、感謝する心や自己効力感や自然体を回復する心地がした。
- ・日頃どうしても目が見えない見えにくいことで(他人より)作業が下手、歩くのも遅いなど、悩むことが常となりがちだけど、ヨガに出会えて自分のペースで、他人と比較することないと気づけた思いがして、救われるようだった。
- ・オンラインで自宅でヨガができるなんて、そして全国のみんなと繋がれるなんて夢のよう！
- ・対面クラスでは、もっと身近な場所でヨガができる場があると良いなあ。

5. まとめ

まとめ①

- ・チャレンジド・ヨガは、2013年開始後、地域、社会、そして人との繋がり、ニーズ、時代の流れ、人の価値変容などから 対面⇒オンライン⇒ハイブリッドと変化し続けている。
- ・日本全国以外にも、フィリピンなど海外の視覚障害の方と繋がる機会も生まれた。
- ・国リハ 視覚障害者の自立訓練において、ヨガが組み込まれるように変化してきた。生活面だけでなく、心のケアにも着目するようになってきたからであろう。
- ・参加者自身も身体だけでなく、ヨガの本質「心のケア」「その人らしい生き方」に着目するようになってきたからであろう。

まとめ②

- ・チャレンジド・ヨガの10年間の経験を通して、
ヨガの良さは「自由であること」「捉われがないこと」
誰にとっても「自立訓練」なのだと実感している。
- ・参加者の声からも、実際の姿からも、そして私達チャレンジド・ヨガ自身も
ヨガを継続する事で少しずつ「変容」をもたらすと
実感している。

まとめ③

・ヨガは「哲学」が土台の
全人的アプローチであるからこそ、
からだ、こころのケア、
その人らしく生きるというケアから
まざりあう社会、社会的処方にとっても
今後の可能性を秘めているのではないだろうか…

まとめ④

今後も、視覚障害の方のニーズに対応しながら
水のように、自由に変化させ、
柔らかく、強く、自然の流れに委ね、
「ヨガの本質」を伝え続けていきたい。

感♥謝

今日は素敵な機会をいただき、大変光栄です。

心から感謝しています。ありがとうございます。

今回、皆さまそれぞれが、「視覚障害の方のヨガ」「ヨガの本質」「ヨガの可能性」「地域、社会、そして繋がり」について考えるきっかけ、何らかの気づきになったのなら、嬉しく思います。

ヨガの語源はYuj=繋がりなのでから…

ご清聴ありがとうございます

END