

健常人 (職場ストレス)

文献

Dwivedi U, et al : Effect of yoga practices in reducing counterproductive work behavior and its predictors. *Indian J Psychiatry*. 2016 Apr-Jun; 58(2): 216–219. PubMed ID:27385858

1. 目的

職場ストレスと関係する非生産的勤務態度反生産的職務行動、および攻撃性や負の感情のような予測因子を減少させるかについて、ヨガ訓練の効果を検討する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験(RCT)

3. セッティング

スワミ・ヴィヴェーカーナンダ・ヨーガ・アヌサンダーナ・サムスターナ大学 (SVYASA)、インド

4. 参加者

非生産的勤務態度反生産的職務行動を自覚する専門職の被雇用者 160 名 (男性 88 名, 女性 72 名)。60 歳以下の精神的身体的健常人。

5. 介入

Arm1:(ヨガ群)80 名。ヨガ。ヨガの理論、アーサナ、呼吸法、瞑想。

Arm2:(対照群)80 名。中程度の身体活動 (身体活動 35 分間、一般的な遅い呼吸 15 分間、安静座位での休息 10 分間)、およびマネジメント理論。

両群とも 1 日 1 時間/週 5 日/10 週間。訓練をうけた指導者が教示した。

6. 主なアウトカム評価指数

1. CWB checklist (自己申告による非生産的勤務態度反生産的職務行動) 2. Buss and Perry's Aggression questionnaire (特性的攻撃性) 3. 10-item Positive and Negative Affect Schedule (負の感情)を介入前と介入後の 2 回測定。

7. 主な結果

ベースライン期では、各変数の得点において両群間に有意な差は認められなかった。分散分析を行ったところ、介入後、ヨガ群は対照群と比較して、非生産的勤務態度反生産的職務行動、特性的攻撃性、負の感情の得点において統計学的に有意に減少した(全て $P < 0.001$)。

8. 結論

本研究では、非生産的勤務態度反生産的職務行動やその前兆からの組織の重大な損失を防ぐという費用対効果の高い方法として導入することで貢献する。職場におけるヨガは、被雇用者に対して心理的な支援となることを支持する。

9. 安全性に関する言及

有害事象の報告はなかった。

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

特に記述なし。

11. Abstractor のコメント

ヨガ群はアーサナ 35 分間、プラナヤーマ 15 分間、瞑想とヨガ・ニドラー10 分間、ヨガの理論により構成され、また対象群は身体活動 35 分間、一般的な遅い呼吸 15 分間、安静座位での休息 10 分間およびマネジメント理論のように、両群の介入内容をマッチングさせ、類似した構成にしていることは、よく考慮された研究であると言えよう。ただし、追試や現場での実用が可能となるよう両者の相違 (例えば、動き、スピード、意識の置き方等) についての表記を求めたい。

12. Abstractor の推奨度

職場ストレスを背景とした非生産的勤務態度反生産的職務行動や、その前兆として攻撃性や負の感情が高まっている専門職の被雇用者に対し、理論を含めたヨガを勧める。

13. Abstractor and Data

野坂 見智代 岡 孝和 2017.5.28

ヨガの詳細

アーサナ【35 分間】

Surya namaskar スールヤ・ナマスカーラ (sun salutations 太陽礼拝体操)

Trikonasana トリコナ・アーサナ (triangle pose 三角のポーズ)

Virabhadrasana ヴィラバドラ・アーサナ (warrior pose 兵士のポーズ)

Parsvakonasana パールシュヴァ・コナ・アーサナ (sides angle pose 横へ膝を曲げてゆくポーズ)

Vrikshasana ヴリクシュ・アーサナ (tree pose 木のポーズ)

Ardha Matsyendrasana アルダ・マツチェンドラ・アーサナ (half-twist pose 半捻じりのポーズ)

Bhujangasana ブジャング・アーサナ (cobra pose コブラのポーズ)

プラナヤーマ【15 分間】

Bhastrika バストリカ (bellows breathing ふいご呼吸法)

Kapalbhati カパラーバティ (skull shining breathing 頭蓋が輝く呼吸法)

Anuloma-viloma (alternate nostril breathing 片鼻交互の呼吸法)

Bhramari (bee breathing 蜂の羽音の呼吸法)

瞑想とヨガ・ニドラー【10 分間】

Meditation and yoga nidra