

集中力低下に悩むクライアントに対する ヨガ療法指導報告

県立広島大学 原田淳

実習者プロフィール

- 実習者: 32歳、男性
- 身長: 185cm
- 体重: 83kg
- 主訴: 集中できない、頭が重い
- 診断名: 突発性難聴、メニエール病
- 既往歴: なし
- 実習期間: X年5月～6月、週1回90分、4回

生育・生活歴

- 6人兄姉の末っ子として健やかに育つ
- X-3年(29歳)
大学の博士課程を修了後、企業の研究所に勤務
- X-1年(31歳)
大学教員に転職
- 大学から始めたアーチェリーなど、スポーツやアウトドアでの活動など、趣味は多い
- 家族は妻と長男

現病歴

- X-1年(29歳)企業から大学に転職後に受診した健康診断において、右耳の聴力が低下していることが発覚
- 突発性難聴、および、メニエール病と診断され、投薬治療を行っているが改善はみられていない
- 頭の働きが悪かったり、仕事に集中できない日が続く
- 起床時に体のだるさや頭が重いという感覚

心理検査(POMS T得点)

- 緊張・不安(T-A):53点
- 抑うつ・落ち込み(D):45点
- 怒り・敵意(A-H):43点
- 疲労(F):53点
- 混乱(C):68点
- 活気(V):51点

半構造化面接(SSIM-BGAK)

- 大学で仕事をするからには、研究だけでなく学生の教育や支援に全力で取り組みたいが、やりたいことがあり過ぎて、一つひとつのことがきちんと完璧にできない

A(二極対立の平等感):2点(5点が満点)

ヨーガ療法アセスメント(YTA)

- 理智鞘:

希望する仕事に転職できたことで取り組みたいことが多くなった

あれもこれもやりたいが、きちんとできない

二極対立からくる完璧主義

意識が“いま、ここ”に向いていないこと(理智鞘の不全)による主訴発現であるとYTA

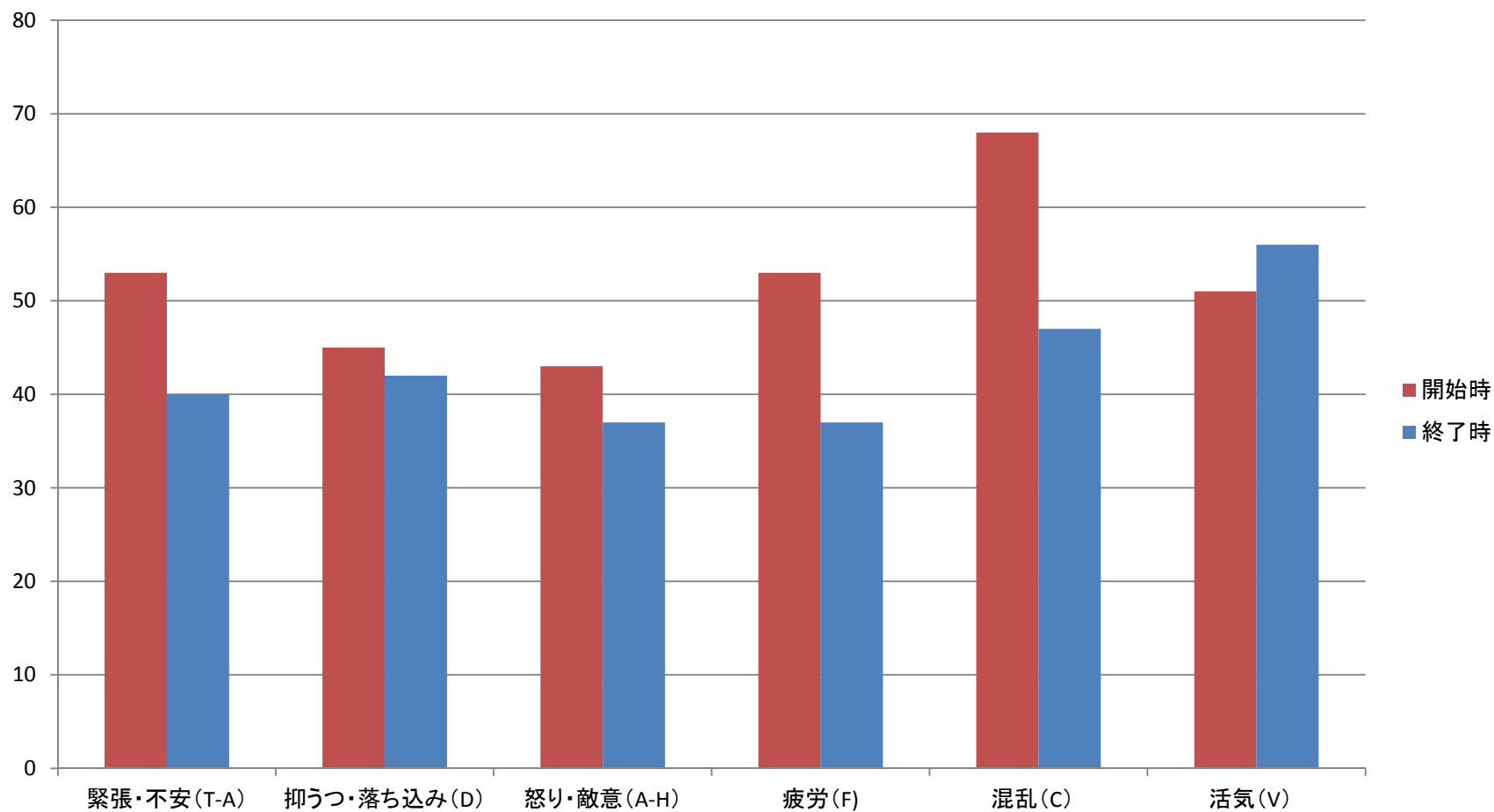
ヨーガ療法インストラクション(YTI)

- アイソメトリック運動
- 呼吸の意識化
- 呼吸法
- ヴィパッサナー瞑想
- ヨーガ療法ダルシャナ(YTD)
「没頭するほど集中できた体験」

症状変化(CCC) 主訴

- 集中できない
⇒ 集中できなくなっても短時間の瞑想で回復
- 頭が重い
⇒ 頭の重さが抜ける感覚

症状変化(CCC) POMS T得点



症状変化(CCC) 半構造化面接

- SSIM-BGAK

A(二極対立の平等感): 2点 ⇒ 4点

- 認知の誤り: あれもこれも完璧にやりたい
- 指導内容: “いま、ここ”に意識を向ける
- 認知の変容: すべて完璧という思いにとらわれず、目の前のことに取り組むことが大切

本人の語りによる現状報告

- 実習を始めて数日後には、ずっと頭の重さが抜ける感覚がありました
- 忙しいと頭がぼーっとすることがありますが、少し時間をとって5分ほど瞑想することにより短時間で回復するようになりました
- 少しずつですが、自分の体や心の状態を客観的に見ることができるようになってきました

考察

- 主訴改善のポイント
 - 学生の教育や課外活動支援に熱心で、取り組みたいことが数多くあるがゆえに、目の前のことに集中できなくなっていた
 - 身体や呼吸の“いま、ここ”に意識を向ける実習を重ねることにより、他のことに心をとられることが少なくなったと推察
- ヨーガ療法は心身の調和をとりもどし、集中力の回復に一定の効果があったと考察