

一般社団法人日本ヨーガ療法学会



2025 年 12 月 7 日 日

エールエールA館 会議室 ( Room 4 )



## ご挨拶

### 日本ヨーガ療法学会中四国ブロック大会に寄せて

(一社) 日本ヨーガ療法学会 木村慧心

今年 2025 年も第 5 回中四国ブロック大会を開催できる運びとなりました。今年は広島大学大学院精神神経医科学教授 岡田剛先生をお招きしての大会になります。ヨーガ療法学会からは何人ものヨーガ療法士たちがそれぞれの分野で発表してくれます。私もスイス・ジュネーブに本部がある世界保健機関 WHO が現在策定しているヨーガ指導基準について、策定委員の立場から話をさせていただきます。

岡田剛先生はじめ、それぞれのご専門の貴重な話を伺うことができる大会になりました。ご参加の皆様方の生活の中で活用できる学びになることを関係者一同願っています。

### 主催者からのご挨拶

NPO 法人日本ヨーガ療法士協会広島県支部 國安 恭加

日本では、5 人に 1 人が 75 歳以上の後期高齢者となる「超高齢化社会」を迎え、高齢者はもちろん、そのご家族を含め、人々の健康不安は年々深刻さを増しています。そのような中、ヨーガ療法士たちは、個人や家族が自らの健康を維持し、病気を予防するために、誰もが取り組める心と体のセルフメンテナンスとしてのヨーガ療法を、地域の皆様へ提供しています。

今回の広島大会では、テーマを「メンタルヘルスとヨーガ療法」といたしました。広島大学医学部教授の岡田剛先生をお招きし、「こころと脳のつながり」やメンタルヘルスに関するご講演をいただきます。また、ヨーガ療法士であり、公認心理師・臨床心理士としてもご活躍されている野坂美智代先生からは、ヨーガ療法を活用したストレスマネジメント教育の実践によるメンタルヘルス改善についてお話を伺います。

今回の中四国ブロック大会が、皆様にとって心の仕組みをより深く理解し、メンタルヘルスに向き合うための良い機会となりましたら幸いです。

以上をもちまして、開催にあたってのご挨拶とさせていただきます。

## 大会プログラム

- 9:30 開会式
- 9:40 理事長講演 「世界保健機関 WHO 基準のヨーガ療法指導」 木村慧心
- 10:30 研究講演 「統合的ヨーガ療法を活用したストレスマネジメント教育」 野坂見智代
- 11:00 招待講演 「こころと脳をつなぐ科学-ストレス・悩む脳・メンタルヘルス」 岡田 剛
- 12:00 休憩
- 13:00 一般研究発表
- 「肩こり，頭痛を訴える女性に対するヨーガ療法指導報告」 藤井陽一
- 「頭痛，腰痛，手足の冷えに対するヨーガ療法指導報告」 今井真弓
- 14:00 NPO 法人日本ヨーガ療法士協会広島県支部活動報告
- 「女子高校生を対象としたヨーガ療法授業についての指導報告」  
柿本知子・亀谷美紀
- 15:00 ヨーガ療法実習体験 （指導 木村慧心）
- 16:00 閉会式

### 世界保健機関 WHO 基準のヨーガ療法指導

日本ヨーガ療法学会理事長 木村慧心

2019年に第1回のヨーガ療法ベンチマーク策定委員会を開いた世界保健機関は、私たちヨーガをセラピーとして伝統医学の中に位置づけました。私自身も東アジア代表としてこの策定活動に参画し、本年7月29日には世界のヨーガ指導者が学ぶべき教育内容の最終原案が私たち委員にも伝えられ、それぞれの委員が最終案に対する意見をオンラインでWHOに伝え、現在そのとりまとめが再度実施されているところです。こうした動きの中で日本のヨーガ指導者の皆さんが対処すべき内容をご紹介します。ご期待ください。

## 統合的ヨーガ療法を活用したストレスマネジメント教育

広島大学客員准教授 野坂見智代

世界保健機構 WHO はオタワ憲章 (1986) でヘルスプロモーションを提唱し、また、日本では「心の健康づくりの基本的な考え方」(2006) として 4 つのケアが示されているように、メンタルヘルスにおけるセルフケアは重要な位置づけとなっています。また、教育現場や産業領域等で行われるストレスマネジメントへの意識向上を目的とした単発の研修会では、多様な興味関心のある集団に対して、1 回から数回という実施回数に制限のある研修会を要請されることがよくあります。

そこで、まず瞑想の特性を有し多様なストレスマネジメントを内包する統合的ヨーガ療法 (Integrated approach of yoga therapy) によるメンタルヘルス等について従来の研究を概観します。

そして、統合的ヨーガ療法からヨーガ経験のない一般の人にも活用可能と考えられるストラテジーを抽出した単発プログラムを作成し (野坂, 2005)、集団を対象としたランダム化比較試験、ケースコントロール研究 (Nosaka et al., 2013; 2015; 2019; 2023) をご紹介いたします。

カウンセリングにおける当プログラムの活用としては、薬の副作用から希死念慮が再燃して服薬困難となり、医師の見守りの中、展開した事例についてもおご紹介いたします。

この統合的ヨーガ療法を導入したストレスマネジメント教育は、単発であっても集団および個人への実施を通じてセルフケアとして日常で活用することができ、そしてメンタルヘルスの改善において有用であることが示されています。

### こころと脳をつなぐ科学—ストレス・悩む脳・メンタルヘルス

広島大学大学院精神神経医科学 教授 岡田 剛

私たちのこころの働きは、脳の活動に支えられています。神経細胞は経験や学習に応じて結合を変化させ、環境やこころの持ち方が脳の機能そのものに影響を与えることが分かっています。つまり、脳は変わる力を持ち、私たちの生き方や心身の状態がその形を作っているのです。

しかし、過剰なストレスはこの柔軟さを損ない、自律神経・内分泌・免疫系に負担を与えるだけでなく、海馬や前頭前野といった脳の領域に影響し、不安や抑うつを引き起こす要因となります。脳科学の研究では、過去や未来にとらわれ「心ここにあらず」となると、デフォルト・モード・ネットワーク（DMN）が過剰に活動し、反すう思考や集中困難が続くことが報告されています。こうした脳の働きの偏りが、悩みや気分の落ち込みと深く関係していることが明らかになっています。

一方、呼吸や身体感覚に注意を戻すマインドフルネスは、この神経活動を修正し、前頭前野とのバランスを回復させることも報告されています。ヨーガ療法士の皆さまにとっては日常的な実践と思いますが、脳科学による裏づけを知ることは専門性を深め、他領域と共有するための大きな力になります。

さらに近年では、fMRIを用いた研究から、うつ病に特徴的な脳回路マーカーが見つかりつつあり、脳回路を直接整えるニューロフィードバック治療への応用も期待されています。こうした研究は、こころの不調が単なる気分の問題ではなく、脳の働きと深く関わることを裏づけています。

本講演では、こころと脳の関係を基礎から解説し、ストレスや悩む脳の仕組み、そして最新研究による展望を紹介します。こころと脳をつなぐ科学を通じて、メンタルヘルスを支えるためのヒントを共有できれば幸いです。

# 一 般 研 究 発 表



## 肩こり、頭痛を訴える女性に対するヨーガ療法指導報告

Balance Yoga 藤井陽一

**1. はじめに** 肩こり、頭痛は疾患が原因で起こる場合や、ホルモンバランス、肉体的、精神的ストレスなど、様々な原因が重なる事で起こる場合がある。本症例では、肩こり、頭痛を訴える女性に対しヨーガ療法を指導した結果を報告する。

**2. 症例** 【教室詳細】月に2回土曜 11:00～12:00 実習者宅での対面個別指導。その他、自宅実習として、毎日朝7時と就寝前23時に各10分間実習【実習者】43歳 女性 身長・体重：非開示 職業：看護師【主訴】肩こり、頭痛【診断名】なし【既往歴】摂食障害(過食症)21歳【家族歴】父：肺がんにて他界(時期不明)、母：高脂血症(45歳)、糖尿病(45歳)長男：心室中隔欠損(生後3ヶ月)【生育・生活歴】両親、本実習者、弟の4人家族。経済的に困窮し幼少期から商売の手伝い、アルバイトにて生活費を工面していた。X-25年(18歳)準看護学校へ入学するが家庭内のトラブルが原因で1年間休学。その後復学し卒業後看護学校へ入学。X-21年(22歳)過食嘔吐を繰り返すようになり、同年A心療内科クリニックを受診。B医師により摂食障害(過食症)の診断を受け、心理療法、投薬治療を開始。1年程度で内服治療は終了。X-20年(23歳)4月C県D総合病院に就職し4年間働き退職。その後2度転職し、X-10年(33歳)E県I総合病院へ就職しX年現在に至る。X-9年(34歳)交際相手との間に男児を設けるが、結婚は希望せず。X年現在(43歳)、9歳になる息子と二人暮らし。【現病歴】X-37年(6歳)小学1年生の頃から毎日頭痛があり、約1年間鍼灸院に通い軽快。X-22年(21歳)主訴が起こるようになり、市販の鎮痛剤を飲むが効果は一時的であった。X-6年(37歳)から毎日ストレッチを行っていたが効果はなかった。X年現在も常に肩こりがあり、頭痛も一度起こると1週間続けて痛くなり、鎮痛剤を規定量以上に内服する事もあるが病院への受診はしていない。X年9月(43歳)ヨーガ教師に主訴について相談し、ヨーガ療法実習を開始した。【初回実習目標の一致のインフォームド・コンセント/合意(IC)】頭痛は必ず職場で起こるが、原因は不明との言より、職場でのストレスや緊張から肩の血流が低下し主訴が起こっていると見立て、緊張と弛緩を取り入れたアーサナを行い血流改善に繋げる事、呼吸法、リラクゼーション・テクニックを行う事で、リラックスを意識化し主訴改善を目指す事を説明し、主訴改善目標一致のICを得た。【食物鞘】頭痛は必ず職場で起きるが、原因は不明との言より、仕事のストレスにより肉体が緊張し、血流が滞る事で肩こり、頭痛につながっていると見立て、アイソメトリック(ISM)・ブリージング(BR)・エクササイズ(EX)や、インスタント・リラクゼーション・テクニック(I. R. T.)などを実施し、肉体に生じる変化やリラックスしている感覚を得る事や、血流を改善させる事を説明しICを得た。【生気鞘】毎日同じスタッフと仕事をすると疲れるとの言から、職場での対人ストレスで呼吸が浅くなっていると見立て、呼吸法の実習によりリラックスできる訓練とする事を説明し、ICを得た。【意思鞘】頭痛が起こるとイライラし子供に当たる事があるとの言から、発語器官の制御能力が低下していると見立て、スークシュマ・ヴィヤヤーマを取り入れ、感覚器官の働かせ方を客観視して制御能力を向上させる訓練とする事を説明し、ICを得た。【理智鞘】主訴により日常生活、仕事に支障が出ているが病院へ受診しないことから、有限・無限の誤認知があると見立て、呼吸法やアーサナ・BR、BR・EXを行う事で、心や肉体の気付きを促す訓練とする事、ダルシャナを通じ、主訴の原因になっている認知があるのかを振り返り、認知の修正ができるよう訓練する事を説明し、ICを得た。【歓喜鞘】過去記憶には踏み込んでいない。【初回時各種心理検査得点】POMS2(T得点)は、怒り-敵意 AH:55点、混乱-当惑 CB:53点、抑うつ-落ちこみ DD:50点、疲労-無気力 FI:55点、緊張-不安 TA:42点、活力 VA:35点、友好 F:42点、TMD得点 54点。【初回時半構造化観察アセスメントの手引き得点】諸感覚器官・制御能力ヨーガ療法アセスメント半構造化観察の手引き(SSOM-AI) 6:手の制御能力 2/5点(【見立て根拠】頭痛が起こると鎮痛剤に頼ってしまうため、6:2/5点)と見立てた。ヨーガ・ストラ乱心ヨーガ療法アセスメント半構造化観察の手引き(SSOM-YSSMA) 1:病気 5/5点、2:無気力 4/5点、3:疑い 5/5点、4:不注意 1/5点、5:怠慢 5/5点、6:渴望 5/5点、7:妄想 4/5点、8:新たな境地を見いだせぬ事 4/5点(【見立て根拠】鎮痛剤に依存しているため、1:5/5点、倦怠感が強く家で過ごす事が多いため、2:4/5点、病院受診はしないがマッサージへは通うが点々とするため、3:5/5点、不注意の言はみられないため、4:1/5点、病院受診するのが面倒くさいという思いが強くと受診しないため、5:5/5点、活動的な自分に戻りたいと思っているため、6:5/5点、鍼灸で最初の内は毎週来て欲しいと言われ疑いを感じ続かないため、7:4/5点、現在の部署の仕事内容に働き甲斐を見



いだせないため、8:4/5点）と見立てた。バガヴァッド・ギーター行為力ヨーガ療法アセスメント半構造化観察の手引き（SSOM-BGAK）A：二極対立の平等感 2/5点（【見立て根拠】病院受診するのが面倒くさいため、A：2/5点）と見立てた。ヨーガ・スートラ誤認知ヨーガ療法アセスメント半構造化観察の手引き（SSOM-YSAM）A：有限・無限の誤認知 4/5点、B：浄・不浄の誤認知 4/5点、C：苦・楽の誤認知 5/5点、D：非我・真私の誤認知 4/5点（【見立て根拠】主訴を改善させたい思いはあるが行動に移せていないため、A：4/5点、市販の鎮痛剤に頼っているため、B：4/5点、病院を受診しないため、C：5/5点、倦怠感のため何もする気になれず自分にイライラするため、D：4/5点）と見立てた。本実習者は幼少期から子供でありながら家庭を支える役割を果たしていた。加えてX年現在は仕事をしながら一人で子育てをして行く中で、気持ちも行動も常に前に進んでいく事しかできなかったため意識を自分自身に向ける事ができず失体感の状態であった。その結果、仕事では交感神経が過度に優位となり呼吸も乱れ、常に精神的、肉体的緊張状態となって主訴発現に至ったとヨーガ療法アセスメント（YTA）した。【初回時のヨーガ療法インストラクション（YTI）】呼吸の意識化 1分【技法選択根拠】必ず職場で頭痛が起こるとの言から職場のストレスから無意識に緊張し、呼吸が乱れ、その事に意識を向ける事ができていないと見立て、肉体に意識を向ける訓練とするため選択した。I. R. T. 1分【技法選択根拠】頭痛がひどい時は規定量以上の薬を飲むとの言より、特に首、肩回りが常に緊張していると見立て、肉体の緊張が緩みリラックスを感じる事が出来るため選択した。ネック・ローテーション、ショルダー・ソケット・ローテーション 各無音 5R【技法選択根拠】肩こりがひどくなったら頭痛につながるとの言より、無意識に職場で緊張する事で筋緊張となり、血流が滞る事で主訴が生じていると見立て、首や肩の血流を改善する訓練とするため選択した。シャシャンカ・アーサナ・BR 無音 5R【技法選択根拠】整体で肩こりを指摘されたとの言より、肩から肩甲骨にかけて筋肉の緊張状態がこりの原因の一つであると見立て、肩の血流改善となるため選択した。ISM・スロー・パリヴリッタ・トリコナ・アーサナ・BR 無音 5R【技法選択根拠】頭痛は必ず職場でなるが原因は不明との言より、頭痛の原因に気づき、考える事が困難なため、肉体が緊張状態に至っている感覚にも気付いていないと見立て、自身の内側に意識を向ける訓練とするため選択した。スッカ・プラーナーヤーマ 1分 ブラーマリー・プラーナーヤーマ 5回【技法選択根拠】頭痛からイライラし子供に感情的になる事があるとの言より、気持ちに余裕がなくなる事により怒りの制御能力が低下していると見立て、呼吸を整える事により過剰に優位になっている交感神経を静めると共にイライラした感情から意識を切り離し「今」に集中する訓練とするため選択した。ディープ・リラクゼーション・テクニック（D. R. T.）10分【技法選択根拠】頭痛は必ず職場でなるが何でなるか不明との言より、常に意識が外側を向き、内側の自身の肉体の状態や感情に意識を向ける事が出来ていないと見立て、肉体を緩める事に意識を向け、また意識を肉体から切り離す事で自身の状態を俯瞰的に見る訓練とするため選択した。【初回実習後の症状変化 CCC】初回実習 1週間後に職場で強い頭痛が起こり 2日間鎮痛剤を内服した。肩こりは常にあり変化なし。【初回実習後の実習者の語り】達成感はありません、息をするのを忘れてしまいます。【3ヶ月後の IC】肩や首が重い感じはあるが、頭痛はない。ストレスがかかった時は積極的にヨーガをしており習慣化してきたとの言があった。ヨーガを行う事で滞っていた血流改善がみられ、また意識の向きが外側から内側へ向ける事ができるようになった事で、肉体や心の状態を振り返る事ができるようになってきた事で主訴が起こる前に対処ができるようになってきたと見立て、ゆっくりとした肉体の動きと呼吸を連動し、さらに心や肉体への気づきを促すためアーサナ、呼吸法、自分自身を振り返るためヴェーダ瞑想法を行う事で主訴改善を目的とする事を説明し、ICを得た。【3ヶ月後のフォローアップ面接時人間五蔵説に基づく IC 取得詳細記録】【食物鞘】積極的にヨーガを行なっているとの言より、肉体の緊張から滞っていた血流が改善してきたと見立て、引き続き ISM・BR・EX や I. R. T. を行う事で肉体の血流を改善する事で主訴軽減につながる事を説明し、ICを得た。【生氣鞘】呼吸は難しいが頑張っているとの言より、アーサナに意識が向くと呼吸から意識が離れてしまうと見立て、呼吸法にて無意識で行なっている呼吸を意識する訓練とする事を説明し、ICを得た。【意思鞘】毎日ヨーガを行うようになったとの言より、手の制御能力が向上してきたと見立て、スークシュマ・ヴィヤヤーマを取り入れ、さらに自身の感覚器官の働かせ方を客観視して制御能力を向上させる訓練とする事を説明し、ICを得た。【理智鞘】職場でイライラしている事を自覚でき職場でヨーガを行なったとの言より、ストレス状態になっている事を理解し対処行動が行なっていると見立て、呼吸法やアーサナ・BRを行う事で、引き続き気づきを促す訓練となる事を説明し、ICを得た。【歓喜鞘】色々あったけど、人には恵まれ、自分の財産になったと今は思えるようになったとの言より、自己存在を肯定的に捉えているが、その過程での考えや思いがどのようなものであったか振り返り結びつける事が出来ていないと見立て、ヴェーダ瞑想を通して、自己存在への肯定的な意味づけを結

びつける事ができきるようになることを説明してし、ICを得た。【3ヶ月実習後の心理検査得点】POMS2( T得点)は、AH:55 → 41 点, CB:53 → 36 点, DD:50 → 40 点, FI:55 → 36 点, TA:42 → 37 点, VA:35 → 55 点, F :42 → 56 点, TMD 得点 :54 → 37 点。【3ヶ月実習後の半構造化観察の手引きアセスメント得点と見立て根拠】SSOM-AIは、6:2 → 2 → 3 → 4/5 点 (【見立て根拠】、自宅で毎日ヨーガを行うようになってきたため、6:4/5 点) と見立てた。SSOM-YSSMAは、1:5 → 4 → 2 → 2/5 点, 2:4 → 3 → 2 → 2/5 点, 3:5 → 4 → 4 → 4/5 点, 4:1 → 1 → 1 → 3/5 点, 5:5 → 5 → 3 → 2/5 点, 6:5 → 5 → 5 → 3/5 点 7:4 → 2 → 2 → 2/5 点, 8:4 → 4 → 3 → 2/5 点 (【見立て根拠】予兆を感じた時に職場でヨーガを行い鎮痛剤の使用が少なかったため、1:2/5 点。子供と県外のテーマパークに行き楽しめたため、2:2/5 点。上司に色々相談するが理解してもらえないため、3:4/5 点。子供が受ける英検の申し込みを忘れていたため、4:3/5 点。ヨーガを行う習慣がついたため、5:2/5 点。活動的になってきたため、6:3/5 点。鍼灸で最初の内は毎週来て欲しいと言われた事に疑いを感じたが、一般的な事である事を伝えると理解されたため、7:2/5 点。利用者にも呼吸法などを教えてみたいと思うようになったため、8:2/5 点) と見立てた。SSOM-BGAKは、A :2 → 2 → 4 → 5/5 点 (【見立て根拠】毎日ヨーガを実践しているため、A :5/5 点) と見立てた。SSOM-YSAMは、A :4 → 3 → 2 → 1/5 点, B :4 → 4 → 3 → 2/5 点, C :5 → 5 → 3 → 2/5 点, D :4 → 1 → 1 → 1/5 点 (【見立て根拠】日常生活でヨーガが習慣化してきたため、A :1/5 点。日常生活でヨーガが習慣化してきたため、B :2/5 点。毎日時間を取りヨーガを実践しているため、C :2/5 点。普通だと思っていたが過去の話の人を話すたびつくりされるため、D :1/5 点) と見立てた。【3ヶ月後の YTI】呼吸の意識化 1 分【技法選択根拠】呼吸は難しいとの言より、呼吸を感じる事が難しいと見立て、自身の呼吸の状態に気付き、意識する訓練とするため選択した。I. R. T. 1 分【技法選択根拠】血流の変化がわかりましたとの言より、肉体への気付きが出始めてきたと見立て、肉体の変化を感じる訓練とするため選択した。ネック・ローテーション、ショルダー・ソケット・ローテーション無音 5 R【技法選択根拠】毎日時間を取りヨーガが習慣化した事で、血流改善に繋がっていると見立て、引き続き首や肩の血流改善する訓練とするため選択した。シャジャンカ・アーサナ・BR 無音 5 R【技法選択根拠】久しぶりに頭痛が起こり鎮痛剤を内服したが起こりそうな予兆を感じたとの言より、今まで気付かなかった肉体の感覚に注意を向ける事が出来るようになってきていると見立て、自身の内側に意識を向ける訓練となるため選択した。ISM・スロー・パリヴリッタ・トリコナ・アーサナ・BR 無音 5 R【技法選択根拠】血流の変化がわかりましたとの言より、外側に向っていた意識が内側へ向くようになってきた事で、気付かなかった肉体の感覚に注意を向ける事が出来るようになってきていると見立て、自身の肉体に生じる変化を感じる訓練とするため選択した。スッカ・プラーナーヤマ 1 分、プラーマリー・プラーナーヤマ 5 回【技法選択根拠】上司に理解してもらえず腹が立つとの言より、呼吸が乱れていると見立て、感情的ではなく客観的に捉える訓練とするため選択した。D. R. T. 10 分【技法選択根拠】怒っているなどの感情に気付けるようになったとの言より、感情の状態にも気付けるようになってきたと見立て、感情に気付ける訓練とするため選択した。ヴェーダ瞑想「自分自身を振り返る事で得られた事」3 分間【ヴェーダ瞑想テーマ選択根拠】怒っているなどの感情に気付けるようになったとの言より、段々と外側に向いていた意識が内側へ向いてくるようになり、肉体や心の状態に対する気付きが増えてきたと見立て、振り返る事で得られた事を思い出す事が自身への気付きに繋がるため選択した。【ヴェーダ瞑想後の本実習者の語り】急ぎすぎている事を初めて知りました。過去を振り返ると自分が頑張ってきたんだと気付きました。【3ヶ月後の CCC】1ヶ月の間で頭痛は1度あったが数日で軽快した。肩こりは軽減した。【実習3ヶ月後の実習者の語り】久しぶりの頭痛でした。今までは頭痛の原因を振り返る事がありませんでしたが、出来事を振り返る事ができました。

**3. 考察** 本実習者はヨーガ療法実習を繰り返し実施した事で肩こり、頭痛の改善がみられた。POMS2の前後比較ではTMDは大幅に低下した。ヨーガ療法実習を通し、意識の向きが外側から内側へ向かうようになった事で感情、感覚、思い、出来事など今まで振り返る事できなかった過去記憶を見つめた事。自身の状態に気付き、緊張していた心や肉体を緩める事ができるようになった事で主訴改善へと繋がり、POMS2の数値にも反映されたと考える。今後の課題として、実習を進めていく中で呼吸を忘れてしまう、難しいと言われていたが3ヶ月を通し無音での実習になってしまったため、呼吸を意識しやすいように有音にて実施するなど本実習者の状態をアセスメントし実施していく工夫が必要であった。



## 頭痛、腰痛、手足の冷えに対するヨーガ療法指導報告

すこやかな身体づくり andante. 今井真弓

**1. はじめに** 頭痛とは頭部の一部あるいは全体の痛みの総称であり、慢性頭痛や片頭痛、緊張型頭痛が代表的になる。腰痛とは腰部を主とした痛みやはりなどの不快感といった症状の総称である。また冷えとは手足などが冷たくてつらく感じる症状である。本症例は、頭痛、腰痛、手足の冷えを訴える女性にヨーガ療法実習を指導した報告である。

**2. 症例** 【教室詳細】筆者自宅、対面による個人指導、月1回(火曜日)11:00～12:00、その他自宅実習は無し【実習者】41歳 女性 身長153cm 体重47kg 職業 主婦【主訴】頭痛、腰痛、手足の冷えの改善【診断名】X-15年(26歳)A病院頭痛外来B医師により片頭痛と診断、X-1年(40歳)A病院頭痛外来C医師により片頭痛、緊張型頭痛と診断【既往歴】無し【家族歴】父(75歳)洞不全症候群【生育・生活歴】両親と弟の4人家族の長女として育った。子供の頃から何かをする際「ちゃんとやらなきゃ」と強く身構え、人に迷惑を掛けたくないという気持ちが強い。X-18年(23歳)A病院に理学療法士として勤務、X-10年(31歳)結婚、長女を出産、X-7年(34歳)次女を出産、X-3年(38歳)新型コロナウイルス感染症で職場の緊張感が強くなり、「ちゃんとやらなきゃ」と自分に言い聞かせるようになった。また子供の小学校が休校になったことで、仕事と生活の両立が難しく窮屈になり、不眠、イライラ、食欲不振、起きられなくなり、A病院を休職、X年(41歳)A病院を退職した。X年現在(41歳)は主婦、自宅でキャリアコンサルタントのオンライン講習を受講している。X年現在、夫、2人の娘と4人で暮らしている。【現病歴】X-33年(8歳)小学校低学年より頭痛があり、冷えにより手足にしもやけやあかぎれが出る。X-15年(26歳)頭痛が出ることがあり、A病院頭痛外来B医師により片頭痛と診断、通院投薬は無し。X-5年(36歳)「台風や気圧の変化があるときに頭痛が頻回に強く出ている」とB医師に症状を伝え、痛みがあるときは鎮痛剤を服用し症状が緩和される。年に一回の定期検診をX-2年(39歳)まで継続。X-10年(31歳)長女出産後、歩行中に腰がずれたような違和感を感じるようになるが通院は無し。X-5年(36歳)歩行中の右腰の痛みを発症、整体に一年間通院し改善する。X-1年(40歳)生理の周期前や体が冷えたとき、ヒール靴を履いたときに右腰に痛みが出るため、月一度整体に通院。X年現在も継続し腰痛の改善が見られる。X-1年(40歳)頭痛が続き、A病院頭痛外来C医師により片頭痛、緊張型頭痛と診断、予防薬として鎮痛剤のアミトリプチリン塩酸塩10mgを毎日服用していることで毎日の頭痛が改善され、X年現在は2ヶ月に一回の定期検診を受け、痛みは月に1～3回程度に改善、その他整体、温活、食養生で主訴の緩徐に取り組んでいる。X年現在、手足の冷えによるしもやけは改善されたが、気温の低下で手指にあかぎれが出るため、症状によりハンドクリームや薬用軟膏を使用、通院は無し。X年11月(41歳)友人である筆者の薦めでヨーガ療法実習を開始した。【初回インテーク面接】片頭痛、緊張型頭痛との診断があり定期検診を受けながら予防薬と鎮痛剤を服用し、改善が見られはじめている。腰痛は整体に通院し改善がみられているが、「生理前や冷えで痛みが出ている」との言があるため、体の冷えと強い緊張感があると見立てた。ヨーガ療法実習で、呼吸に合わせて体をゆっくりと動かすことで呼吸が深まり自律神経を整え、肉体の緊張を和らげ血流が良くなり体温が上昇することで主訴の改善を目指していくことを説明しインフォーム・ドコンセント/合意(IC)を得た。【食物鞘】頭痛、腰痛、手足の冷えがあることから肉体に強い緊張感があると見立てたため、肉体を動かすことで血流が良くなり体温が上昇することを説明しICを得た。【生氣鞘】頭痛、腰痛、冷えがあることから常に肉体に強い緊張感があると見立てたため、呼吸法を実習することで副交感神経を優位にすることにより呼吸をしやすくすることを説明しICを得た。【意思鞘】子供の頃から何かをする際「ちゃんとやらなきゃ」と強く身構え、人に迷惑を掛けたくないという気持ちが強いことから常に外からの情報に敏感になっており、強い緊張感を持ち自分の肉体への意識化がされていないと見立てたため、アーサナと呼吸法を実習することで目や耳からの情報を閉ざし、内側へ意識を向けることで感覚器官や運動器官をコントロールできるようになることを目指すことを説明しICを得た。【理智鞘】子供の頃から何かをする際「ちゃんとやらなきゃ」と強く身構え、人に迷惑を掛けたくないという気持ちが強いことから常に強い緊張感がある。また向上心が強く前向きに様々なことに取り組む様子から頑張り過ぎてしまう過剰適応傾向と見立てたため、ヴェーダ瞑想を実習することで頑張り過ぎていた自分を客観視し、心の気づきができる状態を作っていきましょうと説明し

ICを得た。【歓喜鞘】子供の頃から何かをする際「ちゃんとやらなきゃ」と強く身構え、人に迷惑を掛けたくないという気持ちが強いことから常に強い緊張感があること見立てたため、ヴェーダ瞑想を実習することで心の気づきを観察する提案をしICを得た。【初回時半構造化観察の手引きアセスメント得点】ヨーガ・ストラ乱心ヨーガ療法アセスメント半構造化観察の手引き (SSOM-YSSMA) は、1: 病気 5/5 点, 2: 無気力 1/5 点, 3: 疑い 1/5 点, 4: 不注意 1/5 点, 5: 怠慢 1/5 点, 6: 渴望 5/5 点, 7: 妄想 5/5 点, 8: 新たな境地を見いだせぬ事 1/5 点 (【見立て根拠】頭痛, 腰痛, 手足の冷えがあるとの言から 1:5/5 点。主訴の改善のため, 整体, 温活, 食養生で緩徐に取り組み, 改善したいという努力が見られる様子から 2:1/5 点。ヨーガ療法に対し「主訴の症状が良くなることを希望」との言から 3:1/5 点。子供の頃から何かをする際「ちゃんとやらなきゃ」と強く身構え, 人に迷惑を掛けたくないという気持ちが強いとの言から 4:1/5 点。子供の頃から何かをする際「ちゃんとやらなきゃ」と強く身構え, 人に迷惑を掛けたくないという気持ちが強いとの言から 5:1/5 点。ヨーガ療法に対し, 「主訴の症状が良くなることを希望」との言より 6:5/5 点。子供の頃から何かをする際「ちゃんとやらなきゃ」と強く身構え, 人に迷惑を掛けたくないという気持ちが強いとの言から 7:5/5 点。主訴の改善のため, 整体, 温活, 食養生で緩徐に取り組み, 改善したいという努力が見られる様子から 8:1/5 点) と見立てた。ヨーガ・ストラ誤認知ヨーガ療法アセスメント半構造化観察の手引き (SSOM-YSAM) は、A : 有限・無限の誤認知 5/5 点, B : 浄・不浄の誤認知 1/5 点, C : 苦・楽の誤認知 4/5 点, D : 非我・真我の誤認知 4/5 点 (【見立て根拠】子供の頃から何かをする際「ちゃんとやらなきゃ」と強く身構え, 人に迷惑を掛けたくないという気持ちが強く, 必要以上に気を使い過ぎていることから A :5/5 点。主訴の改善のため, 整体, 温活, 食養生で緩徐に取り組み, 改善したいという努力が見られる様子から B :1/5 点。向上心が強く, 取り組み方がやり過ぎてしまう様子から C :4/5 点。子供の頃から何かをする際「ちゃんとやらなきゃ」と強く身構え, 人に迷惑を掛けたくないという気持ちが強いとの言から D :4/5 点) と見立てた。【初回時ヨーガ療法指導 (YTI)】タイガー・ブリージング有音ア音 2 R, 無音 1 R (【技法選択根拠】腰痛があるとの言から背骨や腰回りに緊張感があると見立てたため, 背骨や腰回りの緊張が緩み, 呼吸が深まることを体験してもらうため選択した) ショルダー・ソケット・ローテーション 有音ア音 2 R, 無音 3 R, ネック・ムーブメント有音ア音 2 R, 無音 1 R (【技法選択根拠】頭痛があるとの言から肩回りに緊張感があると見立てたため, 血流が良くなり肉体が暖かなることを体験してもらうため選択した) アイソメトリック・パヴァナ・ムクタ・アーサナ 有音ア音 3 R, 無音 1 R (【技法選択根拠】腰痛, 足の冷えがあるとの言から下半身に緊張感があると見立てたため, 血流が良くなり肉体が暖かなることを体験してもらうため選択した) ヴェーダ瞑想テーマ「自分を褒めてあげたいと思うことを振り返る」3 分間【ヴェーダ瞑想テーマ選択根拠】子供の頃から何かをする際「ちゃんとやらなきゃ」と強く身構え, 人に迷惑を掛けたくないという気持ちが強いことから, 常に外からの情報に敏感になっている。また向上心が強く前向きに様々なことに取り組む様子から頑張り過ぎてしまう過剰適応と見立て, 日常を振り返ることで自分を客観視し, 自身を褒めることで心の気づきや緊張を和らげるためにこのテーマを選択した。【ヴェーダ瞑想後の本人の語り】日々の生活の中で寒い中子供の公園や行事に参加して母として頑張っている自分。先日友人との会食に参加した際, 話が合うか不安でやめようかと思いましたが, 参加して楽しく過ごすことが出来た自分に対して褒めてあげたいと思いました。【初回実習後の症状の変化 (CCC)】頭痛, 腰痛, 手足の冷えの軽減は見られなかった。【初回実習後の本人の語り】シャヴァ・アーサナからの立ち上がりで血圧の調整がうまくいかないのか, 少ししんどかったです。動きながらの声出しが気持ち良かったです。【2 ヶ月後フォローアップ面接時の人間五蔵説に基づく IC の取得詳細記録】【食物鞘】「生理前に頭痛, 腰痛, 気分がイライラし不安定になる」との言から, 気持ちの変化やホルモンバランスにより頭痛が強くなることで肉体の緊張感があると見立てたため, 肉体を動かすことで血流が良くなり体温が上昇することを説明し IC を得た。【生氣鞘】「生理前に頭痛, 腰痛, 気分がイライラし不安定になる」との言から, 気持ちの変化やホルモンバランスにより頭痛が強くなることで肉体の緊張感があり, 呼吸が浅くなっていると見立てたため, 呼吸法を実習することで肉体の緊張を緩め, 副交感神経を優位にすることにより呼吸をしやすくすることを説明し IC を得た。【意思鞘】「講座を受講する際, ローズウォーターを使ったりして体の対応を工夫するようになった。緊張感がほどけてきた感じがする。翌日に軽い頭痛があるが発作は出ない。生理前に頭痛, 腰痛, 気分がイライラしたり不安定になる」との言から, 自分を客観視する力が出てきたが, 気持ちの変化により頭痛が強くなることで肉体の緊張感があると見立てたため, アーサナと呼吸法を実習することで目や耳からの情報を閉ざし, 感覚器官や運動器官をコントロールできるようになることを目指すことを説明し IC を得た。【理智鞘】「講座の翌日に軽い頭痛がある」との言から, 子供の頃から何かをする際「ちゃんとやらなきゃ」と強く身構えてしまう。



向上心が強く、講座を受け前向きに勉強をしながら、家事など様々なことに頑張り過ぎる過剰適応傾向と見立てたため、ヴェーダ瞑想を実習することで頑張り過ぎている自分を客観視し、心の気づきができる状態をみていきましょうと説明しICを得た。【歓喜鞘】子供の頃から何かをする際「ちゃんとやらなきゃ」と強く身構え、人に迷惑を掛けたくないという気持ちが強いことから常に強い緊張感があると見立てたため、ヴェーダ瞑想を実習することで自分を客観視し、心の気づきを観察する提案をしICを得た。【2ヶ月後半構造化観察の手引きアセスメント得点】SSOM-YSSMAは1:5→5→5/5点、2:1→3→1/5点、3:1→1→1/5点、4:1→1→1/5点、5:1→1→1/5点、6:5→5→5/5点、7:5→5→5/5点、8:1→1→1/5点（【見立て根拠】「生理前に頭痛、腰痛、気分がイライラし不安定になる」との言から1:5/5点、「ローズウォーターを使ったりして体の対応を工夫するようになった」との言から2:1/5点。キャリアコンサルタント講座に対する前向きな様子から3:1/5点、子供の頃から何かをする際「ちゃんとやらなきゃ」と強く身構え、人に迷惑を掛けたくないという気持ちが強いとの言から4:1/5点。キャリアコンサルタント講座に対する前向きな様子から5:1/5点。「キャリアコンサルタントを活かせるようになったら良い」との言から6:5/5点。「キャリアコンサルタントを活かせるようになったら良い」との言から7:5/5点。「ローズウォーターを使ったりして体の対応を工夫するようになった」との言から8:1/5点）と見立てた。SSOM-YSAMはA:5→5→4/5点、B:1→1→1/5点、C:5→5→4/5点、D:5→5→5/5点（【見立て根拠】「体の対応を工夫するようになった」との言からA:4/5点。講座へ意欲的に取り組む様子からB:1/5点。「ローズウォーターを使ったりして体の対応を工夫するようになった」との言からC:4/5点。子供の頃から何かをする際「ちゃんとやらなきゃ」と強く身構え、人に迷惑を掛けたくないという気持ちが強いとの言からD:5/5点）と見立てた。【2ヶ月目ヨーガ療法指導(YTI)】ストレイト・レッグ・レイジング・ブリージング・エクササイズ 有音ア音2R、無音2R 両足上げ無音5R。アイソメトリック・パヴァナ・ムクタ・アーサナ 有音ア音3R、無音1R。タイガー・ブリージング・エクササイズ 有音ア音2R、無音1R。ショルダー・ソケット・ローテーション 有音ア音2R、無音3R。ネック・ムーブメント 有音ア音2R、無音1R（【技法選択根拠】「講座の翌日に軽い頭痛、生理前に頭痛、腰痛、気分がイライラし不安定になる」との言から、ホルモンバランスにより血流が悪くなり肉体の緊張感、講座を頑張り過ぎて過剰適応傾向であること、常に意識が外に向けられ、強い緊張感を持ち自分の肉体への意識化がされていないと見立てたため、血流が良くなり肉体が暖かくなることを体験してもらうため選択した）ヴェーダ瞑想テーマ「これまでの人生体験で苦しみがあったので自分が進化した体験を振り返る」3分間【ヴェーダ瞑想テーマ選択根拠】X-3年(38歳)新型コロナウイルス感染症で職場での緊張感が強くなり、「ちゃんとしなきゃ」と自分に言い聞かせるようになった。また子供の小学校が休校になったことで仕事と生活の両立が難しく窮屈になってしまい、不眠、イライラ、食欲不振、起きられなくなり、A病院を休職したとの言から、常に外からの情報に敏感になっている。また、仕事と家庭の両立を頑張りすぎた過剰適応と見立て、これまでの経験を客観視し、乗り越えられた自分を認め、現在の心の気づきを発見してもらうためにこのテーマを選択した。【ヴェーダ瞑想後の本人の語り】就職した経験を活かし、今までとは違う形になりますが、人の役に立つこととしてキャリアコンサルタントの仕事をしてみたいと思っています。【2ヶ月後の症状の変化(CCC)】頭痛、腰痛、冷えの改善は無かった。【2ヶ月後の本人の語り】アーサナは前回で動作が分かったことで集中できました。体がスッキリしました。【3ヶ月後】家庭とキャリアコンサルタント講座の両立と講座に集中するため、時間の確保が困難となり、ヨーガ療法実習は終了となった。

**3. 考察** 主訴の頭痛、腰痛の改善は見られなかった。子供の頃から何かをする際「ちゃんとやらなきゃ」と強く身構え、頑張り過ぎてしまう意識が常に肉体に緊張感を生み出し、血液の循環が悪くなり、頭痛や腰痛、手足の冷えに繋がっていると考えるられる。「ヴェーダ瞑想後に感想をシェアしたことで気持ちが落ち着き、スッキリした」との言から緊張感の緩和、「ローズウォーターを使ったりして体の対応を工夫するようになった」と、今の自分を客観視することが出来た。ヨーガ療法を通して肉体を動かし温め、呼吸を深め、心の気づきを日常生活に積極的に取り入れられることを見守っていきたいと考える。

# NPO 法人日本ヨーガ療法士協会広島県支部活動報告

# 女子高校生を対象としたヨーガ療法授業についての指導報告

NPO 法人ヨーガ療法士協会広島県支部 柿本知子・亀谷美紀

## 【はじめに】

A 市にある B 女子高は今年で創立 117 年を迎える。創始者一族は、浄土真宗本願寺の寺院をいただく方々であり、明治時代の後半、当時の時代背景から「良妻賢母」の養成を志したものである。しかしながら B 高校は「女性の徳」と「宗教的情操教育」に主眼を置いており、お釈迦様をはじめ阿弥陀如来様の教えから、人らしく生きるために「学ぶことの大切さ」を大事にしてきた。

その中で、お釈迦様が悟りをお開きになった経緯に触れる際には、座禅の意味及び心を整えることの大切さを学びつつ更にヨーガという悟りに近づくための所作を学び、身に付けることで自らの言動等をみつめ、よりよい生き方を模索できるようにと期待してこの授業を導入したものである。

【教室概要】一回 50 分、週一回、1 年生のみが総合学習の授業として参加

今年度は 5 クラス 138 名

(普通科総合コース：2 クラス、普通科選抜コース：1 クラス、国際食育デザイン科：2 クラス)

【実習者】1 年生全員

私立女子高校でのヨーガの授業について、1 クラス 24 名から 32 名の生徒を総合学習として一斉に指導する。

## 【生徒の主訴】

片頭痛、頭痛、生理痛、不安感、抑うつ感、自己肯定感の低下

1 年生の最初の授業のときに簡単なアンケートを実施し、それぞれが持っている持病や不安感に対しての質問に答えてもらい、そのアンケートを見て生徒の状況をおおまかに把握する。

令和 7 年度、特に顕著だったのは、片頭痛持ちが多いこと、あとは過敏性腸症候群が 2 名、先天性完全房室ブロックが 1 名と医師に診断された病名を持っている生徒が少数いたことがある。

頭痛の原因は様々だが呼吸の浅さが一因で起こる場合もあるため、今年度は特に呼吸法や内観瞑想に重点を置き指導をはじめた。

また、総合学習の授業なので、ほとんどの生徒のヨーガに取り組む意識は低く、強制的に授業に参加しているという雰囲気がある中、いかに意識を自分の内側に向けさせるかが指導者としての課題であり、1 年を通じて、抱えている肉体的、精神的な困りごとの改善並びに生徒一人ひとりになんらかの気づきを得られることが指導目標とした。

## 【人間五蔵説に基づく IC の取得詳細記録】

【食物鞘】頭痛、倦怠感、生理痛、やる気のなさを訴える生徒が全体の 2 割程度であった。各アーサナ実習を通して諸症状の改善に繋げる事を目的に合意 IC を得た。

【生氣鞘】全体的に呼吸が浅い。息を長く吐くことができない。また吸う息も吸い切らず途中であきらめている傾向があることから、プラーナーヤーマ実習を通して息を長く吐く感覚を通して呼吸を制御することで心を落ち着ける事を目的に実習する事で合意 IC を得た。

【意思鞘】自分の内側に集中できず、すぐにお喋りが始まってしまうことが多いことからアーサナに集中して取り組む事で、感覚制御の力を養う事で合意 IC を得た。

【理智鞘】自分が何をしたいのか、今どうするべきなのかわからず、不安感が強い生徒もいる。その不安感からは自分自身への客観視ができていないため、「今ここ」に集中できない。ヴェーダ瞑想を通して、不安感を作り出す誤認智を健やかな認知ができるようにすることで合意を得た。

【歓喜鞘】強い決断力で B 高校に進学してきている生徒は直観力や何をすべきか、今の自分にとって何が必要かわかって行動している。ほとんどの生徒が将来の自分の職業をイメージできている。明確な人生の目標をもって生活



できている。ヴェーダ瞑想を通して更に自己の将来像を明確にすることで合意を得た。

### 【ヨーガ療法実習内容 YTI】

#### ・アイソトニック実習

両手万歳でかかとを上げる、どちらかの足を万歳で後ろへ；足を肩幅に広げ腰を落として左右にひねる、ひねった方向の足に体重をかける；三角のポーズで体を左右に倒す；スクワット；ジャンプ等

#### ・アイソメトリック実習

アイソメトリック・パシチマッターナ・アーサナ、アイソメトリック・ヴァクラ・アーサナ等、

・呼吸法（腹式呼吸、胸式呼吸、ブラーマリー、ナーディ・シュッディ・プラーナーヤマ等）

#### ・ヴェーダ瞑想 3 分間

ヴェーダ瞑想テーマ（心に沁みる話より（幸運か不運か？/ 生きることを学ぶ / 瓶の中のネズミ / 時にはあるがままに / 覆面のヴァイオリン奏者等）、聖句瞑想、ヨーガ哲学（非暴力 / 知足 / 客観視等）から）

ヴェーダ瞑想テーマ選択根拠：

自己肯定感の低さ、常日頃からの不安感の払拭、非暴力、知足等をテーマに瞑想することで、自分の内側になにかしらの「気付き」を得てもらうため

ヴェーダ瞑想後の語り 生徒同士でシェアする時間を設けるとお喋りで收拾がつかなくなることから生徒同士でのシェアは実施せず、指導者がエピソードを簡潔に話す。

#### 実習後の語り

「先生、この前人の言葉でカチンときたけど、心を平静に保つためにスルーしてみた」

「ヨーガする前は頭が痛かったけど、ヨーガしたら頭痛が治った」

「呼吸法したら、心が落ち着いて気持ち良かった」

「集中力が続くようになった」

「ヨーガの時間が好き」等

#### 症状変化 CCC

##### 校長からの聞き取り

1 学年全員に毎週 1 時間の特別活動の時間の中でヨーガを取り入れている。主に呼吸を深く行うことで心を落ち着かせ、他のすべての教育活動にも良い効果をもたらしている。生徒の感想では、「落ち着いて授業に望めている」「悩み事があってもヨーガの時間では、そのことを忘れている」「体調が良くなった」・・・などと言う肯定的なものが多い。今後もこれらの効果を得つつ、更に人として、より良い生き方とは何なのかを追及させる機会になればと思っている。

尚、2 年次、3 年次には全生徒に茶道を学ばせている。これも所作を身に付けつつ、ヨーガと同様の効果を期待してのものであることを付け加えておく。

#### 【当初の学生らの様子 取り組み態度】

1 年生の初回の授業で体や心配事、既往歴等に関するアンケートを記入してもらう。

ヨーガ療法やヨーガを知らない生徒がほとんどなので、まじめに授業を受ける生徒とふざける生徒に分かれる。

特に普通科総合クラスはふざける生徒が各クラス 1 割くらいいる。

現状不安感が強いとお喋りが止まらない生徒が数名いる。体調面の抱えている問題では圧倒的に「片頭痛、頭痛持ち、生理痛」が多い。片頭痛や頭痛持ちは生気鞘の呼吸の浅さの影響が大きいと見立てる。

### 【指導の結果】

4月の最初の授業のアンケートでヨーガに期待することの多くが「姿勢」「集中力」「体幹を鍛える」「ダイエット」等が多い中、夏休み明けの振り返りシートでの「体や呼吸についての気づき」では、ほとんどの生徒が「呼吸が深くなった」「自分の呼吸が浅かったことに気づいた」等、自分の呼吸の状態を自分の言葉で表現することができるようになっている。

また、呼吸法や「オーム」の声を出しながらアーサナを行うときに、半分くらいの生徒は自然と目を閉じて行なっていることがわかる。

1学期はサハズ・アーサナ、2学期からは、少し簡単にした太陽礼拝を指導しているが、体の動きに呼吸を合わせることで、一連の動きの中で何人かの生徒からは「先生、これ気持ちいい」との言もできるようになってきた。

とはいえ、15歳、16歳なので、自分の内側に集中できず、隣や前にいる生徒とのアイコンタクトやおしゃべりが始まり、笑ったり、ふざけたりする生徒がいるのも事実である。

### 【考察】

本実践では、ヨーガ療法の基本技法である呼吸法・アーサナ・瞑想を組み合わせることで、生徒が短時間でも心身の変化を体験しやすい構成となっている。

特に呼吸法は、自律神経系に直接作用し緊張緩和を促すため、「気持ちが落ち着いた」「集中しやすくなった」「頭痛が治った」といった生徒の感想と一致した。

また、アーサナにより身体感覚への気づきが促進され、生徒が自分の姿勢や体のこわばりに気づく場面が多く見られ、この“気づき”の体験は、ヨーガ療法が重視するメタ認知的なものであり総合学習における「自己理解」や「自己調整力」の育成と親和性が高い。

授業観察では、クラス全体の雰囲気落ち着き、活動後の学習や発言がスムーズになる場面も確認されたことからヨーガは教室内の環境調整にも寄与する可能性がある。

以上の点からもヨーガ療法は単なる身体運動ではなく、生徒の情緒・集中力・自己理解を包括的に支える教育的手法として有効であると考えられる。

今後は継続的实施や他教科との連携を通じて、教育現場での応用がさらに広がることが期待される。

トラウマとヨーガ療法



～癒しと再生への道～

第24回

Japan Yoga Therapy Society Conference NIIGATA 2026

# 日本ヨーガ療法学会 研究総会 新潟大会

2026年5月23日(土)・24日(日)

会場：朱鷺メッセ メインホール (スノーホール)



WEBサイト



(一社) 日本ヨーガ療法学会

第 5 回中四国ブロック大会

2025 年 12 月 7 日 (一社) 日本ヨーガ療法学会

鳥取県米子市三本松 1 - 2 - 24 TEL 0859-32-1557