

「病院で働く看護職員の心の健康セルフケア研修」の評価(第3報)

— ヨーガ研修に焦点を当てて —

大瀧真美^{1, 2}, 大野夏代³, 山出誓子⁴, 鬼塚美玲³, 高松円², 吉武ゆり², 大野直子², 猪股千代子³

1 医療法人ライブフォレスト 桑園メンタルクリニック, 2 (社)日本ヨーガ療法学会, 3 札幌市立大学看護学部, 4 市立札幌病院看護部

はじめに

病院で就業する看護師の心の健康セルフケア」の後半はヨーガ研修を行った。ヨーガ研修ではヨーガ療法を用い、アーサナ(ヨーガの運動)、呼吸法、瞑想法を実践した。ヨーガ療法は伝統的なヨーガを現代人の心身の健康維持増進のために、心理学、医学的研究に基づき開発された療法である。第3報では3回のヨーガ研修に焦点を当て、研修の有用性の評価を試みる。

目的

「心の健康セルフケア研修」において実施したヨーガ療法を用いたヨーガ研修の有用性について検討することである

倫理的配慮

研究対象者への説明、データ管理は研究対象者の職務上の管理者以外の研究者が行った。研究参加への自由意思、不参加でも不利益は生じないこと等を説明し、文書で同意を得た。札幌市立大学倫理審査会の承認を得た(1604-2)。

研究方法

【ヨーガ研修の概要】

1. 目的 日常生活にヨーガ療法をとりいれる事によって自身の心の健康を保つ

2. 目標

① 疲れた心を身体(呼吸)を使ってリセットする方法を習得する。

② 不適切な「心(認知の仕方)の習慣」があれば修正する。

3. プログラムの意図

① 身体、感覚、感情、思考、認知パターン、行動パターンに気づく事で、セルフケアの動機付け、実践する力をつける

② 思考や感情の在りようが身体症状として顕在化すること、呼吸やアーサナによって心の変化することを理論と体験の双方向から理解できる

③ 変化するものと不変のものとを識別する観点を持つことができる

④ ストレス(苦楽)の認知の仕方について、意識を拡張していける

4. 留意点

・研修内容の要点を資料として配布し、日常での実践を促した。(ホームワークの提示)

・心地よく参加できるよう環境の工夫(ヒーリング音楽、アロマ芳香浴、季節の花を飾る)

【調査期間】2016年6月～9月

【研究対象者】A地域の病院に勤務する中堅看護師で研修受講者のうち本研究に同意が得られた15名

【データ収集】

1. 研修介入: 8回の研修プログラムのうち3回がヨーガ研修であった(第1報参照、表1)。(社)日本ヨーガ療法学会認定のヨーガ療法士が講義を担当した。

2. 調査方法 ① 研修前後の気分の変化(日本語版POMS2^R)

② 「気づき」などの自由な語り

【データ分析】統計解析はSPSS ver.21を用いて記述統計および各研修前後のPOMS得点差についてWilcoxonの符号付き順位検定を行った。有意水準は $p < .05$ とした。語りの内容をヨーガ療法士である研究者が解釈した。

【ヨーガ療法の特性】

① 体を使って心に働きかける事ができる。呼吸に同調してゆっくり体を動かすブリージング・エクササイズで心を落ち着かせ、リズムカルな呼吸、アイソトニック・ヨーガなどでは活性化させる。

② 効果的にマインドフルネスな状態へ導き、思考・感情から距離を置く

③ 自己を客観的に観察することで、心身の状態、思考、認知の仕方、行動パターンなどの気づきを促す

④ リラクゼーションと運動の組み合わせで自律神経の働きを調整する

* 用語の説明

・アイソトニック・ヨーガ～等尺運動 筋肉負荷

・アイソトニック・ヨーガ～屈伸運動 心肺機能強化

・セクショナル・ブリージング～腹式・胸式・肩式呼吸(部分呼吸)

表1. 研修内容

テーマ	講義	実技	ホームワーク
第5回目: ヨーガ「緩む感覚」を体験する	ヨーガ療法実践のポイント マインドフルネスについて	ブリージング・エクササイズ、リラクゼーション、呼吸瞑想	日ごろの呼吸を意識する
第6回目: ヨーガ「スッキリする」を体験する	五蔵説に基づく客観視 アイソトニック・呼吸法について	追加の実技/アイソトニック・ヨーガ、アイソトニック・ヨーガ、呼吸法(セクショナル・ブリージング)、歌唱	アイソトニック・ヨーガ、呼吸法
第7回目: ヨーガ「気づきを深める」	瞑想について、ストレスについて、 五蔵説に基づく客観視	追加の実技/テーマ瞑想、心観瞑想	心観瞑想、ブリージング・エクササイズ

結果

表2. 研修前後の気分の変化(POMS得点)

研修	n	怒り-敵意(AH)	混乱-当惑(CB)	抑うつ-落込み(DD)	疲労-無気力(FI)	緊張-不安(TA)	活気-活力(VA)	友好(F)	総合的気分状態(TMD)
5回目	前	45.33	46.47	47.13	46.20	48.40	44.33	44.73	47.47
	後	38.80*	40.27**	42.40**	38.27**	38.73**	49.47**	47.13	39.00**
6回目	前	45.08	46.62	44.54	47.23	46.15	46.92	47.62	46.31
	後	38.62*	40.77**	42.00	36.69**	37.77**	51.38**	47.23	38.23**
7回目	前	46.33	48.83	48.58	48.08	49.42	46.92	48.08	49.67
	後	39.92*	41.92*	43.42*	39.17**	40.75**	52.92**	52.33	39.58**

注. Wilcoxonの符号付き順位検定 * $p < .05$, ** $p < .01$

「友好」以外の項目で、研修前後の気分状態が改善した

表3. 参加者の語りの内容 *赤字 物事の受け止め方や行動の変容 ピンク字 セルフケアの実践

いつもは、身体を客観的に見る機会がないので、 身体を客観的に見る視点を学んだ	他者にも自分にも厳しい自分がいたが、無理だったらやらないという発想も良いのではないかと考える。 自分が変わったように思う
意識しなくても客観的に今の状態を確認ができるようになってきた。「今疲れている」「今日頑張った」声に出さないけど 自分を受け入れることができるようになった	幸せのハードルを低くすること。これまで大変な時は、自分だけが大変だと思っていたが、そんな中でも自分を見つめることで 幸せと思えるようになった
自分にお金をかけないタイプだが、寝るためのマットを買うきっかけになったのはこの研修のお蔭だと思う。自分のためにお金を使うなんて久しぶり。 自分を大事にしようと思ったのがきっかけ	自然治癒力を高めることを 無意識にやっていたと思えた
リラックスすることが大事なんだと 気づいた	研修に参加させてくれた職場に感謝している。業務や家庭に追われて一日が終わっている感じがしたが、 自分自身のことや考え方のパターンなどを見つめられるようになった 。自分はのんびりしているタイプで、それをダメと思うことがあったが、それは 個性として良いことだと思えるようになった 。また、毎回お花が飾られていて楽しみにしていた
アンケートであらためて自分を振り返ることができて良かったなあ、と思った。 怒ったことないと思っていたけど、よく考えるとあたり	毎回、アロマやヨガは楽しいと思いつつ帰っていた。今日の講義を聞いていて、 自分の変化を感じた 。普段は感情の起伏が激しかったり、落ち込んだりするタイプだった。この研修中を振り返ると 穏やかに過ごせた 。これからもどこかで発散して穏やかに過ごしていきたい
この研修の最初に習った呼吸法で、仕事中、忙しい時に呼吸をしてから接すると、 これまで以上に、きーっとならず、患者や医師と話せる	体の動きや深呼吸を取り入れることができるようになった。スタッフにほめる言葉を恥ずかしくて言えなかったが、感情として素直に表現していきたい
日常、きーっとか、かーっとかするけど、文句や愚痴を言うだけでは自分のためにならない。呼吸おいて、対応すると 自分のためにも人のためにも良いと気づいた	研修に出る前は、ストレスがたまると、おいしい物を食べる、おいしいお酒を飲む、温泉だった。でもヨガでリラックスすることができた。身体がやわらいでいく、 呼吸法で落ち着く。日々の生活に取り入れていけている 。リラックスが貯金できることを知って、日々の取り組みが大事だと思った。いらだっている職場のスタッフにも伝えたい
自分を知ること、感じるようになるようになったという 幸せを感じた	生活に呼吸法を取り入れていこうようになった 。今はまだ、取り入れていないこともあるが、資料をたくさんもらったので今後活用していきたい
「こんなにやっているのに」という思いを持っても仕方がなくて、「自分が好きでやっている」と考えることができて、今は 楽です	
穏やかに過ごせるようになった 。今日は仕事で疲れた日だったが、なぜイライラするのか考えられるようになった。この研修中、五十肩で痛みがあり、痛みがあることの辛さ、痛みがなくなったときの幸せを感じた	
自分の心の中で 事実を事実として受け止めることができるようになった	

物事の受け止め方の変容を示す語りがあった。行動変容では呼吸法を日常で実践する変化があった

考察

心の健康セルフケア研修におけるヨーガ研修の効果

・ヨーガを練習すると、ストレスによる生体変化に対しておおむね拮抗的な反応が生じる。また不安、抑うつ、陰性感情、疲労感減少、痛みに関する破局的思考や睡眠障害が改善することが報告されている。興奮を鎮めたり、リラックスをもたす役割を果たす、抑制性神経伝達物質のγ-アミノ酪酸(GABA)の脳内レベルや血中オキシトシン濃度が上昇することもわかってきており¹⁾、生理的変化により心を整える効果があるといえる。

・研修後の語りによって気づきを促し、意識の拡張につながった。

・ヨーガの練習は内受容(身体の中からの感覚、身体の声)に意識を向け、普段の自分がいかに緊張していたかを理解したり、ストレス性の身体症状が実際に和らぐ体験をするなど、心身相関の洞察を得やすくなるため¹⁾、身体の声に従ったセルフケアが行いやすくなるといえる。

・POMS下位尺度の「友好」のみ有意差がみられなかったのは、ヨーガが自身におきている体の感覚や心、考えを客観的に観ていく方法をとるため、実践中は他者との交流がないためと考えられる。

結論

・ヨーガ研修の短期的な有効性が認められた。
・セルフケアの長期的な継続や実践の定着は、今回の調査では明らかではない。
・今後は、研修の対象者を、セルフケアを必要とする医療関係者、患者・家族、一般企業や教育分野、地域など広く設定することが可能である。

引用・参考文献

引用文献

1) 岡孝和, 金光芳郎, 守口善也, 他: ストレス関連疾患に対するヨガ利用ガイド 医療従事者用, (2), 2015.

参考文献

・木村慧心: ヨーガ療法とストレス・マネージメント, ガイアブックス, 2015.