

健常人 (囚人へのヨガ)

文献

Bilderbeck AC, et al. Participation in a 10-week course of yoga improves behavioural control and decreases psychological distress in a prison population. *Journal of Psychiatric Research*, 2013; Vol.47: 1438-1445. Pubmed ID:23866738

1. 目的

心理社会的機能が低く、衝動的な行動の頻度が高い環境(囚人)下において、ヨガが有益か検証する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

イギリスの公共医療サービスと法務省の倫理委員会によって承認された研究

4. 参加者

少年院と女性刑務所を含む7つの刑務所から集められた(21-68歳)の囚人 167名

5. 介入

ハタヨガ 1回2時間/週1回/全10週間 「ヨガ実習日誌」を記入

Arm1:(介入群)ヨガ群 87名(男性95.5% 平均年齢37.38歳)

Arm2:(コントロール群)運動群 80名(男性90.9% 平均年齢39.42歳)

1回2時間/週1回/全10週間 「監獄ジムでの運動日誌」を記入

6. 主なアウトカム評価指数

感情・ストレス・精神的な苦痛の測定では、BIS-1(衝動性測定)、PANAS(ポジティブ/ネガティブ感情スケール)、PSS(自覚ストレススケール)、BSI(簡潔な症状目録)。衝動性調査では5.Go/No-Go課題(実行機能、認知行動的課題)を介入前、10週間の2回測定。(衝動性調査は10週のみ測定)

7. 主な結果

PANAS: 肯定的な感情の変化: ベースラインの値は両群で差なし。Time2での肯定的感情、ヨガ群が有意に高かった($p=0.014$)。否定的感情はヨガ群でも、前後で差は生じなかった。PSS(自覚ストレス): ベースラインの値は両群で差なし。介入後は両群で低下したが、Time2でのストレス得点は、ヨガ群が有意に低かった。精神的苦痛: ベースラインの値は両群で差なし。コントロール群では介入前後で変化なかったが、ヨガ群では有意に低下した($p=0.008$)。Go/No-Go課題(Time2のみ測定): 両群でBIS-1に差はなし。ヨガ群の方がコントロール群より正答率が高かった($p=0.022$)。(Go判断、No-Go判断での正しい反応、ともに)

8. 結論

ヨガ群はコントロール群に比べて、主観的なポジティブ感情を増加させ、ストレスと精神的苦痛を軽減した。またGo/No-Go認知行動課題においても、誤りが少なかった。ヨガは刑務所集団内で、主観的な幸福感、精神的健康、実行機能を高めるのに効果的であろう。刑務所の囚人は、一貫して精神疾患罹患率が高く、効果的で経済的な干渉プログラムが必要であり、その干渉プログラムの1つになりうる。

9. 安全性に関する言及 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

(介入群): 42名。理由は追跡調査に参加せず、続けられなかった

(コントロール群): 25名。理由は追跡調査に参加せず

11. ヨガの詳細

体位法 (アーサナ): 8種類 最後10-20分間は呼吸法等リラクゼーション。

12. Abstractor のコメント

受刑者へのヨガの可能性を探る論文であるが、認知行動へのアプローチを探る点で非常に興味深い研究である。反社会行動や犯罪行動の制御・軽減につながる可能性を探っている。

13. Abstractor の推奨度

刑務所に収監されている受刑者に対して、ヨガを勧める。

14. Abstractor and Date

鎰谷 純子 岡 孝和 2015. 1. 10

ヨガの詳細

「ハタヨガ」

ハタヨガのポーズとストレッチの標準化されたセット。
体位法（アーサナ）：ターダアーサナで呼吸の意識化⇒猫のポーズ⇒フォワード・ベンド⇒
トライアングル⇒ウォリアーⅡ⇒ダウンドッグ⇒チャイルドポーズ⇒シャヴァーサナ。

各クラスの最後の10-20分間は呼吸法などのリラクゼーションを行う。