

論文審査の結果の要旨

博士の専攻分野の名称	博士（保健学）	氏名	野坂 見智代
学位授与の条件	学位規則第4条第①・2項該当		
論文題目 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)			
論文審査担当者			
主査	教授	小林 敏生	印
審査委員	教授	川崎 裕美	
審査委員	教授	宮口 英樹	
〔論文審査の結果の要旨〕			
<p>職場で強いストレスを抱える労働者の増加に伴い，労働者の心の健康の保持増進のための指針が策定されるなど，わが国においてストレスマネジメントは重要な位置づけとなっている。しかし，ストレスマネジメントとしてのセルフケアについては，これまで個人の努力に任されてきたため，十分に取り組みられているとはいえなかった。したがって，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。統合的ヨーガは，呼吸法やエクササイズ，リラクセーション，瞑想，認知へのアプローチ等，これまでの様々なストレス対処法のエッセンスを内包するものとして取り上げられてきた。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・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。そこで著者は，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，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。本研究はそれに基づき，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。本研究は，教職員を対象に，1セッションのストレスマネジメントプログラムに基づいた統合的ヨーガを継続的に日常生活に取り入れることによる，精神的健康への効果を明らかにすることを目的とした。</p> <p>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。ストレスマネジメントプログラムは，2～3名/グループで，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，リラクセーション，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1セッション(180分)のプログラムであった。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</p>			

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, Wilcoxon の符号付き順位和検定により前後の得点比較を行った。プログラム終了後, 参加者全員に対して日常生活の中に 1 日 20~30 分間の実践を取り入れることを勧めた。そして, 介入 3 か月後に日常生活における統合的ヨーガの実践程度により, 週 3 日以上の実践を継続した「継続群」(n =43) と週 2 日以下の実践または実践しなかった「非継続群」(n =47) の 2 群に分類した。精神的健康状態の評価にあたっては, プログラム開始前とプログラム終了 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。また, 各群それぞれについて GHQ28 の得点変化を対応のある t-test により検討した。

結果, 身体的 SUD, 心理的 SUD, および TDMS におけるプログラム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 ($p < 0.001$)。また, 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た。各群それぞれの GHQ28 の得点変化において, 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低下していた。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な変化は認められなかった。本結果より, 著者らがストレスマネジメント対処法として実施した 1 セッションの統合的ヨーガを含んだストレスマネジメントプログラムは, ストレス対処法として効果的であり, 統合的ヨーガを日常で継続して実践することにより, 身体症状, 不安や不眠, 社会的活動障害を含めた全般的な精神的健康が促進する可能性が示唆された。

以上, 本論文はストレスマネジメントとしての統合的ヨーガの日常での継続した実践が全般的な精神的健康を促進することを検証しており, 職場における新たなストレスマネジメント法として活用できることが期待できる。したがって, 本研究はセルフケアを通じた労働者の心の健康づくりの推進に貢献するものとして高く評価される。よって審査委員会委員全員は, 本論文が著者に博士 (保健学) の学位を授与するに十分な価値あるものと認めた。