

健常人 (小学生ストレス)

文献

Mendelson T, et al. Feasibility and Preliminary Outcomes of a School-Based Mindfulness Intervention for Urban Youth.” J of Abnormal Child Psycho 2010, 38: 985-94. PubMedID:20440550

1. 目的

都市部の小学校で実施した12週間のマインドフルネス・ヨガ実習の実現可能性と受容性、児童の不随意に生じるストレス反応、精神的健康、社会的適応性における効果を検証する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

アメリカ・メリーランド州・バルチモア市の公立小学校4校

4. 参加者

参加意欲があり保護者の同意が得られた4-5年生 (97名)

5. 介入

Arm1: (介入群) ヨガ群 51名 1回45分/週4回/12週間

Arm2: (対照群) コントロール群 46名 終了後プログラム提供

6. 主なアウトカム評価指数

主要評価項目: 実現可能性と受容性。副次評価項目: ストレス、不随意に生じるストレス反応、抑うつ症状、否定的、肯定的感情、社会適応性、参加者募集と遵守率 (実現可能性)、フィードバック (受容性) を介入前、12週後で比較。

7. 主な結果

実現可能性と受容性 ①実現可能性: 1校では参加児童の73.5%が75%のヨガ教室に参加した。一方もう1校では児童の40%以下が75%のヨガ教室に参加した。ヨガ教室不参加は殆ど学校欠席によるものだった。②受容性: 生徒のプログラムに対する評価は全体的に高かった。多数の生徒がプログラムで習得した技術を普通の生活で利用できると報告した。プログラムの体験をした先生の評価も高かった。プログラムは問題行動がある生徒、集中力に欠ける生徒に効果的であると報告した。参加しなかった先生からは生徒の改善が見られたという報告もあれば、そうでない報告もあった。

ストレス反応、精神的健康、社会的適応性における効果①不随意に生じるストレス反応: 全般的な不随意に生じるストレス反応の平均値はヨガ群が有意に改善した。(p<0.001)。下位尺度においても反芻思考(p<0.01)、侵入思考(p<0.05)、感情喚起(p<0.01)の平均値が有意に減少し、生理学的喚起(p=0.07)、衝動的行動(p=0.07)では減少傾向が確認できた。①精神的健康: 抑うつの症状の平均値は2群間で有意差はなかった。否定的、肯定的感情の平均値は2群間で有意差はなかった。①社会的適応性: 友人に対する信頼感、友人とのコミュニケーション、先生に対する親和感及び不満足の平均値も2群間で有意差はなかったが、友人に対する信頼感は対照群で増加傾向にあった。(p=0.06)

8. 結論

都市部の公立学校におけるマインドフルネス・ヨガプログラムは実現可能であり、ストレス反応の改善効果があると思われる。一方本プログラムでは精神的及び社会的健康に効果ももたらすには時間がかかるのかもしれない。若年者のストレス対処能力を育成することは肯定的行動、よい学業成績に繋がると考える。

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

5.1% 5名 (介入群3 対照群2) 介入と無関係の怪我(1)転校(4)

11. ヨガの詳細

ホリスティック・ライフ・ファンデーション開発のマインドフルネス・ヨガプログラム (アーサナ・呼吸法・ディスカッション・マインドフルネス実践)

12. Abstractor のコメント

ヨガ実習でストレス反応の改善は見られたが、社会適応力を高めるには至らなかった。

13. Abstractor の推奨度

社会的、精神的ストレスが高い若年者に対してヨガ実習を条件的に勧める

14. Abstractor and Date

スタッフ 陽子 岡 孝和 2015. 2. 22