

## 健全人 (思春期の薬物使用リスク因子)

### 文献

Butzer B, et al. Evaluation of Yoga for Preventing Adolescent Substance Use Risk Factors in a Middle School Setting: A preliminary Group- Randomized Controlled Trial. *J Youth Adolesc.* 2017 Mar;46(3):603-632. PubMed ID:27246653

### 1. 目的

思春期前期における薬物使用リスク要因の減少にヨガが有効であるかを検討する。

### 2. 研究デザイン

ランダム化比較試験(RCT)

### 3. セッティング

マサチューセッツ州ボストン市の公立学校

### 4. 参加者

公立学校7年生 211人

### 5. 介入

学校向けクリパルヨガ 1回45分/週2回/6ヵ月

Arm1:(介入群) ヨガ群 117名

Arm2:(対照群) 体育の授業群 94名

### 6. 主なアウトカム評価指数

1. KWSCS;CAMS-AC;CSMS-SC (感情の自己コントロール) 2. ALS;WCI;CSMS-SR;CAM S-AR (感情の調節不全) 3. SUW(飲酒、喫煙、麻薬) 4.PSS(知覚ストレス) 5. BRUMS(怒り、不安、うつ、疲労、緊張、活力) 6.UPPS-P(忍耐力、ポジティブ、ネガティブ切迫感) 7.ZITPI(未来,現在展望尺度)を介入前、介入後、6ヶ月後、1年後の4回測定。

### 7. 主な結果

介入直後の時点で、ヨガ群と比較して、対照群の参加者はタバコを吸う意欲が有意に高かった( $P<0.05$ )。残りの項目については介入前後の違いは表れなかった。しかし、長期の追跡調査ではヨガ群の女性、対照群の男性が感情的自己制御の改善を示し、遅れて効果が出るパターンが明らかになった。

### 8. 結論

KYIS(ヨガ)群、対照(体育)群ともに介入後のビール、マリファナ、その他の薬物への嗜好性等について顕著な差異は報告されなかったが、KYIS(ヨガ)群が男女ともに喫煙への嗜好性については対照(体育)群に比べて減少していた。また感情のコントロール力において KYIS(ヨガ)群の女性に上昇が観察された。

### 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

ヨガ群:7名, 対照群3名 (理由:転校、長期欠席、調査の拒否等)

### 11. Abstractor のコメント

本調査の結果から、ヨガ群は対照群に比べて、喫煙野の意思の上昇率を抑制する効果がわかった。ヨガによる感情のコントロール力の改善は、女性にのみ見られ、男性では見られなかった。その一方で男性ではコントロール(体育)の方が改善した。中等教育に組み入れるヨガの可能性については YEQ のアンケート調査結果が参考になる。ヨガプログラムに対しての学生の満足度は概ね平均的レベルではあるが、20人ほどが低い評価点をつけており、ヨガ群の中にもヨガより体育の授業の方を好む生徒もいた。このことは、運動神経の発達している男子生徒等にとっては、ヨガが体育との選択肢の中で行われるのであればよいが、ヨガが体育の授業にとって変わられることには否定的であるといったことを示す多くの調査結果とも一致している(Conboy et al. 2013; LoRusso et al. 2015)。本調査では外部からヨガ指導者を招聘したが、中等教育現場へのヨガプログラムの導入には、学内の体育教師のヨガへの理解やサポートが欠かせない。

### 12. Abstractor の推奨度

思春期の若者の喫煙抑制のために KYIS ヨガを考慮しても良い。

### 13. Abstractor and Date

吉住 淳子 岡 孝和 2017.5.29

## ヨガの詳細

### 「学校向けクリパルヨガ」

- ① センタリングとブリージングエクササイズ (最大5分)
- ② ウォームアップ (最大5分)
- ③ ヨガのポーズ [ウォーリア I,II (ヴィラバドラーサーナ I,II) , トライアングル (トリコナーサーナ) , 太陽礼拝 (サンサルテーション) , インテグレイティブツイスト (統合的な回旋・捻りの動き) , 壁に脚を上げて休むポーズ (最大15分)]
- ④ 訓話聞聴、経験に基づく学び (最大5分)
- ⑤ リラクゼーション (最大5分)