

# ストレス・マネジメントとしてのヨーガ療法

## 心理療法としてのヨーガ療法概説

鎌田 穰 (黒川内科)

### はじめに

「ヨーガ療法 Yoga Therapy」は、5000年間インドのヨーガ行者らに脈々と受け継がれてきた伝統的ヨーガに基づいており、医療の中で再構成された健康増進法であると共に、心理療法としての対人援助体系である。本稿は、2014年7月21日に開催された〈身〉の医療研究会第1回研究交流会のワークショップの報告をすると同時に、ヨーガ療法について概説することを目的としている。

### 日本におけるヨーガ療法

古来インドにおいて、伝統的ヨーガは解脱を目的とする心の自己修行体系としての理論と技法、さらには哲学を発展させてきた。1920年代から、インドのカイヴァルヤダーマ・ヨーガ研究所 Kaivalyadhama Yoga Institute で伝統的ヨーガの医学的検証が開始され、その流れの中で「ヨーガ療法」が医療の中で再構成されることとなった。これまでに、Swami Vivekananda Yoga Anusandhana Samsthana (sVYASA) が中心となって全世界に広めてきた<sup>1)</sup>。

日本においては、ヒマラヤのヨーガ・ニケタン Yoga Niketan でスワミ・ヨーゲシュバラナンダ大師の元で修行し、ラージャヨーガ・アチャルヤ(阿闍梨)となって帰国してきた木村慧心が、1981年に日本ヨーガ・ニケタンを設立して伝統的ヨーガを伝え始め、その後2003年に日本ヨーガ療法学会 Japan Yoga Therapy Society を設立してヨーガ療法の普及を開始した。2014年10月時点では、3年間のインド中央政府公認・(社)日本ヨー

ガ療法学会認定ヨーガ教師・ヨーガ療法士課程(YIC & YTIC)が設置されており、日本全国で開講されている。学会員数は2,000人を越える勢いで、学会認定ヨーガ療法士も約1,500人となっている。

近年では、東日本大震災被災者への積極的支援が展開され、2013年には日本統合医療学会から功労賞が贈られた。また、2008年から継続されているチェルノブイリ原発被害者支援が実施されており、Kameiらはヨーガの呼吸法が活性酸素量を減少させていることを報告している<sup>2)</sup>。また、大規模災害の後遺障害に対する医学部との共同研究も進んでいる<sup>3)</sup>。さらには、厚生労働省の研究助成を受けた九州大学による有害事象の大規模横断調査研究も行われ、その結果も公表されている<sup>4) 5)</sup>。また、世界で出されている多くのエヴィデンスにも支えられて、日本のヨーガ療法は統合医療の代表的な療法の一つとして認知されるようになってきている。

### ヨーガ療法の基本概念

ヨーガ療法は中医学や漢方医学と同じように、独自の人間観、病理論、治療/指導論、技法論、哲学を完備している。そして、身体的・精神的・社会的健康のみならずスピリチュアルな健康をも増進させていくことを可能とする健康実現法であり、対人援助体系である。また、伝統的ヨーガが認知の修正を中心とした心の自己制御法であることから、ヨーガ療法はまさに心理療法体系なのである。以下、基本概念を概説する。

#### ヨーガ療法の人間観

人間観は、約2800年前に記されたとされる『タイッテ

イリーヤ・ウパニシャッド TAITTIRIYA UPANISHAD (以下、大文字はサンスクリット)』に示されているところの人間を5層に分けて考える「人間五蔵説 Five Layered Existence of Human Beings」と、約2300年前前に記されたとされる『カタ・ウパニシャッド KATHA UPANISHAD』に見られる人間を10頭立ての馬車に例える「人間馬車説 Human Chariot Theory」という考え方に基づいている<sup>6)</sup>。

五蔵説では、次のように人間を5層の鞘 KOSA に分けて考える。最も外側の食物から形成されている肉体の層は「食物鞘 ANNAMAYA KOSA」。次は、呼吸によって体内に取り込まれるエネルギー (プラーナ PRANA) で形成される層の「生気鞘 PRANAMAYA KOSA」。さらには、知覚作用と感情・感覚の伝達作用が行われる層の「意思鞘 MANOMAYA KOSA」。認知や知的判断を司る最も重要な心的活動を行う層「理智鞘 VIJNANAMAYA KOSA」。そして忘却された記憶も含む全ての記憶の貯蔵庫「心素 CITTA」を含み、純粹意識 PURUSHA としての真我 ATMAN につながっているとされる層の「歓喜鞘 ANANDAMAYA KOSA」。ヨーガ療法では、人間をこれら5層の多重構造の統一体としてとらえている。伝統的ヨーガは、これら各鞘での自己制御 self control を行い、人格の成長を促しつつ、最終的には完全なる統一体を目指し、解脱に導いていくことを目指している。

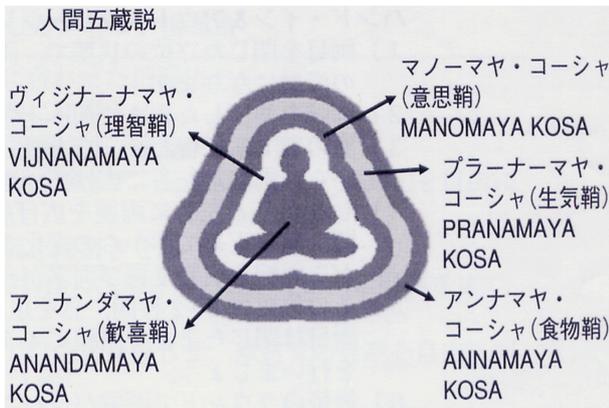


図1 人間五蔵説 (木村宏輝: インド5千年の智慧—ヨーガ療法—. 心身医学 48(1): 37-44, 2008, p.39 より転載)

人間馬車説では、視覚・聴覚・臭覚・味覚・触覚の知的感覚器官 JNANA INDRIYA である5頭の馬と、授受 (手)・移動 (脚)・排泄・生殖・発話に関する5つの運動器官 KARMA INDRIYA である5頭の馬が外界の対象に向かい、追いかけて暴走しないように、御者であ

る判断中枢としての理智 BUDDHI が手綱である意思伝達器官であるマナス MANAS を通して制御していくという構図で人間をとらえている。



図2 人間馬車説 (木村・鎌田: 『ヨーガ療法概論』. 日本ヨーガ・ニケタン本部, 2014, p.11 より転載)

この伝統的ヨーガにおける詳細な心理分析、8段階の修行法としての八支則、そして解脱状態について記載しているのが、2000年ほど前にパタンジャリ PATANJALI によって編纂されたとされる『ヨーガ・スートラ YOGA SUTRA』である。これは、現在でも全世界のヨーガ修行で利用されている奥義書である<sup>6)</sup>。

病理論

五蔵説にもとづくヨーガ療法の病理論では、マンジュナート Manjunath, N. K. によると<sup>7)</sup>、まず病気 VYADHI を、変化する無常なるものを普遍的な常なるものと錯覚する理智鞘における認知の誤り、つまり「無智さ AVIDYA」という基準からとらえている。そして、a) 無智さから生じない感染症や外傷などの病気 ANADHIJA VYADHI と、b) 無智さから生じる心身症等の病気 ADHIJA VYADHI に分けて考える。

a) については、外的物理的要因に起因するため、ヨーガ療法では自然治癒力の増進とリハビリを目指していく。b) に分類される疾患は、現代的に考えると認知が関与する心身相関による疾患でストレス関連疾患といえる。さらに歓喜鞘内の記憶からの影響や、欲へのとらわれと執着によって判断機能が著しく乱れると、理智鞘での偏ったあるいは不合理な認知がさらに強まっていく。そこから不安・抑うつ感等の感情反応が生じて認知的制御が崩れると、意思鞘における思考の流れや知覚器官の乱れが生じる。それによって生気鞘での呼吸の乱れが生

じ始め、そこから食物鞘での生理的反応が生じていくと考えられている。最終的に身体組織の乱れが慢性化することによって心身症が発症する、と考えられているのである。つまり、b) の病気に見られる思考と感情の関係は認知療法における思考と感情の関係に酷似し、また病気発症のメカニズムは現代心身医学で考えられているような心身相関による発症メカニズムとも基本的に重複しているといえるだろう。

なお、ヨーガとは同胞関係にあるインドの伝統医学アーユルヴェーダ AYURVEDA の内科医学書『チャラカ・サンヒター CHARAKA SAMHITA』<sup>8)</sup>においても、心身相関に関する記載が多数みられ、特に第1篇 11章 54節には、治療 CHIKITSA の中に心理療法 SATWAVAJAYA が示されていることは特筆すべきことだろう。

### 治療／指導論と技法論

ヨーガ療法における治療／指導論は、先述した各層での不調をアセスメントし（ヨーガ療法アセスメント Yoga Therapy Assessment、以下 YTA）、そのアセスメントに従って各種技法を選択し、言語的介入技法であるヨーガ療法カウンセリング Yoga Therapy Counseling（以下 YTC）を行いつつ各技法を実施し、心身の調整を図っていく<sup>9)</sup>。通常、身体面には、座法 ASANA という身体運動技法と呼吸法 PRANAYAMA を実施し、筋骨格系の調和（食物鞘）と呼吸・生体エネルギーの調和（生気鞘）を図る。同時に、身体的動きや呼吸状態を「意識化 Awareness」し、そこでの身体感覚や5感（視・聴・味・臭・触覚）への意識化や「客観視 Mindful Observation」を通して心的作用の乱れの自己制御を目指していく（意思鞘）。さらに、未来や過去に暴走する思考を「今ここ」に戻していく客観視、テーマに沿った過去記憶の客観視による意味づけの修正を目指す「ヴェーダ瞑想 Vedic Meditation」、さらには「ラージャ RAJA・ヨーガ」「カルマ KARMA・ヨーガ」「バクティ BHAKTI・ヨーガ」「ギヤーナ JNANA・ヨーガ」といった4大ヨーガが示す生きる上での智慧と哲学の理論学習および心理教育を行う。そこでは、全ては無常にして一過性であり、苦しみは自身の執着で作り出しているという認知の修正を図り（理智鞘・歓喜鞘）、無智からの脱却を目指していくのである。これは、自身をうつろいゆく一過性の対象としてとらえ、そこにこだわることなく我執から離れ欲から離れることによって安定した不動なる心を作り上げていくという、スピリチュアリティに直結した東洋的アプ

ローチである。これは、自我の確立を目指す西洋的アプローチの対極に位置するものといえるだろう。

技法論としては、伝統的ヨーガの各技法の応用方法の基準が開発されつつある。これらのアプローチは、カバット・ジンが提唱するマインドフルネス瞑想 mindfulness meditation や、第3世代の認知行動療法とオーバーラップするところが極めて多いといえる。

### ヨーガ療法によるストレスマネジメント

現代心身医学におけるストレスマネジメントの基本は、a) リラクゼーション、b) 認知の修正、ということが考えられる。a) についてヨーガ療法では、座法、呼吸法、客観視によって身体的精神的リラクゼーションに導いていく。座法では、緊張と弛緩の繰り返しによって筋肉の柔軟性を高め、「アイソメトリック・アーサナ」（日本ヨーガ療法学会商標登録）によって筋力を強化し<sup>10)</sup>、全身の血流改善を図り、同時に脳の血流改善も図っていく<sup>11) 12)</sup>。鎮静化の呼吸法では、副交感神経を刺激し、脳への刺激を与えていく<sup>13) 14) 15)</sup>。岡は、図3で示すようなエヴィデンスに基づくヨーガのストレス緩和作用の機序を、ホームページ上で公開している。

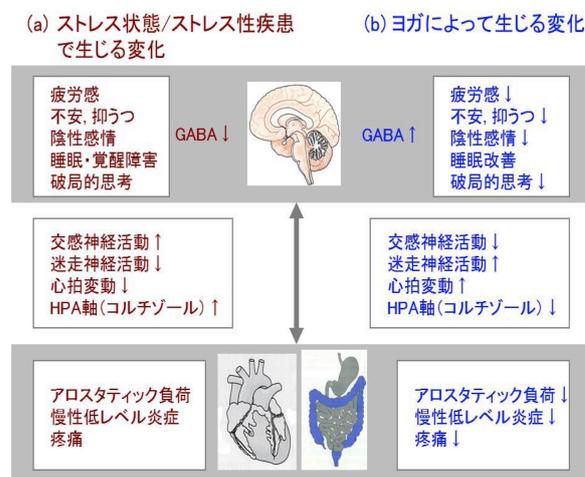


図3 ヨーガのストレス緩和作用の機序（岡孝和，他：「ストレス関連疾患に対するヨーガ利用ガイド（医療従事者用）」、ストレス関連疾患に対する統合医療の有用性と科学的根拠の確立に関する研究（研究課題番号：H24-医療-一般-025）より転載）  
[http://okat.web.fc2.com/yoga\\_doctor.pdf](http://okat.web.fc2.com/yoga_doctor.pdf)

b) 認知の修正を目指して、ヨーガ療法は瞑想 meditation と心理教育 psycho-education を積極的に行っていく。客観視の瞑想は、意識が未来や過去に向き暴走す

る思考を「今ここ here and now」に戻し、幻である迷妄 MAYA の状態からの脱却を図っていく。心理教育とテーマ付のヴェーダ瞑想 Vedic Meditation によって、「記憶のお掃除」とも呼べるような記憶への意味づけの修正を行い、また現在や未来への意味づけも修正していき、自身が作り上げているこだわりからの脱却を図っていく。

ヨーガ療法は、心身両面に対するアセスメント YTA に従ってこのような一連の介入を行い、心身両面での自己制御力を高めていけるように援助していく。つまり、実習者が身体的調和を図っていくのみならず、自身の認知的特徴についての自己理解を深めてその修正を行っていくように援助し、身体的・精神的な健康を促進していく。さらには、これらの自己制御を高めることで社会的な健康度も高め、最終的にはスピリチュアルな面での健康も確立できるように援助していくのである。

### ワークショップ当日の内容

ワークショップは、前半に前述したヨーガ療法の概論と作用機序の講義を行い、後半は認知の修正を目指す心理教育を入れた講話付のアイソメトリック・ブリージング・アーサナを実習し、さらに活性化と鎮静化の呼吸法の実習、感覚器官の制御を目指す客観視を用いた制感法の実習、認知的なこだわりの点検を行うヴェーダ瞑想の実習を行った。これらの技法を通して、ヨーガ療法によるストレス・マネジメントを体験していった。

### 文 献

- 1) 木村宏輝: インド 5 千年の智慧—ヨーガ療法—. 心身医学 48(1): 37-44, 2008
- 2) Kamei, T., Kimura, H. & K., Hok, J., et al.: Isometric Yogic Breathing Exercise, a Simplified Yogic Respiratory Routine, Increases Anti-Oxidant Ability. 12 the International Congress of Behavioral Medicine, Budapest, Hungary: 679, 2013
- 3) 林紀行, 前田和久, 八木絵香, 他: 大規模災害の後遺障害に対する統合医療的アプローチ. 日本統合医療学会誌 6(1): 65-69, 2013
- 4) 松下智子, 岡孝和, 有村達之: ヨーガ療法の有害事象に関する大規模横断調査. 第 17 回日本統合医療学会東京

大会: 141, 2013

- 5) 岡孝和, 松下智子, 金光芳郎, 他: 厚生労働科学研究費補助金地域医療基盤開発推進研究事業「ストレス関連疾患に対する統合医療の有用性と科学的根拠の確立に関する研究」(研究課題番号: H24-医療-一般-025). 平成 24-25 年度総合研究報告書, 2014
- 6) 木村慧心: 『実践ヨーガ療法』. 産調出版, 東京, 2011
- 7) マンジュナート, N. K.: ヨーガ療法—その科学的根拠—. ヨーガ療法研究 5: 16-25, 2007
- 8) 日本アーユルヴェーダ学会: 『チャラカ本集総論篇』. せせらぎ出版, 大阪, 2011
- 9) 木村慧心: 現代ヨーガ療法概論. 日本統合医療学会誌 6(2): 6-9, 2013
- 10) 福永哲夫: アイソメトリック・トレーニングの理論と実際. 体育の科学 28(12): 858-864, 1978
- 11) 織田恵輔・白井達矢, 他: 運動中の脳血流の増加と注意機能の関係. 体力科学 61(3): 313-318, 2012
- 12) Cohen, D. L., Wintering, N., et al.: Cerebral blood flow effects of yoga training: preliminary evaluation of 4 cases. J. Altern Complement Med. 15(1): 9-14, 2009
- 13) 有田秀穂, 玄有宗久: 『禅と脳』. 大和書房, 2005
- 14) Kamei, T., et al.: Relationship between the ratio of change in serum cortisol and change in percent alpha time (%). Perceptual and Motor Skills 90: 1027-1032, 2000
- 15) 亀井勉: ヨーガの呼吸運動による脳波の変化がもたらす細胞活性免疫の賦活性化, 第 7 回馬淵ホリスティック医学奨励賞, 2006

編集・制作協力: 特定非営利活動法人 ratik

<http://ratik.org>

