

5. 精神および行動の障害 (F412 不安うつ)

文献

Manocha R et al : A Randomised, Controlled Trial of Meditation for Work Stress, Anxiety and Depressed Mood in Full-Time Workers, Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, Volume 2011 Pubmed ID:21716708

1. 目的

1.フルタイムで働く人の仕事ストレス・不安・憂鬱に対して瞑想 (Sahaja Yoga meditation) が有効か、2.精神的な静寂の方がリラクゼーション志向性の瞑想より有効かを評価する

2. 研究デザイン

3アームランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

オーストラリアの4大学によるフィールドスタディ

4. 参加者

地元情報媒体で集められたフルタイム(週30時間以上)で働いているボランティア。主に40歳代白人178名

5. 介入

Mental Silence Meditation 1回60分/週2回/自宅実習の日は1日2回10~20分/8週間

Arm1:(介入群) MSM群 59名

Arm2:(介入群) RC群 56名 The non mental silence, relaxation control. 心地よく座り、規則正しい呼吸をし、その日にあった出来事について振り返りながら瞑想する。

Arm3:(コントロール群) NT群 待機群 63名

6. 主なアウトカム評価指数

The Psychological Strain Questionnaire (PSQ) 仕事ストレス、State/Trait Anxiety Inventory for Adults 不安、POMS Depression dejection (DD) 抑うつ。介入前後の2回。

7. 主な結果

MSM群では、RC群・NT群と比較してPSQにおける職業に関するストレス(P=0.026)とPOMS DD 抑うつ症状(P=0.019)が有意に改善した。

8. 結論

「精神的な静寂」に主眼をおいた瞑想法(Sahaja Yoga)が仕事ストレスや抑うつ症状を軽減するための安全で、有効な方法であることが示唆された。

9. 安全性に関する言及

有害事象はみられなかった。

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

(MSM 群):17名 (RC 群):16名 (待機群):24名

11. ヨガの詳細

(Sahaja Yoga)過去や未来について考えることなく、今この瞬間に意識を集中させることにより「精神的な静寂」(思考しない自覚)状態を得るための瞑想・呼吸法。

12. Abstractor のコメント

本研究は一般水準と比較して高いレベルのストレスを抱えている集団で実施されており、実社会で十分に応用できるものである。Sahaja Yoga 瞑想は、単なるリラクゼーションとは異なる経路を介して作用するのではないかと、思考活動を減じることがストレス軽減につながると考えられる。

13. Abstractor の推奨度

フルタイム就労者の仕事(職場)ストレス軽減のために mental silence 志向性の瞑想を勧める。

14. Abstractor and Date

藤本 侑希子 岡 孝和 2012.7.28