

〈特集論文〉

身体と心の対話としてのヨーガ療法

村上 真*

*株式会社ビーイングモード, 日本ヨーガ療法学会理事

Stress Management Intervention Using Yoga Therapy for Employees

Shin Murakami*

*Beingmode Inc., Board member of Japan Yoga Therapy Society

キーワード	
ヨーガ療法	yoga therapy
ストレスマネジメント	stress management

I. はじめに

今回、第36回日本保健医療行動科学学会学術大会において、「モーニング・ヨーガ」と題したセッションを実施する機会を頂いた。Zoom 会議システムを使用し、なおかつ30分という限られた時間の中、当日は参加者にヨーガ療法を体験していただくことに重点を置いたため、研究的視点での説明に十分な時間を割くことが出来なかった。本稿では、その補完としてヨーガ療法の歴史、その定義と療法の効果についての先行研究、特にストレスマネジメント手法としての機序について概括する。

II. ヨーガ療法の歴史

ヨーガ療法の源は、インドの伝統的な修行法であるヨーガである。インダス川流域の遺跡から発見された封蠟用の印に、結跏趺坐の姿勢をしたヨーガ行者のような坐像が掘られていたことから、ヨーガは約5千年前から社会的に認知されていたと考えられている。ただ、伝統的なヨーガは、修行法としてヒマラヤ山中のような厳しい環境の中で、一部の厳しい訓練を積んだ人間が行じてきたもので、一般の人間が真似すると逆に健康を害する可能性を有するものであった。そこで、伝統的なヨーガ行法が人体に与える影響を科学的に検討し、これを一般の人間が安全に実習できるか、さらには疾患に対してどのよ

うなヨーガが有効かということの研究が、1924年インド・カイヴァルヤダーマ・ヨーガ研究所で開始され、ヨーガ療法の基礎が築きあげられた。その後、インドのみならず欧米、さらには日本においても研究が進められた¹⁾。近年は、インド政府がヨーガを自国の文化資産と位置づけヨーガ実習のカリキュラムや指導者資格制度の整備を進めており、2014年、国際連合が毎年6月21日を「国際ヨーガの日」と定めるなか、世界保健機関(WHO)もインド中央政府 AYUSH 省と共同で、ヨーガの健康促進に関係する指導基準(ベンチマーク)制定に着手している。

ヨーガ療法の実習者数については、米国で2016年3,670万人、日本で2017年770万人という報告があり、社会的に広く受け入れられている^{2,3)}。特に、グーグルなど米国の有力企業が社内研修でマインドフルネスを採用していることが報告されるなか、マインドフルネス・ストレス軽減法の実習技法の多くがヨーガ療法に拠っていることから、職域での介入手法としても注目が高まっている⁴⁾。

III. ヨーガ療法の定義と効果検討

ヨーガ療法は「体位法(体操)や呼吸法や瞑想法などを通じて心身のバランスを調整する技法」と定義される⁵⁾。体位法(体操)と呼吸法は、身体に働きかけ、その変化を意識するものであり、瞑想法は、

心に働きかけ、その変化を意識するものである。また、身体への働きかけは、心にも影響を与える（心身相関）。この点から、ヨーガ療法は身体と心の対話であると考えられる。

ヨーガ療法の効果を検討する先行研究は多数実施されているが、厚生労働省科学研究費補助金事業として、それらのうちランダム化比較試験による359論文を15疾患分野別にまとめた構造化抄録が作成されている⁶⁾。疾患分野のうち代表的なものは、精神および行動の障害49論文、筋骨格系および結合組織の疾患40論文、循環器系の疾患39論文であった。

IV. ストレスマネジメント手法としての機序

ヨーガ療法が効果を持つと報告されている疾患分野は多岐にわたるが、その機序としては、当該疾患に伴う心理的ストレスを軽減するという経路を指摘するものが多いと考えられる。ストレスマネジメント手法としてのヨーガ療法の機序は以下4つに概括される。

1. リラクゼーション効果

目には見えない心をリラックスさせることに比較すると、目に見える肉体の緊張を緩めることは容易である。朝、目覚めたときに、気持ちよく伸びをして身体を緩めると、心も緩んでくるように感じるのは、一般的に経験されていることである。ヨーガ療法は、主に体位法（体操）により肉体の緊張を緩めることを通じて、心の緊張であるストレスの緩和をもたらす療法となっている^{7,8)}。厚生労働省は、就労者のストレスに対するセルフケア手法としてヨーガ療法をリラクゼーション法の一つとして紹介している⁹⁾。

2. 恒常性（ホメオスタシス）増進効果

ストレス反応は、環境の変化に対する対処を身体に促す仕組みであり、それ自体に問題はない。現代社会のようにストレスによる対処要請が慢性的になり、環境の変化が終了した後も、身体の緊張状態が解除されない状態がストレスに伴う問題を生じさせる。ヨーガ療法の実習では、心身に意図的に緊張を生じさせ、その後、それを解除し、心身に弛

緩をもたらす、という技法を用いている。これを通じて、心身な一時的な変化を復帰させる力、ホメオスタシスを増進させると考えられている¹⁰⁾。また、実習中の自身の心身の変化に意識を向けることは、バイオフィードバック法的な効果も期待される¹¹⁾。

3. いまここに注意を向ける効果

ヨーガ療法実習中、対象者は、実習に伴う肉体、呼吸の変化に注意を向け、それを客観的に観察するように、という教示を受ける。これは、対象者の注意を、過去に生じた出来事や、未来に生じる可能性がある出来事ではなく、いまここ、に向けさせることを狙っている。この点から、ヨーガ療法とマインドフルネスとの共通点が指摘されている¹²⁾。

4. 認知療法的な効果

ヨーガ療法技法の一つである瞑想法においては、変化を客観的に観察する対象は自身の心となる。例えば、自身の心が、ある出来事をどのように捉えているかを客観的にチェックする、というようなテーマのもとで瞑想が行われることから、認知療法との共通点が指摘されている。体位法（体操）や呼吸法において、目に見える肉体や呼吸の変化を観察するのは、瞑想法において、目には見えない心の変化を観察するための事前練習である、と言われている¹¹⁾。

V. 終わりに

「モーニング・ヨーガ」では、本稿でまとめた内容について5分間程度のレクチャーで外観した後に、25分程度の実習を行った。実習は、着替えやヨーガ・マットの用意といった特別な準備が不要で、椅子に座って出来る内容とし、体操法20分程度、呼吸法4分程度、瞑想法1分程度で構成した。

学会終了時に実施したアンケート調査では、回答者の42%に「興味深かったプログラム」として選定いただき、「有意義であった」「今後もヨーガを活用したい」「学会の定番メニューにしては」「継続して実習する機会を設けてほしい」という趣旨の感想を賜った。限られた時間であったが、ヨーガ療法を体験いただくことが出来たと思われる。ご要望いただいた、ヨーガ療法を体験・継続学習する機会として

は、オンライン（Zoom 利用）ヨーガ療法クラスを開催しているので、ご参加ご希望の方は著者までご連絡いただきたい。今回の「モーニング・ヨーガ」がストレスマネジメント支援の手法としてヨーガ療法が普及するきっかけとなれば幸甚である。

謝辞

第 36 回日本保健医療行動科学学会学術大会（大会長：樋口倫子先生）において、モーニング・ヨーガの開催ならびに執筆の機会を頂き、関係者の皆様に謝意を記します。そして、多くの方が積極的に参加くださいましたことに、心より感謝いたします。

本論文に関し開示すべき利益相反はない。

文献

- 1) 木村宏輝：インド五千年の智慧：ヨーガ療法，心身医学，48(1)：37-44, 2008
- 2) Macy, D.：2016 Yoga in America Market Study, Yoga Journal, <https://www.yogajournal.com/page/yogainamericastudy>, 検索日 2022 年 9 月 25 日
- 3) ヨガ・ジャーナル編集部：日本のヨガマーケット調査，株式会社セブン&アイ出版：東京，2017
- 4) Tan C：Search Inside Yourself. Harper Collins Publishers, New York, 2012
- 5) 吉原一文，久保千春：ヨーガによるストレス状態およびストレスマーカーの変化，ヨーガ療法研究，6：54-61, 2008
- 6) 厚生労働省：ヨガのエビデンスレポート（構造化抄録）集（「統合医療」に係る情報発信等推進事業），https://www.ejim.ncgg.go.jp/doc/doc_e03.html, 検索日 2022 年 9 月 25 日
- 7) 小口江美子，岡崎雅子：運動のメンタルヘルス効果の検討（その 2），聖路加看護大学紀要，35：68-75, 2009
- 8) 岡和孝：自律訓練法とヨガ，総合臨床，59(11)：2304-2307, 2010
- 9) 厚生労働省：15分でわかるセルフケア，こころの耳（働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト），<http://kokoro.mhlw.go.jp/e-learning/selfcare/>, 検索日 2022 年 9 月 4 日
- 10) 阪木佳壽美：ヨーガ呼吸による白血球の変動—神経・内分泌・免疫系の相互関係，体力科学，55：477-488, 2006
- 11) 木村慧心：ヨーガ療法，18-19，産調出版，東京，2011
- 12) 筒井順子，中野完，村永鉄郎，鈴木伸一，野添新一，乾明夫：ヨーガと認知行動療法を行った摂食障害合併 1 型糖尿病の 1 症例，心身医学，48(9)：803-808, 2008