

ワークショップ：ヨーガ療法によるストレス・マネジメント 鎌田 穰（黒川内科）

ヨーガ療法とは

ヨーガ療法は、5000年の歴史の中で継承されている伝統的ヨーガの叡智にもとづき、1920年代からインドにおいて医療の中で組み立て直されてきた治療技法の体系であり、人間観、病理論、治療/指導論、哲学を有する心理療法体系の一つともいえます。現在も、ヨーガについての医学的検証が現在でも進められ、ヨーガ療法は統合医療の中で代表的なものとなっています。厚生労働省の公式サイト「統合医療情報発信サイト」内に、ヨーガのエビデンスが多数出ています。http://www.ejim.ncgg.go.jp/doc/doc_e03.html をご参照ください。

ヨーガ療法における病気についての考え方

病気には、ウイルス感染や外科的外傷から生じる病気と、認知面での「無智」から生じる病気の二つがあるとされています。後者の無智とは、現代心理療法からすると、認知の誤りあるいは偏りといえ、無智から生じる病気とは、認知的判断の問題から生じる病気といえるでしょう。

この後者の無智から生じる病気には、現代医学における心身症の中に含まれる病気が多数含まれています。心身症は、自律神経系、ホルモン系、免疫系など身体維持機能が絡み、これら機能は、ストレスの影響を受けやすいものです。ヨーガ療法は、このストレス状態に影響を与えていくことを目指します。

ヨーガ療法では、無智すなわち認知的理性的判断の歪みあるいは偏りから、我執という自分自身へのこだわりの状態が作り出され、そのこだわりへの執着の状態から、感情の乱れが生じ、感情の乱れから意識の乱れが生じ、さらに呼吸の乱れが生じ、そこから生体エネルギー（プラナ）の乱れが生じて脳機能も乱れ始め、それが慢性化することによって身体組織が乱され、さらには損傷が生じる、と考えられています。つまり、理智的判断の偏りや歪みから不調が生じ、それが病気となって現われている、と考えるわけです。まさにこれは、現代の認知療法の考えと一致しているといえるのではないのでしょうか。ヨーガは、5000年間、このような考えにもとづいて心身の病気に対処してきました。

ヨーガ療法では、このようなストレス状態に対して、次のように対処します。

- ・身体面へのアーサナ（座法）とプラナーヤーマ（調気法）で、筋骨格系の調和と呼吸・生体エネルギーの調和を図り、そこでの意識化 awareness または客観視 mindful observation を通して心的作用の制御を図っていきます。この意識化で、感情や思考、および事実を冷静に、かつ意味づけることなく観察することができるようになると、意識の暴走や感情に巻き込まれないようになっていき、冷静さを保てるようになっていきます。
 - ・並行して、瞑想やヨーガ療法カウンセリングによって、そこに生じている感情や思考の元になっている認知の歪みや偏りを探索していきます。またストレス・マネジメントに役立つ心理教育と理論学習によって、これら認知の変容を目指していきます。
 - ・様々なヨーガの智慧による完全なる心身両面のセルフ・コントロールの体得を目指しています。
 - ・そこから身体的精神的健康のみならず、スピリチュアルな健康も、総合的に作り出していきます。
- このように、ヨーガ療法は、糖尿病、高血圧、心臓疾患、ぜん息、消化器系疾患、がんなどの各種疾患の中で、ストレスに関連する病態には特に有効とされ、不安性障害、うつ病などにも有効とされています。

当日は、動きやすい服装でお越しください。