

健常人 (職場 銀行)

文献

Ghonche S, et al: "Progressive Muscle Relaxation, Yoga Stretching and ABC Relaxation Theory." JOURNAL OF CLINICAL PSYCHOLOGY; 2004; 60(1):131-136PubMed ID:14692015

1. 目的

漸進的筋弛緩法(PMR)とハタ・ヨガのアーサナの心理学的効果について比較すること。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験(RCT)

3. セッティング

Roosevelt University Stress Institute (アメリカ, Chicago)

4. 参加者

参加者40名(男性15名,女性25名,平均年齢33.97,SD=8.67)銀行お客様係(電話で顧客の苦情に応答する職務 日/8時間)

5. 介入

Arm1: 漸進的筋弛緩法(PMR)群 20名

Arm2: ヨガ・ストレッチ群 20名

両群とも平日の週1回, 退社直後(食事前)に5週間実施した。自宅では行わないよう指示された。教示は両群とも対応し標準化された解説書(Smith,2003)に基づいて行われた。第1週は、指導者が各エクササイズモデルを示しながら教示した。2-5週は、オーディオ・テープ (Smith,2003) の教示に沿って、参加者と指導者が実践した。両群とも約30分間であり、筋肉群の組み合わせ11種に的を絞った。

6. 主なアウトカム評価指数

Smith Relaxation States Inventory (SRSD): リラクゼーション状態15項目、ストレス状態3項目(身体的ストレス反応、不安、負の感情)、第1週と第5週は、訓練直前に事前調査、訓練直後に事後調査、そして事後調査3分後の検査を実施した。第2週, 3週, 4週ではリラクゼーションの直前と直後に実施。

7. 主な結果

PMR群はヨガ・ストレッチ群と比較して、第4週目で、身体的リラクゼーション($p < .0005$)とDisengagement($p < .0005$)得点が、そして第5週の訓練3分後においては精神的静寂さ($p < .04$)と歓喜($p < .01$)がより高い、つまりその状態が強かった。ヨガ・ストレッチ群は漸進的筋弛緩法群と比較して、第1週の訓練直後における身体的リラクゼーションがより高かった($p < .0005$)。エネルギー、気づきの項目では両群で差はなかった。

8. 結論

PMR群もヨガ・ストレッチ群も、練習後、精神的静寂さと歓喜得点は増加した。

9. 安全性に関する言及

特に言及されていない。

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

特に言及されていない。

11. ヨガの詳細

ゆっくりと筋肉を伸ばすことに集中したもの。

12. Abstractor のコメント

この研究では、Smith(2003)の書籍に沿い、様々なリラクゼーション技法の中から、PMR法とヨガ・ストレッチを選び、それぞれの特性に焦点を当て対比した。

13. Abstractor の推奨度

リラクゼーションを促し、精神的静寂をえるためにヨガを条件付きで勧める。

14. Abstractor and Date

野坂 見智代 岡 孝和 2014. 1. 15