

健常人 (ストレス)

文献

Hylander F, et al: Yin yoga and mindfulness: a five week randomized controlled study evaluating the effects of the YOMI program on stress and worry. *Anxiety Stress Coping*. 2017 jul;30(4):365-378.PubMed ID:28286971

1. 目的

YOMI プログラムが、非臨床サンプルで、知覚ストレス、心配およびマインドフルネスに対して及ぼす効果を評価すること。(YOMI とは Yoga と Mindfulness を合わせた用語である。)

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

南スウェーデン

4. 参加者

年齢 19-65 歳で、日常ストレスを経験し、ヨガを行う体力がある 56 人。

5. 介入

YOMI プログラム 1 回 90 分/週 2 回/5 週間 自宅での課題なし。

Arm1:(介入群)28 人 心理教育と陰ヨガとマインドフルネスを組み合わせたもので、2 人のインストラクターが指導した。10 回のセッションがあった。

Arm2:(対照群)28 人 待機リストに入り (5 週間)、その後プログラム (5 週間) に参加。

6. 主なアウトカム評価指数

1. Perceived Stress Scale (PSS、知覚されたストレスの尺度) 2. Penn State Worry Questionnaire (PSWQ、心配の測定質問紙) 3. Five-Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ、マインドフルネスの尺度) を介入前、5 週間の介入後、さらに 5 週間後の 3 回測定。なお、これら 3 つの時をそれぞれ、T1、T2、T3 とした。

7. 主な結果

介入前後で比較して、ヨガ群は、知覚ストレス($P<.001$)、心配($P<.001$)、マインドフルネスの尺度($P<.001$)が有意に改善した。

8. 結論

YOMI プログラムはストレスと心配を減少させ、マインドフルネスを向上させることによって参加者のメンタルヘルスに影響を及ぼすこと、その効果量は中から大であること、また、これらの変化が 5 週間のフォローアップ後も存在していることが示された。

9. 安全性に関する言及

特に記載なし。

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

10 回のセッションの内 7 回以上参加できず脱落とされたのは、介入群で 26 人中 2 人、対照群で 25 人中 4 人であった。

11. Abstractor のコメント

YOMI プログラムの特徴は、ヨガやマインドフルネスを実習するのみならず、心理教育を受容などのテーマを決めて行うところにある。プログラム実施時の質的管理ができれば、効率的なメンタルヘルス介入法になるかもしれない。今後、より長期の効果を検証するための追跡研究を期待したい。

12. Abstractor の推奨度

このプログラムは、テーマに基づいて実習をすすめるため、他集団での検討に用いやすいと考える。

13. Abstractor and Date

前島 文夫 岡 孝和 2017.9.29

ヨガの詳細

「YOMI プログラム」

- 心理教育と陰ヨガとマインドフルネスを組み合わせたもの
- 心理教育的な訓練プログラム
- 10 のセッションがあり、1 回は 90 分で、週 2 回、5 週間行う。

セッションのテーマ

セッション 1	説明・導入
セッション 2	観察と呼吸
セッション 3	五感
セッション 4	バランス
セッション 5	訓練-マントラと瞑想
セッション 6	受容とは
セッション 7	受容と変化
セッション 8	心身相関
セッション 9	セルフケア
セッション 10	訓練-沈黙と瞑想

- セッションの構成 セッション 1 では、45 分の説明と 45 分の陰ヨガの練習を行い、セッション 2～10 では、30 分の心理教育とマインドフルネスの練習と 60 分の陰ヨガの練習を行う。
- 陰ヨガは、ゆっくりとした瞑想的な形のヨガで、座ったり横たわったりするポジションを用い、通常は 3～5 分間静かに保つ。
- マインドフルネスの練習は、呼吸数のカウント、歩行の瞑想、誘導座位瞑想、タクティールマッサージ、ボディスキャン、慈悲の瞑想である。