

# 現代ヨガの肯定的効果に関する実践的研究

谷 本 拓 郎  
小 上 陽 子  
田 代 貞 雄

キーワード：現代ヨガ，補完代替療法

## 要旨

現代ヨガを実践する者 265 名を対象に，質問紙調査（POMS2 短縮版）及び自由記述式調査を行い，現代ヨガの効用について検討した。その結果，現代ヨガの実践により否定的感情が軽減し，気分障害の一因となる感情傾向も改善することが示唆された。加えて，実践する現代ヨガの内容によって，心理的効果が異なることも示された。加えて，リラクセーションや安心感を実感することが示唆された。

## I ヨガについて

近年，ヨガの実践にストレス低減とリラクセーション効果，ウェルネス促進要因があると社会的に注目され，我が国にもヨガが浸透している。こうした現代のヨガの原型は，5 千年以上前，インダス及びサラスヴァティ川流域（現在のパキスタン及びインド付近）で生まれたとヒンドゥー教の聖典『ヴェーダ』に記されている。古代インドと宗教（ジャイナ教，ヒンドゥー教，仏教）の発展とともに，存在の主観的・客観的経験を探求する方法としての思想・行法として現代まで柔軟に発展・変遷し続けている。

一方，現代社会で広く取り組まれているヨガ（以下，「現代ヨガ」と言う。）は，様々な呼吸法，アーサナと呼ばれる身体的ポーズに連続的に取り組むシークエンス（流れ），座位・横臥などで静的に取り組む瞑想法を組み合わせた一連の取組である。欧米を中心に世界中に普及し，その実践者の数は 3 億人以上と言われ，日本においては，ヨガジャーナル日本版における 2017 年の調査によると，月 1 回以上ヨガに取り組むと回答した者は約 590 万人，年 1 回以上取り組むと回答した者は約 770 万人であったと報告されている（ヨ

ガジャーナル日本版調査，2017）。

このような現代ヨガは，古代インドで生まれ，多種多様な思想・宗教・世俗的価値観に柔軟に対応しながら脈々と受け継がれ，変遷を遂げてきた一形態とすることもできるが，似て非なるものと言うこともできる。現代ヨガのこれまでの道筋をたどると，元は 20 世紀初頭から欧米で人気となった「体操法」や，フィットネス習慣と健康的な生活様式が「身体文化」として浸透する中で，心身のトレーニング方法として広く社会に取り入れられていったことに由来する。現代ヨガの形態を築いたのは，「現代ヨガの父」と呼ばれるティルマライ・クリシュナマチャリヤであり，ヨガの教典とも呼ばれる『ヨガ・スートラ』の教えに沿って，伝統的なヨガを当時の社会に受け入れられる形へと再構築したのである。その後，クリシュナ・マチャリヤの弟子たちが，アイアンガー・ヨガ，アシュタンガ・ヨガ，クンドリーニ・ヨガなど，様々なスタイルのヨガを考案・普及した。現代ヨガの源流とも言える古典的ヨガが，時代や文化の影響を受けながら発展・融合する中で，心身の健康増進を共通の目的とした現代ヨガに結びついている。

## II 補完代替療法としてのヨガ

健康増進やリラクセーションなどを中心に社会的注目が高まり続ける現代ヨガだが，欧米では，医学領域において補完代替療法<sup>注1)</sup>（Complementary and Alternative Therapy：CAT）の一種として位置付けられている。近代西洋医学が化学に基づいた薬や手術等の医療技術に基づくことに対し，CAT は，人間が本来有しているであろう治癒力や成長力を引き出して発揮させることを目的とする。CAT は多様であり，その種別と内容を表 1 に示す。

表 1 CAT の種類と内容

種 別	具体的方法
全医療系	アーユルヴェーダ ホメオパシー ナチュロパシー 中国伝統医学
心身医学	バイオフィードバック 誘導イメージ療法 催眠療法 瞑想（マインドフルネス含む） リラクゼーション療法 ヨガ 太極拳・気功
生物学に基づく実践	植物薬及び天然製品 キレート療法 食事療法
マニピュレーションや身体をベースにした実践	カイロプラクティック マッサージ療法 リフレクソロジー カップリング カッサ 灸療法
エネルギー療法	鍼治療 磁気療法 セラピューティック・タッチ レイキ

(MSD マニュアルプロフェッショナル版 補完・代替医療の種類 <https://www.msdmanuals.com/ja-jp> により作成)

表 1 では、欧米諸国で普及している CAT を 5 つの種類に分類している。「全医療系」は、各療法に基盤となる哲学があり、疾患や診断に関する体系的な基準を備えている。「心身医療」については、生体内の神経やホルモン、免疫システムの調整に向けて、感情や精神状態に働きかけることを主とする方法である。「生物学に基づく実践」は、自然由来の物質を用いて健康状態に影響を与える手法である。「マニピュレーションや身体をベースにした実践」は、主として身体の構造や組織の調整を図ることで健康を回復する手法である。最後に、「エネルギー療法」は、人体の内外に存在すると信じられているエネルギー領域を操作することで健康を取り戻すという香苗に基づいている。

CAT が欧米社会に普及した背景には、医療的效果が期待できることに加え、人種・文化の多様性の浸透が進んでいること、高額な医療設備や医療行為に頼りすぎず、国家が補償する医療費を抑制できる可能性があることなどがある。

また、元々は「補完代替医療」(Complementary

and Alternative Medicine: CAM) と呼ばれていたが、その手法も態様も多様であることに加え、近代西洋医学と明確に区別する意味からも「補完代替療法」との名称が主流になりつつある。CAT が主たる医療行為として単独で使用されることは少なく、通常医療と併せて、一連の医療行為の一部として用いるという点で「統合医療」と理解されることも多い。

### Ⅲ ヨガが心身に与える効果

ヨガは、心身に対して様々な肯定的影響を及ぼすと報告されている (久木元ら, 2019; 古宮ら, 2011)。

まず、身体機能への影響について、筋肉増強・血行改善・ホルモン分泌機能及び免疫機能の改善が報告されている (木村, 2002)。さらに、卒中患者における手足の運動機能の改善及び失語症機能の症状の改善 (Lynton et al, 2007)、てんかん患者における身体機能の向上 (Panjwani et al, 2000)、膝関節のリウマチ患者における身体柔軟性と筋力の強化及び QOL の向上 (Bukowski et al, 2007) などの身体疾患の改善・治癒も報告されている。

心理的側面への影響については、不安や抑うつ の低減、疲労と睡眠の改善 (Wolever, et al, 2012)、乳がん患者を対象としたヨガと心理教育を組み合わせたプログラムの実践により抑うつ傾向と不安傾向の低下及びリラクゼーションや楽しみの実感が結果として報告された (青木ら, 2018)。さらに、12 か月間のクンダリーニ・ヨガの実践により強迫神経症の症状が軽減する効果があったこと (Shannahoff-Khalsa, 2003)、思春期男女に 4 週間にわたってビデオによるヨガを実践することで過敏性大腸症候群の緩和や不安の低下があったこと (Kuttner et al., 2006)、ADHD の診断を受けた子どもとその親を対象に週 2 回のヨガ瞑想クラスの参加と家庭での 6 週間の瞑想を実施したところ、その子どもらの集中困難性・過活動性・衝動性の症状について、親及び担任教師の評価として軽減したこと (Harrison et al., 2004) などの報告がされている。

### Ⅳ ヨガの種類とその効用

現代ヨガにおいては、現代社会のニーズに柔軟に応える形で多様に発展しており、その内容は多種多様化

している。呼吸法・アーサナ・瞑想を基本要素とすることは共通するものの、取り組む目標や理念は異なることが多い。そこで、本研究では、多くのヨガスタジオやヨガ・スクール（資格養成課程の指導を担う施設）で実践されているものに加え、今回、調査協力したヨガスタジオにおいて長期間（5年以上）の指導実績があり、受講者数が安定している種類の現代ヨガを選定し、検証の対象とした。

ここでは、そうした今回対象とする現代ヨガについてそれぞれ説明する。

### 1. ヴィンヤサ・ヨガ

呼吸と動作をつなげ、流れるように連続して動く。アシュタンガ・ヨガから派生した現代ヨガの一つで、サンスクリット語の「ヴィ」が「特別な方法」, 「ンヤサ」が「置く、設定する」との意味であり、「一呼吸一動作」で特別な形のアーサナを設定して動いていく内容を意味すると考えられる。自分自身の身体の歪みや弱いところを知り、基礎体力を作るため身体の柔軟性を高めることができる。

### 2. ハタ・ヨガ

最も古典的なヨガの一流派である。サンスクリット語で「Ha」は「太陽」, 「Tha」は「月」を意味し、陰と陽の象徴である月と太陽が一体となることで、「Hatha=力」を意味するようになるとも言われる。ひとつひとつのアーサナに時間をかけて取り組み、呼吸に合わせることで、身体的感覚と自分自身の心の状態に同時に注意を向け、心と身体をつなげる効果が期待されるとも言われる。

### 3. トウリ・ヨガ

1980年にアメリカ人のKali Rayにより創設された。Trinity yogaの略称であり、trinity（3つ）、すなわち、アーサナ（身体ポーズ）、プラーナヤーマ（呼吸）、ムドラー（手や視線の集中）の調和を目指す。自然な動きをしなやかに繰り返すことが特徴の一つであり、意識を内側に集中させることから、「動く瞑想」とも呼ばれている。世界各国で実践されているが、日本では関西地域を中心に実践されている。

### 4. 陰ヨガ

中国の「陰陽五行思想」に基づいて構成された現代ヨガの一つである。身体的健康の増進を目指した活動量の高い現代ヨガとは異なり、同じ姿勢で一定時間とどまる静的なヨガである。陰陽五行論に基づくため、静的なアーサナで身体の奥深くに刺激を与え、経絡に流れる氣を整え、心身を沈静化させることを目的とする。

### 5. アロマ・ヨガ

季節に合わせたアロマの芳香の中で、呼吸を観察し、ハタ・ヨガを中心としたアーサナを展開する。代謝の促進や副交感神経への刺激など、アロマの効用をヨガの効果促進へつなげることを目的とする。活動性を亢進するものもあるが、副交感神経を優位にしてリラクゼーションの促進を目指す場合が多い。

### 6. アシュタンガ・ヨガ

太陽礼拝から立位、座位、フィニッシングとアーサナの順番が決まっており、アーサナからアーサナへと呼吸に合わせて流れるように体を動かす。特徴として、主に早朝（午前6時から同9時頃）に開かれる自主練習クラスを「マイソール」と呼び、一つのアーサナが適切に取り組めるようになれば、次のアーサナを教示され、修練することを許容される。アーサナと連動させて行う呼吸法「ウジャイ呼吸（胸式呼吸）」、アーサナごとに決められた「ドリシティ（視線の固定）」、体内エネルギーを体外に逃がさないようにする「バンダ（筋肉の締め付け法）」に意識を向けて行うことが厳格に指導される点も特徴である。

### 7. ルーシー・ダットン

タイ語で「仙人の体操」を意味し、タイ語のルーシー（修行者）に伝えられてきた自己整体法を由来とする。仙人が瞑想や座禅で凝り固まった身体をほぐすために行っていたと言われている。ゆっくりした動きで誰もが無理なく動き、身体の消耗感の解消を目指したり、骨格を正しい位置に戻したりすることを目指す。

### 8. ヨガ・マインドフルネス

マインドフルネス<sup>注3)</sup>を目的にアーサナを展開する。呼吸瞑想等の基本的な集中瞑想を行い、アーサナで身

体的緊張の緩和やリラクゼーションの促進を目指して取り組むことで、終盤での着座や呼吸がより瞑想に適した状態となる。

## V 本研究の目的

現代ヨガは、補完代替療法の一つに位置付けられ、アーサナと呼ばれるポーズや呼吸、瞑想などを用いて身体面及び精神面に肯定的影響をもたらすことが実証されている。しかし、現代ヨガの実践内容や方法、環境等に焦点を当て、現代ヨガが有する効用との関連性を検証した研究はこれまで報告されていない。現代ヨガの種別ごとの効果に着眼した研究もこれまでにない。そこで、本研究では、現代ヨガの種別により比較検証し、実践方法・内容による効果の差異を検討する。

## VI 方法

### 1. 参加者とインフォームド・コンセント

関西圏内の3つのヨガスタジオにおいて、ヨガレッスン受講者に研究への協力を依頼した。ヨガの実践の前後における気分や感情についてアンケート調査を行うことについて、口頭及び紙面による説明を行った。調査結果については、本研究の分析が完了した後、研究結果報告会を開催し、参加者へ直接説明することと、連携したヨガスタジオのウェブサイトにて、調査結果の概要を掲載することとした。また、協力者には個人情報情報を厳格に保管・処理すること、自由参加のため心身の不調等でいつでも参加を取り消すことが可能であることを個別に説明し、研究同意書を交付した。

調査は、2022年11月1日から同月21日の期間に調査協力を承諾した265名を対象に行った。そのうち、回答に不備がなく分析可能な人数は228名であった（有効回答率86%）。

調査者の内訳について、年齢については、10代13名、20代37名、30代65名、40代76名、50代45名、60代11名、70代2名であり、性別については、女性216名（95%）、男性12名（5%）であった。

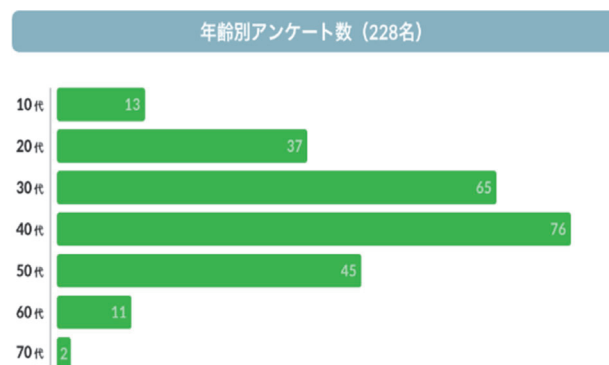


図1：調査対象者の年齢構成

### 2. 調査方法

#### (1) 調査内容

ヨガレッスンの受講前10分以内、同レッスン終了後10分以内において、質問紙調査及び自由記述式調査を実施した。まず、使用した質問紙はPOMS2短縮版である。35項目の質問で構成され、5段階で評価する。「怒り－敵意（Anger-Hostility；AH）」、「混乱－当惑（Confusion-Bewilderment；CB）」、「抑うつ－落込み（Depression-Dejection；DD）」、「疲労－無気力（Fatigue-Inertia；FI）」、「緊張－不安（Tension-Anxiety；TA）」、「活気－活力（Vigor-Activity；VA）」、「友好（Friendliness；F）」の7領域から気分の状態を測定する。さらに、これらから「Total Mood Disturbance；TMD（総合的気分状態）」得点を算出する。TMD得点とは、「AH＋CB＋DD＋FI＋TA－VA」により算出される。ネガティブな情動状態を把握でき、気分障害のスクリーニング指標として用いられることもある得点である。

次に、自由記述式調査では、「レッスンを受講した感想や現在の気持ちについて、自由にお書きください。」との教示文を用いた。

#### (2) 介入内容

長年地域社会に貢献し続け、設備面や安全性が整ったヨガスタジオにおいて、複数の種類の現代ヨガを実施した。具体的には、①ヴィンヤサ・ヨガ、②ハタ・ヨガ、③トゥリ・ヨガ、④陰ヨガ、⑤アロマ・ヨガ、⑥アシュタンガ・ヨガ、⑦ルーシー・ダットン、⑧ヨガ・マインドフルネスを実施した。実施時間は各80分であり、それぞれの現代ヨガを専門とする講師が実施した。実施の前後で質問紙調査及び自由記述式調査を実施した。

なお、各現代ヨガを指導する講師は、それぞれヨガ



指導に係る専門的なトレーニングを修了した者である。週1時間以上の指導があり、これまで200人以上の指導経験を有している。また、今回指導を担当した講師において、著者は含まれていない。

### 3. 分析方法

質問紙による量的データの分析は、SPSS Statistics Version 26 日本語版を使用した。

自由記述式アンケートにより得られたテキストデータについては、KH Coder3を使用し、テキストマイニングの手法で分析した。テキストマイニングとは、形式化されていない膨大なテキストデータを多様な方法で計量化し、言葉の出現パターンや規則性、共通性を探索することで、対象者の特性を抽出する方法である。

分析手順について、得られたテキストデータを分かち書きし、構成要素を抽出するため、句読点、助詞、特殊記号を除いた。さらに、解析対象の構成要素を整理し、分析見通しを改善するため、同種の語を一つの語に置き換えるを行った。

本研究では、全受講者の自由記述内容を統合したテキストデータについて分析した。

### 4. 倫理的配慮

本研究計画は全て、文部科学省及び厚生労働省による「人を対象とする医学研究に関する倫理指針」、日本心理学会倫理要領に準じて立案し、京都光華女子大学研究倫理審査委員会の承認を受けて実施した（審査番号143）。全ての研究手続きは、研究目的、方法、成果の公表等について説明した上で、研究協力同意書及び研究協力同意撤回書を交付し、研究への参加の意思を確認した。また、本研究において利益相反はない。

## VII 結果

### 1. 質問紙調査

実施した8種類のヨガレッスンのうち、アロマ・ヨガ、アシュタンガ・ヨガ、ルーシー・ダットン、ヨガ・マインドフルネスの4種類については、調査手続きの不備や参加者が少なかったことなどから、分析可能なデータが10名以下となったため、分析対象から除外した。それ以外のヨガレッスンと種類に関係なくヨガ

レッスンに参加した者全体を対象として、実施前後のPOMS2得点についてt検定を実施した。

表2 各ヨガの対象者数

ヨガの種類	対象者数 (有効回答者数)
ヴィンヤサ・ヨガ	51 (42 ; 82%)
ハタ・ヨガ	17 (17 ; 100%)
トゥリ・ヨガ	74 (67 ; 91%)
陰ヨガ	33 (31 ; 94%)
アロマ・ヨガ	12 (12 ; 100%)
アシュタンガ ・ヨガ	9 (9 ; 100%)
ルーシー・ダットン	10 (10 ; 100%)
ヨガ・ マインドフルネス	9 (9 ; 100%)

ヨガレッスン受講者全体(228名)については、「AH(怒り—敵意)」、「CB(混乱—当惑)」、「DD(抑うつ—落込み)」、「FI(疲労—無気力)」、「TA(緊張—不安)」、「VA(活気—活力)」、「F(友好)」の各評価項目及びTMD得点の全ての項目で統計的に有意な差が示された。AH( $t(228)=9.70, p<.001, d=.641$ ), CB( $t(228)=12.11, p<.001, d=.800$ ), DD( $t(228)=10.253, p<.001, d=.678$ ), FI( $t(228)=10.943, p<.001, d=.723$ ), TA( $t(228)=13.20, p<.001, d=.872$ ), TMD( $t(228)=14.80, p<.001, d=.978$ )においては有意に平均値が下がり、VA( $t(228)=-10.92, p<.001, d=-.722$ ), F( $t(228)=-9.11, p<.001, d=-.602$ )において、有意に平均値が上がった。AH・DD・FI・VA・Fでは中程度の効果量、CB・TA・TMDにおいては高い効果量が示唆された。

表 3 ヨガレッスン受講者全体の平均値と標準偏差

POMS2 評価項目	平均値	標準偏差	相関	t検定
	上段:レッスン前		有意確率	有意確率
	下段:レッスン後			
AH	43.07	7.06	<.001	<.001
(怒りー敵意)	39.74	5.07		
CB	48.37	9.25	<.001	<.001
(混乱ー当惑)	42.26	6.66		
DD	46.88	7.49	<.001	<.001
(抑うつー落込み)	43.48	5.77		
FI	42.55	8.54	<.001	<.001
(疲労ー無気力)	37.30	5.88		
TA	44.94	8.91	<.001	<.001
(緊張ー不安)	38.59	5.97		
VA	55.53	8.98	<.001	<.001
(活気ー活力)	60.95	10.11		
F	54.84	9.31	<.001	<.001
(友好)	59.01	10.62		
TMD	43.45	8.67	<.001	<.001
(気分障害スコア)	37.17	6.67		

各種ヨガレッスンの結果について、ヴィンヤサ・ヨガ（対象者 42 名）についても全ての項目で統計的に有意な差が示された。AH ( $t(42) = 5.16, p < .001, d = .796$ ), CB ( $t(42) = 4.84, p < .001, d = .748$ ), DD ( $t(42) = 4.33, p < .001, d = .668$ ), FI ( $t(42) = 4.88, p < .001, d = .753$ ), TA ( $t(42) = 5.25, p < .001, d = .810$ ), TMD ( $t(42) = 6.25, p < .001, d = .964$ ) においては有意に平均値が下がり, VA ( $t(42) = -5.81, p < .001, d = -.897$ ), F ( $t(42) = -3.79, p < .001, d = -.585$ ) において, 有意に平均値が上がった。AH・CB・DD・FI・F においては中程度の効果量が示され, TA・TMD・VA で高い効果量が示唆された。

表 4 ヴィンヤサ・ヨガ受講者の平均値と標準偏差

POMS2 評価項目	平均値	標準偏差	相関	t検定
	上段:レッスン前		有意確率	有意確率
	下段:レッスン後			
AH	43.38	6.882	<.001	<.001
(怒り—敵意)	39.57	4.954		
CB	48.29	11.057	<.001	<.001
(混乱—当惑)	41.81	6.009		
DD	46.57	7.536	<.001	<.001
(抑うつ—落込み)	43.55	5.237		
FI	41.71	9.42	<.001	<.001
(疲労—無気力)	36.4	4.617		
TA	45.81	10.877	<.001	<.001
(緊張—不安)	38.83	6.184		
VA	54.67	6.396	<.001	<.001
(活気—活力)	61.52	8.262		
F	53.43	7.574	<.001	<.001
(友好)	57.76	7.673		
TMD	43.79	9.641	<.001	<.001
(気分障害スコア)	36.69	5.833		

ハタ・ヨガに（対象者 17 名）については, AH ( $t(17) = 2.34, p < .05, d = .569$ ), CB ( $t(17) = 5.21, p < .001, d = 1.263$ ), DD ( $t(17) = 2.95, p < .01, d = .715$ ), FI ( $t(17) = 3.28, p < .01, d = .795$ ), TA ( $t(17) = 4.46, p < .001, d = 1.083$ ), TMD ( $t(17) = 4.47, p < .001, d = 1.085$ ) においては有意に平均値が下がり, VA ( $t(17) = -3.20, p < .01, d = -.776$ ), F ( $t(17) = -3.04, p < .01, d = -.738$ ) において, 有意に平均値が上がった。AH・DD・FI・VA・F では中程度の効果量が認められ, CB・TA・TMD では高い効果量が示唆された。

表5 ハタ・ヨガ受講者の平均値と標準偏差

POMS2 評価項目	平均値	標準偏差	相関	t検定
	上段:レッスン前		有意確率	有意確率
	下段:レッスン後			
AH	43.65	10.087	<.001	<.05
(怒りー敵意)	40.18	8.472		
CB	48.88	11.837	<.001	<.001
(混乱ー当惑)	41.94	10.449		
DD	49.41	10.971	<.001	<.01
(抑うつー落込み)	44.88	9.962		
FI	43.71	10.611	<.001	<.01
(疲労ー無気力)	38.12	9.068		
TA	46.41	10.753	<.001	<.001
(緊張ー不安)	38.47	10.113		
VA	53.18	11.812	<.001	<.01
(活気ー活力)	58.06	12.116		
F	52.76	10.341	<.001	<.01
(友好)	57.88	10.999		
TMD	45.47	12.104	<.001	<.001
(気分障害スコア)	38.18	11.26		

トゥリ・ヨガ (対象者 67 名) については, AH ( $t(67) = 4.89, p < .001, d = .597$ ), CB ( $t(67) = 6.71, p < .001, d = .820$ ), DD ( $t(67) = 5.89, p < .001, d = .720$ ), FI ( $t(67) = 6.15, p < .001, d = .751$ ), TA ( $t(67) = 7.19, p < .001, d = .878$ ), TMD ( $t(67) = 9.55, p < .001, d = 1.167$ ) においては有意に平均値が下がり, VA ( $t(67) = -5.92, p < .001, d = -.723$ ), F ( $t(67) = -6.54, p < .001, d = -.799$ ) において, 有意に平均値が上がった。

表6 トゥリ・ヨガ受講者の平均値と標準偏差

POMS2 評価項目	平均値	標準偏差	相関	t検定
	上段:レッスン前		有意確率	有意確率
	下段:レッスン後			
AH	42.09	5.73	<.001	<.001
(怒りー敵意)	39.33	3.86		
CB	46.00	6.74	<.001	<.001
(混乱ー当惑)	41.48	5.28		
DD	45.48	4.82	<.001	<.001
(抑うつー落込み)	42.73	3.96		
FI	39.63	5.69	<.001	<.001
(疲労ー無気力)	36.18	3.54		
TA	42.85	6.27	<.001	<.001
(緊張ー不安)	38.27	4.17		
VA	57.49	9.03	<.001	<.001
(活気ー活力)	63.03	11.08		
F	56.42	9.85	<.001	<.001
(友好)	61.55	11.55		
TMD	41.00	5.72	<.001	<.001
(気分障害スコア)	35.90	5.16		

AH・DD・FI・VA・F では中程度の効果量が認められ, CB・TA・TMD では高い効果量が示唆された。

陰ヨガ (対象者 31 名) については, AH ( $t(31) = 4.51, p < .001, d = .810$ ), CB ( $t(31) = 5.81, p < .001, d = 1.044$ ), DD ( $t(31) = 4.65, p < .001, d = .836$ ), FI ( $t(31) = 5.13, p < .001, d = .921$ ), TA ( $t(31) = 5.99, p < .001, d = 1.075$ ), TMD ( $t(31) = 6.56, p < .001, d = 1.179$ ) においては有意に平均値が下がり, VA ( $t(31) = -3.19, p < .01, d = -.573$ ), F ( $t(31) = -3.15, p < .01, d = -.566$ ) において, 有意に平均値が上がった。VA 及び F では中程度の効果量が示され, AH・CB・DD・FI・TA・TMD で高い効果量が示唆された。

表 7 陰ヨガ受講者の平均値と標準偏差

POMS2 評価項目	平均値	標準偏差	相関	t検定
	上段:レッスン前		有意確率	有意確率
	下段:レッスン後			
AH	45.55	9.51	<.001	<.001
(怒りー敵意)	41.00	7.42		
CB	51.94	11.37	<.001	<.001
(混乱一当惑)	43.39	8.97		
DD	49.61	10.45	<.001	<.001
(抑うつー落込み)	44.48	8.18		
FI	46.94	10.87	<.01	<.001
(疲労ー無気力)	37.81	7.69		
TA	48.19	11.05	<.001	<.001
(緊張ー不安)	38.94	7.60		
VA	52.65	9.15	<.001	<.01
(活気ー活力)	57.23	9.71		
F	54.32	9.93	<.001	<.01
(友好)	57.42	11.12		
TMD	47.48	11.17	<.001	<.001
(気分障害スコア)	39.26	8.99		

## 2. 自由記述内容の分析

自由記述質問に回答した者は 67 名であった（回答率 29.4%）。

テキストマイニングを用いたテキスト計量分析を行った。得られたデータを分かち書きし、抽出された構成要素は 858、句読点、助詞、助動詞、特殊記号を除いた構成要素数 378 であった。閾値 4 以上の構成要素は 63 であった。最も出現頻度の高かったものは「ありがとうございました」であった。

表 8 に表記された内容以外では、「ヨガ」「気持ち」・「元気」・「心身」・「体」・「落ち着く」（全て閾値 4）との記載になっている。

表 8 自由記述内容の構成要素（閾値＝4）

構成要素	出現回数	構成要素	出現回数
ありがとうございました	13	楽しい	5
クラス	12	嬉しい	5
リラックス	10	心	5
安心	6	先生	5
続ける	6	素敵	5

## Ⅷ 考察

### 1. 否定的感情傾向の低減について

ヨガレッスンの受講者全体と分析可能なヨガレッスン全ての受講者について、レッスン後には怒り・敵意、混乱・当惑、抑うつ・落込み、疲労・無気力、緊張・不安などの否定的感情は軽減し、活気・活力と友好といった肯定的感情は高まることが示唆された。すなわち、単発でヨガのレッスンを受講し、専門性の担保されたインストラクターの誘導で 80 分ほどの現代ヨガに取り組むことで、不安や緊張感、消耗感などの一般的に多くの人が体験する否定的感情を軽減でき、気力や活力を備えていることを自覚することもできると言える。

ヨガの種類別の分析においても、今回分析対象となった全ての種類で効果が認められた。特に、ヴィンヤサ・ヨガやトゥリ・ヨガで高い効果が認められた。ヴィンヤサ・ヨガは、「一呼吸一動作」を基本にフロー（流れるような動作）で次から次へと展開するアーサナに取り組み、呼吸と動作を合わせるようそれぞれに注意を向け続ける必要がある。トゥリ・ヨガについても、「動く瞑想」と呼ばれるように、ゆったりとしたフローで動きながらも、微細な身体感覚（手足の指や背骨を動かす感覚など）に慎重に意識を向け続けるよう指導される。こうした両者の「今、この瞬間の呼吸やアーサナに集中する」プロセスは、脱中心化、すなわち反芻思考から脱却することにつながることで、これまでのマインドフルネスの研究結果から指摘されており、本研究においても、ストレスや否定的感情の軽減に脱中心化のプロセスが寄与したことも考えられる。

また、陰ヨガについて、その性質上、他のヨガと異なり、活発な身体的動作はなく、同じ姿勢で数分間とどまることを基本としている。そのため、筋肉の緊張緩和や柔軟性の促進といった身体的変化を自覚しにくく、言わば活発に身体を動かした後の爽快感や高揚感はいかに味わいにくいことが考えられ、ヴィンヤサ・ヨガやトゥリ・ヨガと比較して、活発に行動しようとの姿勢や、前向きに社会的に振る舞おうとの構えの高まりが、やや少なかったものと思われる。



## 2. リラクセーションと肯定的感情の促進

現代ヨガの実践により、平常時よりもリラクセーションを感じやすくなることが推察される。テキスト分析では、「リラックス」(出現頻度 10 回)、「安心」(出現頻度 6 回)、「落ち着く」(出現頻度 4 回)など、ヨガ実践後に自然と思いつく言葉としてリラクセーションとの関連性があるものが多い。「リラックス」(出現頻度 10 回)が比較的頻回に記述されていた。「日本のヨガマーケット調査 2017」によると、「ヨガで得られた効果」を尋ねる質問の回答において(回答: 男 202 人, 女 445 人)、「ストレスが解消された・気持ちが穏やかになった」との回答は男 26.2%, 女 25.0%であったとも報告されている。

「心身」や「今」なども出現頻度が高く、ヨガ実践後には自分自身へ意識を向ける傾向(内観や自己洞察など)が高まりやすいことも考え合わせると、身体的な弛緩や心理的な安心感・安堵感に気づきやすくなり、リラクセーションを自覚しやすくなることも考えられる。

「ありがとうございます」(出現頻度 13 回)は最も頻出した言葉であり、定型的な言葉であるものの、自由記述式で、記載の要否を自由意思にゆだねた上で回答を求めている状況下で記載していることを勘案すると、感謝の気持ちを伝えたいとの思いを少なからず表現したい者が記載していると考えられ、感謝の念を賦活する効果がある可能性も示唆されている。

今後は、肯定的感情傾向に焦点を当てた質問紙調査や質的データの収集(インタビュー等)も実施することが求められる。価値観の変化・転換についても同様に、自由記述式質問の設定やジャーナリング(書く瞑想)の実践を取り入れて、具体的な思考・認識の変化をたどることで、詳細に検証することが可能である。

## Ⅹ まとめと今後の課題

本研究を通して、現代ヨガの実践により否定的な感情傾向を改善し、肯定的感情を向上させることが可能であると示唆された。加えて、現代ヨガには様々な種類があるが、今回実践した内容では、概ね良好に働いたことが実証された。このような現代ヨガの種別に応じた効果を検証した研究はこれまでにないため、現代ヨガの効果機序を理解する一助となる調査研究となった

と言える。総じて、心身の健康や幸福感の追求の一手法として現代ヨガが浸透する中、現代ヨガが有する肯定的な側面を理解する一助となったと言える。

一方で、今後の課題とする点もいくつかある。まず、調査・実践方法において検討すべきである。今回研究では、ヨガスタジオに所属して普段からヨガになじみのある者ばかりを対象としているため、性別・年齢・経験歴など、属性のバランスを整える必要がある。加えて、実験群のみを対象としたため、統制群との比較検討を行うことが重要な課題と言える。

また、各種類のヨガレッスンについても、研究協力者の人数を担保することが求められること、クンダリーニ・ヨガなどの古典的ヨガやインサイドフロー・ヨガなどの近年台頭してきた新興的なヨガなど、現代ヨガの調査範囲を拡充することも必要と考えられる。加えて、調査実施場所が特定のヨガスタジオであるため、実施するヨガスタジオの種類、地域などについても検討する必要がある。

最後に、不安やつらい記憶等のネガティブな思考・記憶が反芻し続ける破局化思考傾向がある場合には、「今、ここ」に注意を向け続けることが破局化思考から脱却し、心理的安定を取り戻すことにも結びつく。こうしたプロセスと現代ヨガへの取組の関連性を検討するには、破局化思考を抱える者を対象とした研究を行う必要がある。

## <謝辞>

本研究は、「ヨガスタジオ TAMISA」の協力を得て実施しました。心より感謝申し上げます。

注 1) 「通常医療の代わりに用いられる代替医療の総称」であり、1960 年代におけるカウンター・カルチャーの隆盛や既存の制度・価値観の再構築に向けた社会変革運動の高まりを背景に、物質主義への批判が強まり、医療の分野でも薬や手術に頼る近代西洋医学に代わる医学的手法として注目が集まった(久木元ら, 2019)。

注 2) インドで最古のヨガ形式の一つで、「気づきのヨガ」とも呼ばれている。誰もが生まれつき備え持つ生命エネルギー、クンダリーニを目覚めさせ、潜在力を引き出すことを目的としている。ヨガの経験や柔軟

性は重要ではなく、老若男女を問わず誰もが自分のペースで実践できる。

注3) マインドフルネスとは、「今、この瞬間の体験に意図的に意識を向け、評価をせずに、とらわれのない状態で、ただ観ること」(Kabat-Zinn, 1990)と定義される。

### 引用・参考文献

- 青木正平・小坂愉賢・仙石紀彦・菊池真理子・佐藤稔子・藏並勝・白井教子・田久保美代子・井上勝夫・岩満優美 (2018) 心理的ストレスの軽減に向けたヨガと心理教育の組み合わせの試み 北里医学, 48 (2), 105-112
- 大谷彰 (2021) マインドフルネスの歴史と展望 心理学評論, 64 (2), 228-243
- エマーソン, D. & ホッパー, E. (2011) ト라우マをヨガで克服する 紀伊國屋書店
- 貝谷久宣・熊野宏昭・越川房子 (2016) マインドフルネス—基礎と実践— 日本評論社
- 久木元由紀子・藤重仁子・外村晴美・五十嵐淳介・前田薫 (2019) 現代ヨガが心疾患・肥満・乳がんサバイバーに与える効果—文献レビュー— 森ノ宮医療大学紀要, 13, 1-14
- 古宮昇・谷口弘一 (2011) ヨガの心理的効果についての調査研究 カウンセリング研究, 44 (2), 110-117
- 田中圭介・甲田宗良 (2021) 公認心理師の各職域におけるマインドフルネスに基づく心理的支援の発展と今後の課題 心理学評論, 64, 244-259
- チャディー・メン・タン (2016) サーチ・インサイド・ユアセルフ 英治出版
- マーク・シングルトン 喜多千草 (訳) ヨガ・ボディ：ポーズ練習の起源 (2014) 大隈書店
- 向井田みお (2015) やさしく学ぶYOGA 哲学ヨーガスートラ アンダーザライトヨガスクールYOGA BOOKS
- ヨガジャーナル日本版調査 (2017) 日本のヨガマーケット調査 2017 株式会社セブン&アイ出版
- 横山和仁 (1990) POMS (感情プロフィール検査) 日本語版の作成と信頼性および妥当性の検討 日本公衛誌, 37, 913-918
- Andrea Crawford, Edward Sellman, Stephen Joseph (2021) Journaling: A More Mindful Approach to Researching a Mindfulness-Based Intervention in a Junior School International Journal of Qualitative Methods
- Bukowski, E., Conway, A., Glentz, L., Kurland, K. & Galatino, M. (2007) The effect of Iyengar yoga and strengthening exercises for people living with osteoarthritis of the knee: A case series. International Quarterly of Community Health Education, 26, 287-305.
- Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness. New York: Delacourt.
- (カバットジン, J. 春木 豊 (訳) (2007). マインドフルネスストレス低減法 北大路書房)
- Kuttner, L., Chambers, C.T., Hardial, J. & Israel, D.M., Jacobsen, K. & Evans, K. (2006) A randomized trial of yoga for adolescents with Irritable Bowel Syndrome. Pain Research & Management, 11, 217-223.
- Lynton, H., Kligler, B. & Shiflett, S. (2007) Yoga in stroke rehabilitation: A systematic review and results of a pilot study. Topic in Stroke Rehabilitation, 12, 1-8.
- Harrison, L., Monocha, R. & Rubia, K. (2004) Sahaja yoga as a family treatment programme for children with Attention Deficit Hyper-Activity Disorder. Clinical Child Psychology and Psychiatry, 9, 479-497.
- Panjwani, U., Selvamurthy, W., Singh, S.H., Gupta, H.L., Mukhopadhyay, S. & Thakur, L. (2000) Effect of Sahaja yoga meditation on auditory evoked potentials AEP and visual contrast sensitivity VCS in epileptics. Applied Psychophysiology and Biofeedback, 25, 1-12.
- Peck, H.L., Kehle, T.J., Bray, M.A. & Theodore, L.A. (2005) Yoga as an intervention for children with attention problems School Psychology Review, 34, 415-424.
- Shannahoff-Khalsa, D.S. (2003) Kundalini yoga

meditation techniques for the treatment of  
Obsessive-Compulsive and OC Spectrum  
Disorders. Brief Treatment and Crisis Interventions,  
3, 369-382.

The Trusted Provider of Medical Information since  
1899 :MSD マニュアルプロフェッショナル版 補完・  
代替医療の種類 : [https://www.msdmanuals.com/  
ja-jp](https://www.msdmanuals.com/ja-jp) (2023 年 7 月閲覧)

TAMISA YOGA STUDIO: [https://www.tamisa-  
yoga.com](https://www.tamisa-yoga.com)

