

九州産業大学大学院

KYUSHU SANGYO UNIVERSITY GRADUATE SCHOOL



令和2年度 研究成果発表会

ヨーガフォーカシング プログラムの開発と実践

博士前期課程

国際文化研究科 国際文化専攻 臨床心理学研究分野

山本志帆

主査 森川友子
副査 久保田進也
小林純子

問題

ヨーガは今から2500年前にすでに存在し、一部の厳しい訓練を積んだ人間が行ってきたもので、一般の人間が真似できるものではなかった（木村,2008）。しかし、現代では健康や美容・フィットネスなどといった観点から、スポーツジムや自宅などどこでも実施可能となっている。

臨床適応上におけるヨーガとして「ヨーガ療法」や「マインドフル・ヨーガ」の研究が行われ、その適応は種々報告されている。

一方で、日常生活の中で気軽に導入できるヨーガの有り方として、鶴岡(2015)が提唱する『ヨーガフォーカシング』も挙げられる。これは、ヨーガのポーズを、関節を動かしたりストレッチをするようなごく簡単なものに限定し、からだの「感じ」へ注意を向けながら、気持ちよい感覚に従って自由な動きを試す手法であり、「からだに優しく接する」態度が強調されている。

このようなヨーガフォーカシングは他のヨーガに比べ思いのまま動くことにより、からだの声に従う態度、自分を認めあるがままを受け止める態度をもたらしえるのではないかと考えられる。しかし、この手法においての実証研究は見られない。

研究の目的

本研究では、鶴岡が紹介する当技法に対していくつかの改善点を加えたうえで独自のヨーガフォーカシングプログラムの開発を行う。

開発したプログラムを複数名の被験者に継続的に実施し、被験者に生じる体験の可能性について詳細に検討し、プログラムを実施することの効果や留意点について明らかにすることを目的とする。

方法

8月上旬よりA大学での貼り紙やHPの掲載により募集したところ、被験者は合計12名（男性2名、女性10名、フォーカシング初心者3名）となった。



本研究では、鶴岡が紹介する当技法に対していくつかの改善点を加えたうえで独自のヨーガフォーカシングプログラムの開発を行う。

開発したプログラムを複数名の被験者に継続的に実施し、被験者に生じる体験の可能性について詳細に検討し、プログラムを実施することの効果や留意点について明らかにすることを目的とする。

1日目

	ポーズ名	内容
1	足指グー・パー	座位から足を前へ伸ばし、手を後ろへついて足首グー・パー
2	足首曲げ伸ばし	1の姿勢から足の甲を曲げ伸ばし
3	足首くるくる	1の姿勢から足首をくるくる回す
4	手で足首くるくる	片足を反対のもの上へ置き、手の力で足首を回す
5	股関節曲げ伸ばし	片足を伸ばして反対のものも両手で抱え、引き寄せたり伸ばしたりを繰り返す
6	股関節くるくる	ひざを外側に曲げ胸に抱え、くるくる回す
7	両ひざバタバタ	足の裏を合わせ両ひざをバタバタ
8	手をグー・パー	楽な姿勢で手をグー・パー
9	手首上下	指先を上、下に交互に向けて手首を垂直に曲げる
10	グーで手首くるくる	握った手を回転させる
11	ひじを曲げ伸ばし	指先を肩に付けてひじを曲げたり、伸ばしたりを繰り返す
12	肩をくるくる	肩に指先を添え、肩をくるくる回す
13	首を左右・前後	首を左右前後に倒し、ストレッチ
14	首くるくる	頭頂部で円を描くようにゆっくりと回す
15	腰くるくる	ひざに手を置き、腰を大きく回転させる
16	屍のポーズ	仰向けでリラックス

3日目

	ポーズ名	内容
1	仰向けで片膝を抱える	仰向けになり両手で片膝を抱える
2	ガス抜きのポーズ	両手で両ひざを抱え、腰周りをストレッチ
3	座位で側屈	片手を床につけもう片方の手を空に伸ばし、耳に近づけて脇や横腹を伸ばす
4	座位から前屈	座位の姿勢から両手を前へ伸ばし、股関節周りをストレッチ
5	立位で伸び&脱力	立位の姿勢から両腕を空へ伸ばしストレッチをし脱力を繰り返す
6	腕回し+前屈	腕を空へ伸ばし腕を下ろすとともに前屈
7	立位で胸を抱える	両腕を横に大きく開き、胸を抱えるように腕を閉じる
8	スフィンクスのポーズ	うつ伏せか肘を立て腰周りをストレッチ
9	子どものポーズ	正座の姿勢から両手を前方へ伸ばしおでこを床につける
10	屍のポーズ	仰向けでリラックス

2日目

	ポーズ名	内容
1	手首くるくる	両手を握り合わせて回転させる
2	肩をくるくる	肩に指先を添え、肩をくるくる回す
3	座位で側屈	片手を床につけもう片方の手を空に伸ばし、耳に近づけて脇や横腹を伸ばす
4	骨盤を倒し背中を丸める	胸の前で両手を組み、骨盤を倒して背中を丸めながら肩や首回りのストレッチ
5	胸を開く	背中の方で手を組み、肩甲骨を寄せるように胸を開く
6	首を左右・前後	首を左右前後に倒し、ストレッチ
7	首くるくる	頭頂部で円を描くようにゆっくりと回す
8	足首くるくる	座位の姿勢から足首をくるくる回す
9	座位でツイスト	座位の姿勢からからだをツイストさせる
10	スフィンクスのポーズ	うつ伏せか肘を立て腰周りをストレッチ
11	子どものポーズ	正座の姿勢から両手を前方へ伸ばしおでこを床につける
12	仰向けで片膝を抱える	仰向けになり両手で片膝を抱える
13	ガス抜きのポーズ	両手で両ひざを抱え、腰周りをストレッチ
14	屍のポーズ	仰向けでリラックス

4日目

	ポーズ名	内容
1	仰向けで片膝を抱える	仰向けになり両手で片膝を抱える
2	ガス抜きのポーズ	両手で両ひざを抱え、腰周りをストレッチ
3	座位で側屈	片手を床につけもう片方の手を空に伸ばし、耳に近づけて脇や横腹を伸ばす
4	座位から前屈	座位の姿勢から両手を前へ伸ばし、股関節周りをストレッチ
5	立位で伸び&脱力	立位の姿勢から両腕を空へ伸ばしストレッチをし脱力を繰り返す
6	腕回し+前屈	腕を空へ伸ばし腕を下ろすとともに前屈
7	立位で胸を抱える	両腕を横に大きく開き、胸を抱えるように腕を閉じる
8	スフィンクスのポーズ	うつ伏せか肘を立て腰周りをストレッチ
9	子どものポーズ	正座の姿勢から両手を前方へ伸ばしおでこを床につける
10	屍のポーズ	仰向けでリラックス

結果

各被験者のインタビュー内容を録音したものをから逐語録を作成し、ヨーガフォーカシングの体験について語られている部分を抜き出してラベルを作成した。KJ法（川喜多,1967）の手順に従い分析を実施した結果、**124個の小カテゴリー、38個の中カテゴリー、5個の大カテゴリー**（【気づき】【効果】【態度】【意味づけ】【プログラムについて】）に分類された。

1. 【気づき】：自分の心身の状態やセッション中の気持ちに、調査対象者が「気づいている」ことについての語りが含まれている。中カテゴリー《**身体**》については多くの小カテゴリーが見いだされた。ストレッチや関節を動かすことを通してこれらの気づきに繋がったと考えられる。
2. 【効果】：《**身体の変化**》は〈**温かさ**〉〈**ほぐれ**〉〈**整う**〉など合計58件の小カテゴリーからなる。セッションを行うことによってからだの温かさやほぐれた感覚を得たり、からだの輪郭が整ったことなどについて語られた。
3. 【態度】：中カテゴリー《**からだに問い合わせつつ動く**》内の〈**試行錯誤しつつ動くこうとする態度**〉については19件の語り（回答人数8名）が含まれ典型的な体験の一つであった。〈**試行錯誤しつつ動く**〉は「からだの間をつくりながらもからだに対して優しい眼差しを向けながら丁度良い動かし方を見つけていく態度」であり、フォーカシングにおいて重要とされる態度がヨーガフォーカシングにおいても促しうるということが観察される。
4. 【効果】：《**身体感覚への知的理解**》については身体に穏やかな眼差しを向けることを通して身体の状態や可動域などに気づき意味づけに繋がったと考えられる。
5. 【プログラムについて】：〈**頻度・長さ**〉についてはポジティブな意見が多く含まれ週に一回、4回1セットとなる構成は程よい体験であったと考えられる。

今後の課題

被験者が12名に留まっているため、今後はより多くの対象者を募集し、どのような人に効果があるのか検討する必要がある。

統制群を設けることで他のヨーガやボディワークとの違いを明らかにし、ヨーガフォーカシングの特徴を明確に検討する必要がある。

当セッションの実施者はヨーガ経験のある筆者のみであることから、今後はヨーガ未経験者にも実施可能か検討する必要があると考えられる。

指導教員コメント

山本さんが作成したヨーガフォーカシングのプログラムは、望ましい態度が醸成されるよう、まずは体の一部をゆったりと動かすところから始め、段階的に全身を使うヨーガへと進んでいくよう配慮されています。他にも声かけの在り方や、遠隔形式に向くポーズの採用など様々な工夫がなされていたことから、効果が上がり、好評につながったと思います。

森川友子