

## 健常人 (高校生のメンタルヘルス)

### 文献

Khalsa SB, et al : Evaluation of the Mental Health Benefits of Yoga in a Secondary School: A Preliminary Randomized Controlled Trial. the Journal of Behavioral Health Services & research 39:1 January 2012.80-90. Pubmed ID:21647811

### 1. 目的

高校生にヨガプログラムを導入した際のメンタルヘルスに対する有益性の予備評価。

### 2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

### 3. セッティング

マサチューセッツの高校

### 4. 参加者

マサチューセッツの高校生 121 名(15-19 歳、平均 16.8 歳)

### 5. 介入

ヨガ Ed プログラム 両群共に 1 回 30-40 分/週 2-3 回/11 週間

Arm1:(介入群)ヨガ群 74 名

Arm2:(対照群)通常の体育群 47 名

### 6. 主なアウトカム評価指数

BASC-2(考えや感情)、POMS-SF(気分)、RS(精神的回復力)IPSS(自覚ストレス)、IPPA(積極的な心理的態度)を介入前、介入後で比較。

### 7. 主な結果

BASC-2 : Anger Control 得点は、通常群で上昇したのに対してヨガ群で低下した(ヨガで怒りの制御が改善したが、その他得点は通常群で改善したりヨガ群で改善したり様々であったが、両群に差はなかった(その他の改善度に差はなかった)。PSS : 得点は通常群で悪化しヨガ群で改善したが、両群に差はなかった(ストレスの改善度に差はなかった)。POMS : Fatigue 得点は、通常群で上昇したのに対してヨガ群で低下した(ヨガで疲労感、無気力が改善した)。その他の得点は通常群ではほとんど悪化しヨガ群では改善したが、両群に差はなかった(疲労感以外の気分の改善度に差はなかった)。RS : 得点は通常群で低下したのに対してヨガ群で上昇した(ヨガで精神的回復力が改善した)。IPPA 得点は通常群で変化なくヨガ群で上昇したが、両群に差はなかった(積極的心理的態度の改善度に差はなかった)。

### 8. 結論

ヨガは学期単位の授業の中で実現可能である。そしてヨガは通常の体育と比較して怒りの制御や疲労感や無気力の改善に有効であり、精神的回復力に優れる。学校プログラムの中にストレスマネジメントやレジリエンスを増大させるための資源がない現状では、ヨガ導入の意義は大きい。

### 9. 安全性に関する言及 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

74 名中 4 名がドロップアウト。ドロップアウト群は他の参加者よりも PSS 得点が高かった。(より強いストレスを感じていた)。

### 11. ヨガの詳細

中学校向けに修正した Yoga Ed プログラム(<http://www.yogaed.com>)を指導。リラクゼーション(5分)、準備運動(5分)、ヨガポーズ(15分)、リラクゼーション(5分)の30分間(40分のセッションでは各項目の時間を延長)。

### 12. Abstractor のコメント

ドロップアウトした理由の中には宗教上の理由もあり、中学校のカリキュラムにヨガを導入するならば考慮が必要である。

### 13. Abstractor の推奨度

高校の授業として、メンタルヘルス向上のためにヨガを行なうことを条件付きで勧める。

### 14. Abstractor and Date

菊池 嘉朋 岡 孝和 2013.4.15