

5. 精神および行動の障害 (F412 音楽家 不安 気分)

文献

Khalsa SBS, et al.: Yoga Ameliorates Performance Anxiety and Mood Disturbance in Young Professional Musicians. *Psychophysiol Biofeedback*, 2009; 34: 279-289. Pubmed ID:19657730

1. 目的

音楽家がつも演奏への不安と気分の動揺に対して、ヨガとヨガ的ライフスタイル介入が効果的か、コントロール群と比較検討する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

米国、マサチューセッツ Tanglewood Music Center 夏季トレーニングプログラム

4. 参加者

上記プログラム参加者から 45 名

5. 介入

クリパルヨガ・瞑想 週 3 回/8 週間

Arm1:(介入群) ヨガ群 15 名

Arm2:(介入群) ヨガ+ライフスタイル改善群 15 名 ヨガ群と同メニュー+ヨガ的ライフスタイルセミナー 2 日+150 分の体操・呼吸法・グループディスカッションを週 1 回

Arm3:(コントロール群) 待機群 15 名

6. 主なアウトカム評価指数

Performance Anxiety Questionnaire (PAQ)演奏(独奏、合奏、練習時)に関わる認知面・身体面の不安症状、POMS(気分)、Performance-Related Musculoskeletal Disorders (PRMD)、演奏に伴う筋骨格関連の不調の発生頻度と練習時の自覚的努力の程度、Perceived Stress Scale (PSS,自覚ストレス)、Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) 1 ヶ月間の睡眠の質・障害、を介入前後と、1 年後のフォローアップの 3 回計測。

7. 主な結果

3 群間で PAQ の改善度を比較すると有意差はみられなかった。しかしそれぞれの群で、介入前後の比較を行なうと、ヨガ群とヨガ+ライフスタイル群ではコントロール群と比較して、合奏、独奏において PAQ 得点は低下した($p<0.05$)。1 年後のフォローアップでも同様の結果であった。ヨガ群とヨガ+ライフスタイル群をあわせた群とコントロール群の比較では、PAQ は低くなる傾向 ($P=0.08$) が見られた。介入終了時点の POMS 下位尺度は、ヨガ群では、コントロール群と比較して「怒り-敵意」有意に低く、($p=0.023$)。「緊張-不安」は低下傾向 ($p=0.059$) を示した。ヨガ群とヨガ+ライフスタイル群をあわせた群とコントロール群の比較では、「怒り-敵意」($p=0.008$)と「緊張-不安」($p=0.019$) は有意な低下を示した。PRMD、自覚ストレス、睡眠では差はみられなかった。

8. 結論

ヨガは若いプロ音楽家のもつ演奏への不安と気分の動揺を改善するために有効である。

9. 安全性に関する言及 なし

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴 なし

11. ヨガの詳細

クリパルヨガ・センターのプログラムを使用。古典的やヨガ体操、複数の呼吸法、瞑想法から構成される完全なヨガ実習体系。呼吸と体操を連動させることで意識を内側に向けることに重点を置く。体操においては、肉体に生じる感覚に注意を向けることを重視しており、ポーズの完成に対しては他のヨガ流派ほどには重点を置いていない。

12. Abstractor のコメント

尺度値の変化は有意なものも含んでいるものの一部にとどまったが、セッティングが夏季特別キャンプであり、ヨガプログラムと並行して、高いストレスとなりうる演奏家として競合関係にある同世代演奏家と合宿して高い音楽的課題達成に取り組む、という作業を実施していたことから、ヨガの効果が限定的だった面もあると思われる。

13. Abstractor の推奨度

若いプロ音楽家のもつ、演奏への不安と気分障害の改善に対して、ヨガを勧める。

14. Abstractor and Date

村上真 岡孝和 2013.7.28

ヨガの詳細

「クリパルヨガ」

クリパルヨガ・センターのプログラムを使用。論文ではクリパルヨガを以下のように説明。

- ・ 古典的やヨガ体操、複数の呼吸法、瞑想法から構成される完全なヨガ実習体系。
- ・ 呼吸と体操を連動させることで意識を内側に向けることに重点を置く。体操においては、肉体に生じる感覚に注意を向けることを重視しており、ポーズの完成に対しては他のヨガ流派ほどには重点を置いていない。
- ・ ポーズの詳細については記載なし。

ヨガ+ライフスタイル改善

<1週目>

ヨガのライフスタイルを紹介するための2日間の集中セミナー受講。内容は以下。2回のグループでのヨガクラス。講義（ヨガ実習について、ヨガの哲学について、瞑想法、呼吸法、食事のしかた）。指導はヨガクラス指導を担当している4人のヨガ教師が実施。集中セミナー参加中も午前中の瞑想クラスには参加可能とした。

<2週目～8週目>

週に1回、ヨガ実習（90分、体操と呼吸法）、続いて問題解決のためのグループディスカッション（45分～60分）に参加。グループディスカッションでは、ヨガ実習や瞑想を実施する際にしばしば遭遇する問題、加えて、音楽演奏や演奏指導を前進させようとする際の心理面での課題がテーマとして取り上げられた。グループディスカッションはソーシャルワーカーの資格も持つクリパルヨガ上級教師が進行を務めた。冒頭に教師から短い講義を行い、その後に議論に移った。各回の講義のテーマは以下の通り。

第1回：聖典バカバッドギータを紹介し、最良のパフォーマンスを上げるためには、各人のダルマ（人生における義務）を見出す必要があるという思想を紹介。

第2回：疑いの心が、真実を表現することや最善の人生を送ることを損なってしまうか。

第3回：各人の使命（calling, 神様の意志、といった意味合い）を如何に知るか。加えて、音楽において使命にしたがう（following one's musical calling）に関連して洞察力の問題を取り上げた。

第4回：行為の統合（心理学でいうフロー状態。行動と意識が特段の努力なく統合されている状態）に関わる古典的な考え方を議論。

第5回：行為の結果の放棄について、私たちが生まれながらに持っている結果を得ること、結果に執着することへのあくなき欲求を放棄することについて。執着しないことで、私たちが一瞬一瞬において潜在的に持つ力すべてを出し切れるようになるということ。

第6回：行為における無為（inaction in action）、演奏において超越的な何かを経験すること。

（コンサート予定と日程重複が1回生じたため2～8週目の間に6回のみ実施）

<個別指導>

ヨガ+ライフスタイル改善群は、1人60分の個人指導に参加することが義務付けられた。個人指導では、教師と1対1でヨガ体操、呼吸法、瞑想法、ヨガの心理学的ならびに哲学的問題について質疑応答が行われた。ヨガ群にも同様の機会が提供されたが受講は義務ではなかった。