

論文審査の要旨

報告番号	総研第 765 号	学位申請者	川津 優
審査委員	主査	橋口 照人	学位 博士 (医学・歯学・学術)
	副査	西尾 善彦 氏	副査 堀内 正久
	副査	宮脇 正一	副査 横尾 英孝

An exploratory cluster-randomized controlled trial on mindfulness yoga's effectiveness in school-refusing children: reductions in SCAS-C physical injury fears and pulse rate

(クラスターランダム化比較試験による不登校の子どもに対するヨガの有効性に関する探索的研究 —マインドフルネスヨガはSCAS-Cにおける外傷恐怖と脈拍を減少させる—)

不登校児童生徒は近年増加の一途を辿り、重要な社会問題となっている。その要因として不安や無気力、生活リズムの乱れ等が過半数を占めており、これらの個人的要因に対して認知行動療法を主体とする標準治療が実施されている。しかし、不登校児に対する認知行動療法の有効性は限定的であり、十分なエビデンスが確立されていない。一方、不安・無気力への代替的アプローチとしてヨガが注目され、特に身体とこころへの気づきを重視したマインドフルネスヨガの有効性が小児を対象とした研究で報告されている。そこで学位申請者は、不登校児に対するマインドフルネスヨガの介入効果を標準治療と比較検討し、その有効性と安全性を評価することを目的とした研究を実施した。10～15歳の不登校児43例をクラスターランダム化によりヨガ群と非ヨガ群に割り付け、ヨガ群には4週間のビデオセッションによるマインドフルネスヨガと標準治療を、非ヨガ群には標準治療のみを実施した。主要評価項目としてSCAS-C(不安)、副次評価項目として各種心理指標、登校状況、活動・睡眠指標、身体・生理指標、安全性を評価した。

本研究により、以下の結果が得られた。

- 1) 全研究参加者43例の分析において、ベースライン(-14日)からフォローアップ(85日)にかけて有意な不安の低減が認められた。一方、群間比較では、介入後(29日)およびフォローアップ時点での不安の変化量に有意差は認められなかった。
- 2) ヨガ群では非ヨガ群と比較して、SCAS-Cの下位尺度である外傷恐怖および脈拍において有意な低減が認められた。
- 3) その他の副次評価項目では両群間に有意差は認められなかった。
- 4) 有害事象発現割合は両群で同程度であり、本ヨガプログラムの安全性が確認された。

本研究により標準治療である認知行動療法の不安に対する有効性が示された一方、マインドフルネスヨガの優位性は認められなかった。ただし、外傷恐怖と脈拍において部分的にヨガの効果が認められ、これはマインドフルネスヨガによる感情調節機能の向上および運動・鎮静効果を示唆するものと考えられる。本研究には方法論的限界が存在するものの、マインドフルネスヨガ単独の効果検証や対面での実施など、本研究の知見は今後の発展的研究の基盤となることが期待される。

本研究は、不登校児に対するマインドフルネスヨガの有効性と安全性を検証した初の試みであり、その安全性を実証するとともに、不安および生理指標の一部に対する有効性を示した点で学術的意義が高い。よって本研究は学位論文として十分な価値を有するものと判定した。