

健常人 (マインドフルネス)

文献

Shelov DV, et al. A pilot study measuring the Impact of Yoga on the Trait on Mindfulness. Behav Cogn Psychother, 2009 Oct; 37(5): 595-8. Pubmed ID:19751539

1. 目的

ヨガ (ハタヨガ、すなわちアーサナ) がヨガ未経験の健常人において、マインドフルネスのレベルを上げることができるかどうか確認するため。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

The Ferkauf Graduate School of Psychology (FGS) and the Albert Einstein College of Medicine (AECOM) in Bronx, New York.

4. 参加者

学内で公募された職員および学生(22-65歳)の男女46名

5. 介入

ハタヨガ 1回60分/8週間

Arm1:(介入群)ヨガ群 33名

Arm2:(コントロール群) 待機群 13名

6. 主なアウトカム評価指数

The Freiburg Mindfulness Inventory (FMI) マインドフルネス評価 (4つのサブスケール: ①識別しない注意の過程、②経験に対するオープンで受容的な態度、③プロセス重視の理解、④途切れることのない今現在への注意集中度) を介入期間前後の2回測定。

7. 主な結果

ヨガ群では、FMI総得点と、①②③のサブスケールで有意な変化が見られた。(p<0.01)対照群でも、FMI総得点(p<0.02)と②(p<0.01) が有意に増加した。

8. 結論

ヨガは健常人において、マインドフルネスを高めるための実行可能な介入方法であろう。

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

なし

11. ヨガの詳細

ハタヨガ: 標準的な一連のプログラムで、ポーズ、呼吸法、シャヴァアーサナのリラクゼーションを含んだもの。ポーズ詳細の記載はない。

12. Abstractor のコメント

ヨガは実習者のマインドフルネスに関する能力を高めるための有効な方法と思われるが、本研究では待機群、つまり何もしていない群でもマインドフルネスの得点が有意に高くなっている点に注意が必要である。本研究の結果の解釈については慎重であるべきだと思われる。

13. Abstractor の推奨度

ヨガ未経験の健常人において、マインドフルネスのレベルを上げる目的でヨガを条件付きで勧める。

14. Abstractor and Date

長澤 宏 岡 孝和 2013.10.31