

## 健常人 (女性教師のストレス、心理、睡眠)

### 文献

Manas Rao, et al : Effects of Mind Sound Resonance Technique (Yogic Relaxation) on Psychological States, Sleep Quality, and Cognitive Functions in Female Teachers: A Randomized, Controlled Trial. *Adv Mind Body Med.* 2017 Winter;31(1):4-9. PubMed ID:28183071

### 1. 目的

ヨガのリラクゼーション法である MSRT(Mind Sound Resonance Technique, 心音共鳴法)を一ヶ月実習することで女性教師の心理状態、睡眠の質、認知機能にどのような効果があるか検証する。

### 2. 研究デザイン

ランダム化比較試験(RCT)

### 3. セッティング

インド、バンガロールの二つの初等学校(小学校の最初の3または4学年に相当)

### 4. 参加者

上記に勤務するヨガ経験のない30~55才の女性教師60名。

(以下の者は除外されている。1.心理的問題を抱えている、2.最近手術を受けた、3.睡眠障害を抱えている、4.神経または代謝の問題あり、5.頭部外傷または脳卒中の既往症、6.妊娠中)

### 5. 介入

心音共鳴法 MSRT(Mind Sound Resonance Technique 1回30分/週5回/1ヵ月

Arm1:(介入群) 30名 ヨーガ療法プログラムの1つ MSRT

Arm2:(対照群) 30名 日常生活を継続

### 6. 主なアウトカム評価指数

1.ストレス感覚(PSS)2.睡眠の質(PSQL)3.認知機能(DLST)4.状態不安,特性不安(STAD)5.心理的ストレス(GHQ-12)6.疲労(FATIGUE)7.自己肯定感(SELF-ESTEEM)を介入前、介入後に測定。

### 7. 主な結果

介入群では認知機能を除く7つの項目で有意な改善が見られた。(1) ストレス感覚 47.01% 減少( $P < .001$ ), (2) 睡眠の質 44.94% 改善( $P < .001$ ), (4) 状態不安 28.76% 減少( $P < .001$ ), (5) 特性不安 13.35% 減少( $P < .001$ ), (6)精神的苦痛 32.90% 減少( $P < .001$ ), (7) 疲労 44.79% 減少( $P < .001$ ), (8)自負心 12.12% 改善( $P < .001$ ). 認知機能(3)には有意な差はなかった( $P = .111$ ).

対照群では全ての項目で悪化が見られた。(1) ストレス感覚 55.56% 増加( $P < .001$ ), (2) 睡眠の質 21.40% 悪化( $P = .003$ ), (3) 認知機能 17.61% 悪化( $P = .002$ ), (4) 状態不安 13.32% 増加 ( $P < .001$ ), (5) 特性不安 21.28% 増加( $P < .001$ ), (6) 精神的苦痛 20.95% 増加( $P = .1$ ), (7) 疲労 16.44% 増加( $P < .001$ ), (8)自負心 3.51% 悪化( $P = .89$ )

介入群と対照群の比較では認知機能を除く7つの項目で有意な差があった。(有意水準:(1) $P < .001$ , (2) $P < .001$ , (4) $P < .001$ , (5) $P < .001$ , (6) $P = .006$ , (7)  $P = .005$ , (8) $P < .001$  認知機能(3)には有意な差はなかった( $P = .083$ .)

### 8. 結論

MSRT(心音共鳴法)の実習は初等学校に勤務する女性教師の、ストレス感覚、不安、疲労、精神的苦痛の減少に効果があった。また、MSRTは自負心、睡眠の質の改善にも効果があった。本研究はMSRTが過剰なストレスなどの心理的な問題を防ぐ低コスト、容易、非薬物的かつ教師の日常生活に悪影響を及ぼさない実行可能な方法であることを明らかにした。研究チームはMSRTをカリキュラムに取り入れて、教師の福祉を改善し学校の雰囲気を改善することを強く推奨したい。本研究はMSRTのランダム化比較試験として最初のものである。

### 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

0%

### 11. Abstractor のコメント

本研究はランダム化比較試験によってMSRTの効果を科学的、統計的に明らかにしている。点で注目に値する研究である。但し、対照群ではなんらの介入も行っていないので、運動療法や言語療法、またアーサナなど他の技法との比較での優劣は明らかでない。

### 12. Abstractor の推奨度

女性教師のストレス、心理的健康、睡眠の質の向上のためにMSRTを推奨する。

### 13. Abstractor and Date

村上光 岡孝和 2017.9.7