

健常人 (大学職員の感情的健康)

文献

Hartfiel N, et al.:The effectiveness of yoga for the improvement of well-being and resilience to stress in the workplace. Scandinavian Journal of Work, Environment & Health Vol.37, No.1, Jan. 2011 : 70-76. Pubmed ID:20369218

1. 目的

大学職員の感情的健康度とストレス耐性改善におけるヨガの有効性の検証。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

英国大学 (British university)

4. 参加者

英国大学 (British university) 勤務の大学職員48名 (健康状態はアンケートにより確認)

5. 介入

Dru Yoga 1回20-60分/週1回/6週間 (自宅実習35分間のヨガCDを配布。)

Arm1:(介入群)ヨガ群 20名(女性17名,男性3名,平均年齢40.6歳)

Arm2:(コントロール群):対照群 20名(女性19名,男性1名,平均年齢38.0歳)生活等制限指示無。

6. 主なアウトカム評価指数

POMS(気分障害)、IPPA(積極的な心理態度)を介入前、介入後の2回測定。

7. 主な結果

6週間の介入後、POMS-BiとIPPAの感情と健康度の指標における8領域のうち7領域で統制群に比べてヨガ群に2-5倍の改善がみられた。初回時と終了時の状態を統制群と比較したところ、ヨガ群では、(i)落ち着いた($p \leq 0.005$)(ii)心が整った($p \leq 0.005$)(iii)意気盛んな($p \leq 0.01$)(iv)エネルギーギッシュな($p \leq 0.002$) (vi)自信に満ちた(16%, $p \leq 0.010$) という5POMS-Biの領域で改善が確認。ストレス状況における(vii)人生の目的と満足度($p \leq 0.009$)(viii)ストレス状況下での自信($p \leq 0.001$)という結果となった。しかし(v)親和的の項目(5%, $p \leq 0.189$)のみ有意差がみられなかった。怒り、敵対心は改善せず。

8. 結論

先行研究と同様、短期間のヨガを行うだけで、職場での感情的な健康度とストレス耐性の向上に効果があったことから、我々は雇用主に対して従業員にヨガを提供する事を推奨。

9. 安全性に関する言及

有害事象に関する記述なし

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

プログラム初回と最終時点で質問紙を両方提出できなかった者8名(16.7%)

特徴に関する記述なし。

11. ヨガの詳細

ドゥルーヨガという、なだらかな動作、意識された呼吸、肯定的表明と視覚化を含んだリラクゼーションテクニック、といった三要素で構成。活性化エクササイズ(10分)、エネルギーの滞りを取り除く動き(20分)、4種のアーサナ(20分)、リラクゼーション(10分)の内容の30分間。

12. Abstractor のコメント

実施のヨガの詳細は不明だが、関節や筋肉の弛緩と肉体の意識化によりリラクゼーションを体感。呼吸を意識することで、心と身体のリズムを取り戻すヨガの介入は、感情の健康度に大きく寄与することが6週間で証明できたことは意義のあるものと思われる。(v)親和的-敵意の項目へは、怒りは身体アプローチだけでなく、認知が深く関わっている為、終盤に瞑想のセクションを設けたプログラムで再度検証を行えば、効果的な結果が期待されるのではないかと思われる。

13. Abstractor の推奨度

企業内メンタルヘルス対策の一つとしてヨガを推奨する。

14. Abstractor and Date

色部 理恵 岡 孝和 2013.9.18

ヨガの詳細

「ドゥルーヨガ」

ドゥルーヨガのクラスはなだらかな動作、意識された呼吸(directed breathing)、肯定的表明(affirmation)と視覚化(visualization)を含んだリラクゼーションテクニック、といった三要素により構成される。

クラスで実施されるプログラムは、以下の四段階に分けられた。

- ① 活性化エクササイズ (10分) = 循環をよくし、緊張をやわらげ、準備運動を目的としたなだらかなウォーミングアップ。
- ② エネルギーの滞りを取り除く動き (20分) = ストレッチ、ねじる、前後左右の屈伸を含む12の連続的動作、及び、血液循環とエネルギーの流れをよくするスクワット。それらは、関節を緩め、わずかに曲げ、手足と胴をリラックスさせてゆっくりと行う。
- ③ アーサナ (20分) =4つのアーサナ (ワニのポーズ、橋のポーズ、コブラのポーズ、座位前屈) すべてのアーサナは関節を緩ませ、背骨を波立たせる動作(spinal wave)と意識の集中をしながらゆっくりと行う。
- ④ リラクゼーション (10分) =3つの部分を含む指示的リラクゼーション: 1.呼吸とリラックス 2. 視覚化と肯定的表明 3. ストレッチと覚醒 これにより、肉体及び感情のよりよいバランスを得るために副交感神経を刺激することが可能となる。

* 自宅学習用CDについての詳細の記載なし。

* すべてのクラスは無料。