

論文内容要旨

A single session of an integrated yoga program as a stress management tool for school employees: comparison of daily practice and nondaily practice of a yoga therapy program.

(教職員に対するストレスマネジメント法としての1セッションの統合的ヨーガ・プログラム：統合的ヨーガの日常での実践と非実践との比較)

Journal of Alternative and Complementary Medicine,21(7): 444–449,2015.

保健学専攻 精神機能制御科学

(主指導教員：岡村 仁 教授)

保健学専攻 老年・地域作業機能制御科学

(副指導教員：花岡 秀明 教授)

保健学専攻 精神保健看護開発学

(副指導教員：國生 拓子 教授)

野坂 見智代

(医歯薬保健学研究科 保健学専攻)

日本ではメンタルヘルス指針(2006)が策定されるなど、ストレスマネジメントが重要な位置づけとなっている。特に、教育職員について文部科学省が平成 24 年(2012)に作成した資料によると、在職者に占める精神疾患による病気休職者の割合は0.6%であり、10 年間で約 3 倍に増加している。したがって、ストレスを強いる労働環境を調整するとともに、各人のストレスマネジメント能力の育成は急務といえる。

古代科学に由来するヨーガは、呼吸法やエクササイズ、リラクゼーション、瞑想、認知へのアプローチ等という様々な現代のストレス対処法を内包する。人間五蔵説(Taittiriya Upanishad, B. C. 1000~B. C. 500)に基づいた肉体、生气、心やスピリチュアルな各次元を調和させる対処法の全体を扱うヨーガは、“統合的 Integrated”として研究されてきた。従来の研究から、ストレスマネジメントとしての統合的ヨーガ療法プログラムは約 1 週間を要する。しかし、教育現場や産業領域等のストレスマネジメント研修において、数時間にて 1~数回の体験を通じて技法を習得するという制限を要請されることが多くある。そこで我々は、1セッションの統合的ヨーガに基づいたストレスマネジメント対処法を開発し、これまでの自律訓練法等の他技法との比較試験を行い、その有用性を検証した。今回はそれに基づき、学習した対処法を日常生活の中に取り入れることが、その後の精神的健康にどのように影響するのかを明らかにすることを試みた。本研究の目的は、教職員を対象に、1セッションの統合的ヨーガに基づいたストレスマネジメント対処法を日常生活において 3 か月間実践し、精神的健康への効果について検討を行うことであった。

対象は、公立学校に所属する教職員 90 名(男性 24 名、女性 66 名)であり、ストレスマネジメントのワークショップに申し込んだヨーガ未経験者とした。ケース・コントロール研究として、介入 3 か月後に日常生活におけるヨーガ療法プログラムの実践程度により、実践を継続した「継続群」(case: n=43)と継続しなかった「非継続群」(control: n=47)の 2 群に分けた。プログラムは、ストレスに関する心理教育や心理相談、およびヨーガの体位、呼吸法、リラクゼーション、インド哲学に基づく認知方法についての理論と実技を含んだ。ヨーガ実技の前後に、心理面と身体面についてのストレス度(苦痛の主観的単位 SUD: the Subjective Units of Distress)、および二次元気分尺度(TDMS: the Two-Dimensional Mood Scale)を測定し、ウイルコクソンの符号付き順位和検定により前後の得点比較を行った。加えて、精神的健康状態を測定するために、介入前と介入終了 3 か月後に GHQ 精神健康調査票(GHQ 28:General Health Questionnaire 28)を実施し、2 群間の得点変化の比較を二元配置分散分析により行った。全ての検定には、

IBM SPSS statistics, ver21.0 を用いた。

結果、身体的 SUD、心理的 SUD、および TDMS における介入前後の得点比較において、両群とも統合的ヨーガの実技後は、身体的および心理的 SUD が軽減し ($p < 0.001$)、TDMS の下位尺度である安定度、快適度、活性度は向上した ($p < 0.001$)。各群それぞれについて GHQ28 の得点変化を対応のある t -検定により検討したところ、介入終了 3 か月後には継続群で GHQ 28 の総得点、および下位尺度である身体症状、不安と不眠、社会的活動障害の得点が有意に減少していた ($p < 0.05$)。一方、非継続群では、総得点および下位尺度の全ての得点において有意差は認められなかった。介入前と介入終了 3 か月後における GHQ 28 の総得点の変化について二元配置分散分析を行ったところ、交互作用 ($p = 0.047$)、およびグループの主効果 ($p = 0.026$) において有意差が認められ、さらに、介入 3 か月後の得点において 2 群間で有意差が認められた ($p = 0.002$)。

本研究において、介入直後には心身の SUD 得点が低下し、TDMS の安定度、快適度、活性度が向上したことから、被験者は 1 セッションの本プログラムを通じ、ストレス対処法として統合的ヨーガを習得したことが示された。また、GHQ28 総得点の平均値において、両群とも介入前は精神的健康に問題を有する 9~10 点であったが、介入終了 3 か月後の得点変化において継続群と非継続群との間に交互作用、主効果で有意差が認められたこと、継続群は介入 3 か月後にカットオフ値 5/6 を下回っていたことから、日常での統合的ヨーガ実践により精神的健康問題が軽減したことが示唆された。以上の結果より、我々がストレスマネジメント対処法として開発した 1 セッションの統合的ヨーガ・プログラムはストレス対処法としての効果的であり、そのプログラムを日常で実践することは、身体症状、不安や不眠、社会的活動障害を含めた精神的健康を促進する可能性が示唆された。