

日本統合医療学会 認定セミナー

当日資料

日時 2015年 5月16日 土 9:20 ~ 16:00

会場 熊本市国際交流会館
4F 第3会議室

目 次

INDEX

認定セミナー	1
「統合医療総論」	
認定セミナー	27
「統合医療各論 ―実践のための概念と注意点―」	
ランチョンセミナー	31
「社会医療法人天神会における統合医療への取り組みと考察」	
認定セミナー	35
「看護と統合医療」	
認定セミナー	43
「鍼 灸」	
認定セミナー	53
「ヨーガ療法とは ―基礎理論とアセスメント, カウンセリング―」	

ヨーガ療法とは —基礎理論とアセスメント，カウンセリング—

県立広島大学総合教育センター キャリアセンター長

原田 淳

ヨーガ療法とは —基礎理論とアセスメント、カウンセリング—

県立広島大学総合教育センター キャリアセンター長

原田 淳

ヨーガ療法では、ヨーガから見た人間の構造論である「人間五蔵説」、人間心理機能論「ヨーガ・スートラ」等によりクライアントの心身の状態をアセスメントし、アセスメントに基づいて指導計画を立案し、ヨーガ療法カウンセリングを実施してクライアントの症状変化を評価するという手順でセラピーを実施する。

人間五蔵説は、肉体的な存在だけでなく、5つの違う次元の鞘を持つホリスティックな存在として人間をとらえている。5つの鞘とは食物鞘（肉体次元）、生氣鞘（呼吸次元）、意思鞘（感覚・感情次元）、理智鞘（認知次元）、そして、歓喜鞘（記憶次元）である。ヨーガ療法の病理論においては、理智鞘の心理の認知・判断等が阻害されることによって意思鞘の感覚制御作用が低下し、それが生氣鞘に乱れを生じさせ、やがては食物鞘の機能低下を引き起こすと考えている。すなわち、認知の誤りが心理作用に影響を及ぼし感情・感覚を暴走させ、それが呼吸や自律神経系・内分泌系を乱して心身症や生活習慣病、ストレスによる精神疾患等を引き起こすとみているのである。

ヨーガ療法アセスメント（YTA）は、人間五蔵説やヨーガ・スートラ等に基づいて各鞘の機能不全について評価をする。また、インテーク面接においては半構造化面接（SSIM）も用いてアセスメントを行う。食物鞘のアセスメントでは、クライアントの西洋医学、および、心理面の各種診断情報を収集する。また、クライアントの緊張状態について観察評価し、さらに、必要に応じてアーユルヴェーダの体質についての分析・評価等も実施する。生氣鞘におけるアセスメントは、呼吸の状態を観察・評価し、自然呼吸に伴う体の動きを意識化できているか評価する。意思鞘のアセスメントは、失体感、失感情・失言語化、および、感覚器官、運動器官についての評価を行う。理智鞘のアセスメントは、客観視力、すなわち、判断・認知機能についての評価、および、臨床心理学的検査としてPOMS、YG性格検査などを実施する。また、半構造化面接としてヨーガ・スートラ乱心ヨーガ療法アセスメント、ヨーガ・スートラ誤認知アセスメント、バガヴァッド・ギーター行為力アセスメントなどを実施する。

ヨーガ療法カウンセリング（YTC）は、言語のみにとどまらない全人的アプローチを行う。食物鞘に対するアプローチとしては、アーサナ、身体の動きと呼吸を連動させるブリージング・エクササイズがある。生氣鞘に対しては、呼吸法を用いる。意思鞘に対するアプローチには、言語によるカウンセリングや瞑想法がある。理智鞘も同様で、言語によるカウンセリングや瞑想法を用いる。歓喜鞘にも言語によるカウンセリング、瞑想法を用いる。

ヨーガ療法を実際に進めるに際しては、まず、クライアントに対してインテーク面接を実施する。インテーク面接は言語によるカウンセリングであり、ここでアセスメントを実施し、ヨーガ療法のインフォームド・コンセントを行い、クライアントの合意を得る。ヨーガ療法カウンセリングは、クライアントが取り組みやすいものから実施することが一般的である。食物鞘に対するアプローチとしてのアーサナやブリージング・エクササイズ、生氣鞘に対するアプローチである呼吸法などを指導し、身体感覚の意識化、呼吸の意識化などでクライアントに“いま、ここ”の自分を意識化をうながす。食物鞘や生氣鞘へのアプローチによって身体、呼吸の次元で意識化ができるようになってきたクライアントに対しては、意思鞘、および、理智鞘へのアプローチとして言語によるカウンセリングや瞑想法の指導が行いやすくなる。

実例として適応障害のクライアントに対するヨーガ療法指導の症例報告を示す。

【はじめに】

仕事上のストレスによる適応障害に対するヨーガ療法指導を行った症例を報告する。

【症例】

【実習者】50歳 男性 身長165cm 体重65kg 公立学校教員 【主訴】心身の緊張、疲労感、動悸、息苦しさ、無気力感 【家族歴】なし 【診断名】X年7月(50歳) 適応障害 A病院B医師により診断 【既往歴】なし 【現病歴】X年6月、勤務終了時に校内を巡回しながら戸締まりをしている最中に、疲労感に加えて動悸が激しくなり教室で休まざるを得なくなる。X年7月にA病院で診察を受け適応障害と診断され休職する。X年7月に知人よりヨーガ療法士を紹介されてヨーガ療法に取り組むようになる。【生育・生活歴】小学生の頃の担任にあこがれて教職を志望し、大学を卒業後に教員として就職する。教員の仕事は忙しいが生徒の成長を見ることにやりがいを感じていた。X-3年(47歳)、管理職となり仕事の忙しさが増したことに加えて、担任をはなれたことによって仕事のやりがいが減少したように感じるようになる。また、まじめな性格ゆえに完璧に仕事をこなさなければという思いが強くあり、管理職として多くの仕事を抱え込んでしまい、午前7時から午後11時まで勤務するようになる。【ヨーガ療法歴／主訴・症状変化】X年7月(50歳)から1ヶ月間、大学の研究室で週1回90分ヨーガ療法を指導。X年7月実習1回目に言語によるカウンセリングを実施したところ休職にいたるまでの経緯について説明があり、ヨーガ療法アセスメント(YTA)として、無気力、心の不安定さ、新たな境地を見いだせない、という心の乱れが理智鞘にあると見立てた。また、仕事をすべて自分で完成させようとしているという開示があり、二極対立の平等感の欠如があると見立てた。そこで、ヨーガ療法カウンセリング(YTC)として、アイソメトリック・アーサナ、ブリージング・エクササイズ、呼吸の意識化を指導した結果、症状の変化(CCC)では、本実習者自身が緊張している状態に気づき、リラックスできたという。X年8月実習2回目と3回目では、YTCとしてアイソメトリック・アーサナと呼吸の意識化を指導して緊張を緩和し、言語によるカウンセリングで二極対立の平等感欠如のもととなっている理智鞘の誤りについて修正を行った。その結果、CCCでは、X年8月実習3回目には、新たな境地を見いだせない、という心の乱れがなくなり、緊張感が高まりそうなときも自分で呼吸の意識化を行うと気分を落ち着かせることができるようになってきたという。実習開始前と3回目終了後に実施したPOMSの得点を表1に示す。ネガティブな気分が大幅に改善し、活気が増加していることがわかる。

表1 実習前と3回目終了後のPOMS得点

	緊張・不安	抑うつ・落込	怒り・敵意	活気	疲労	混乱
実習前	17	33	11	7	18	16
3回目終了後	2	1	0	22	0	1

【本人の語りに基づく現状報告】自分にとっては呼吸の意識化が最も効果を感じられました。切迫した気分になりそうなときも呼吸の意識化を行うとすぐに動悸がおさまりました。自分一人で仕事を抱え込んでしまい出口がないと感じていましたが、周囲に協力をお願いしたり、上司に早めに相談すればよいと思えるようになってきました。1ヶ月前に比べるとずいぶん気持ちが楽になってきました。もう復職しても大丈夫だと思います。

【考察】

本実習者は、まじめであるがゆえに自分で仕事を抱え込んでしまい、そのストレスが適応障害の発症に大きく影響したと推察される。実習で緊張を緩和する感覚を得ることができ、自身の仕事に対する取り組み方を見直したことにより、心身の健やかさを取り戻していったものと思われる。ヨーガ療法による全人的なアプローチが適応障害の症状改善に効果的であることを示した症例だといえる。

ヨーガ療法とは

－ 基礎理論とアセスメント、カウンセリング －

県立広島大学 総合教育センター
原田 淳

ヨーガ療法とは(統合医療学会)

1

ヨーガが求められる背景・理由

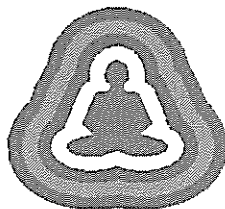
- 現代社会においては、ストレス疾患や生活習慣病が多くの人を苦しめている
- ヨーガは“自らが行う心身健康促進法”

ヨーガ療法とは(統合医療学会)

3

人間五蔵説

- 人間は、肉体的な存在だけではなく、5つの違う次元の鞘を持つホリスティックな存在
- 歓喜鞘(霊性次元)
- 理智鞘(認知次元)
- 意思鞘(感覚・感情次元)
- 生氣鞘(呼吸次元)
- 食物鞘(肉体次元)



ヨーガ療法とは(統合医療学会)

5

ヨーガ療法アセスメント(YTA)

- 人間五蔵説に基づき、各鞘の機能不全についてアセスメントを行う
- インテーク面接では半構造化面接も用いてアセスメントを行う

ヨーガ療法とは(統合医療学会)

7

概要

- ヨーガ療法とは
- ヨーガ療法の基礎理論
 - 人間五蔵説
 - ヨーガ療法の病理論
- ヨーガ療法アセスメント(YTA)
- ヨーガ療法カウンセリング(YTC)
- 症例報告

ヨーガ療法とは(統合医療学会)

2

ヨーガ療法とは

1. ヨーガから見た人間の構造論「人間五蔵説」、人間心理機能論「ヨーガ・スートラ」等によりクライアントの心身の壊れをアセスメントする
2. アセスメントにより指導計画を立案する
3. ヨーガ療法カウンセリングを実施する
 - アーサナ、ブリージング・エクササイズ、呼吸法、瞑想法、言語によるカウンセリング
4. クライアントの症状変化を評価する

ヨーガ療法とは(統合医療学会)

4

ヨーガ療法の病理論

1. 理智鞘の判断が阻害(認知の誤り)
2. 意思鞘の制御作用が低下(心理作用の支障 ⇒ 感情・感覚の暴走)
3. 生氣鞘の乱れ(呼吸の乱れ ⇒ 自律神経系・内分泌系の乱れ)
4. 食物鞘の機能低下(心身症・生活習慣病・ストレスによる精神疾患)

ヨーガ療法とは(統合医療学会)

6

食物鞘におけるYTA

- クライアントの西洋医学および心理面の各種診断情報を収集する
- クライアントの緊張・弛緩の状態を観察・評価する
- アーユルヴェーダの体質を分析・評価する

ヨーガ療法とは(統合医療学会)

8

生気韜におけるYTA

- 呼吸の状態を観察・評価する
- 自然呼吸に伴う体の動きを意識化できているか評価する

ヨーガ療法とは(統合医療学会)

9

意思韜におけるYTA

- 失体感の評価
- 失感情・失言語化の評価
- 感覚器官の評価
- 運動器官の評価

ヨーガ療法とは(統合医療学会)

10

理智韜におけるYTA

- 客観視力
 - 判断・認知機能
- 臨床心理学的検査
 - POMS
 - YG性格検査

ヨーガ療法とは(統合医療学会)

11

理智韜におけるYTA

- ヨーガ・スートラ乱心ヨーガ療法アセスメント
 - 病気、無気力、疑い、不注意、怠慢、渴望、妄想、新たな境地を見いだせぬこと、心の不安定さ
- ヨーガ・スートラの誤認知アセスメント
 - 有限・無限、浄・不浄、苦・楽、非我・真我
- バガヴァッド・ギーター行為力アセスメント
 - 二極対立の平等観、感覚器官の制御力、献身と集中力、有限・無限の識別力

ヨーガ療法とは(統合医療学会)

12

ヨーガ療法カウンセリング(YTC)

- ヨーガ療法カウンセリングは、言語のみにとどまらない全人的アプローチ(各韜に対してアプローチしていく)
- 扱いやすさ
食物韜>生気韜>意思韜>理智韜>歓喜韜

ヨーガ療法とは(統合医療学会)

13

ヨーガ療法カウンセリング(YTC)

- 食物韜(身体):アーサナ、ブリージング・エクササイズ
- 生気韜(呼吸):呼吸法
- 意思韜(感情・感覚):瞑想法、言語によるカウンセリング
- 理智韜(認知):瞑想法、言語によるカウンセリング
- 歓喜韜(記憶・トラウマ):瞑想法、言語によるカウンセリング

ヨーガ療法とは(統合医療学会)

14

ヨーガ療法の進め方

- インテーク面接
 - 言語によるカウンセリング
 - アセスメント
 - 合意・インフォームドコンセント
- ヨーガ療法カウンセリング
 - アーサナ、ブリージング・エクササイズ
 - 呼吸法
 - 瞑想法
 - 言語によるカウンセリング
 - クライアントの症状変化を評価しながら段階的に進める

ヨーガ療法とは(統合医療学会)

15

症例報告

- 適応障害のクライアントに対するヨーガ療法指導
- 仕事のストレスにより適応障害と診断され休職

ヨーガ療法とは(統合医療学会)

16

実習者プロフィール

- 実習者
 - 50歳、男性、身長165cm、体重65kg
 - 公立学校教員・管理職
- 主訴
 - 心身の緊張、疲労感、動悸、息苦しさ、無気力
- 診断名
 - X年7月(50歳) 適応障害
- 現病歴
 - X-2年(48歳) 今回と同様に休職

ヨーガ療法とは(統合医療学会)

17

生育・生活歴

- 小学5年生のとき担任にあこがれて教職を志望
- 大学を卒業後に教員として就職
- 教員の仕事は忙しいがやりがいを感じていた
- 管理職としての仕事が忙しいのに加えて担任を離れたことでやりがいが減少

ヨーガ療法とは(統合医療学会)

18

ヨーガ療法アセスメント

- 食物鞘
 - 身体の緊張、動悸
- 生気鞘
 - 息苦しさ
- 意思鞘
 - 無気力
- 理智鞘
 - 適応障害の診断(理智鞘の不全)
 - POMS(気分プロフィール検査)

ヨーガ療法とは(統合医療学会)

19

ヨーガ療法アセスメント

- ヨーガ・ストラ乱心ヨーガ療法アセスメント
 - 無気力(5段階中の5)
 - 新たな境地を見いだせぬこと(5段階中の5)
⇒ この状況から抜け出せない
 - 心の不安定さ(5段階中の4)
- バガヴァッド・ギーター行為力アセスメント
 - 二極対立の平等感の欠如(5段階中の5)
⇒ 完璧な管理職になれない
 - 献身と集中力(5段階中の5)
⇒ 仕事に集中できていない

ヨーガ療法とは(統合医療学会)

20

ヨーガ療法の実施

X年7月からX年8月 週に1回(90分) 計3回

- 食物鞘: 身体の緊張緩和をはかる
 - アイソメトリック・アーサナ
 - ブリージング・エクササイズ
- 生気鞘: 息苦しさの解消
 - 呼吸の意識化
 - 呼吸法(腹式呼吸)
- 意思鞘: 疲労感の軽減
 - アイソメトリック・アーサナ

ヨーガ療法とは(統合医療学会)

21

ヨーガ療法の実施

- 理智鞘: 認知の偏りを修正する
 - 言語によるカウンセリング
 - 瞑想法

ヨーガ療法とは(統合医療学会)

22

症状の変化

- 食物鞘
 - 緊張の緩和、疲労感の軽減
- 生気鞘
 - 呼吸が意識できるようになってきた
- 意思鞘
 - 疲労感の軽減

ヨーガ療法とは(統合医療学会)

23

症状の変化

- 理智鞘
 - みんなに協力を求めればよい
 - 上司に早めに相談しよう
 - なんとかなりそう

ヨーガ療法とは(統合医療学会)

24

症状の変化

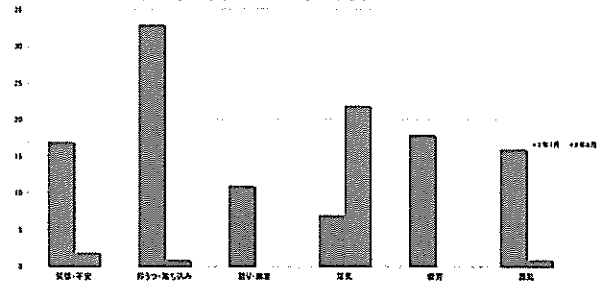
- ヨーガ・スートラ乱心ヨーガ療法アセスメント
 - 無気力(5段階中の1)
 - 新たな境地を見いだせぬこと(5段階中の1)
 - 心の不安定さ(5段階中の1)
- バガヴァッド・ギーター行為力アセスメント
 - 二極対立の平等感の欠如(5段階中の1)
 - 献身と集中力(5段階中の2)

ヨーガ療法とは(統合医療学会)

25

症状の変化

■ POMS(X年7月 ⇒ X年8月)



ヨーガ療法とは(統合医療学会)

26

本人の語りに基づく現状報告

- ヨーガ療法を実習して
 - 自分にとっては呼吸の意識化が最も効果を感じられました。切迫した気分になりそうなときも呼吸の意識化を試みるとすぐに動悸がおさまりました
 - 自分一人で仕事を抱え込んでしまい出口がないと感じていましたが、周囲に協力をお願いしたり、上司に早めに相談すればよいと思えるようになってきました
 - 1ヶ月前に比べるとずいぶん気持ちが楽になってきました
 - もう復職しても大丈夫だと思います

ヨーガ療法とは(統合医療学会)

27

考察

- 適応障害の発症について
 - 自分一人で乗り切れないといけない
⇒ 心身の緊張、疲労困憊、無気力
 - わかっているがどうにもならない

ヨーガ療法とは(統合医療学会)

28

考察

- クライアントにあったヨーガ療法指導
 - 食物鞘、呼吸鞘の技法により早期に緊張緩和をはかることができた
 - 心身の状態が落ち着いてから言語によるカウンセリングを実施したことで、現状の課題を客観的にみつめることが可能となった
 - 身体や呼吸レベルでの客観視ができるようになると、認知の偏りについても客観視できるようになる

ヨーガ療法とは(統合医療学会)

29