

ヨーガを取り入れた心理療法のエビデンス

有村達之

Evidence for therapeutic effectiveness of psychotherapy using Yoga

Tatsuyuki ARIMURA

ヨーガを用いた心理療法および認知行動療法について、どのようなものがあるのか、また、その有効性と安全性、経済性について文献検索を行った。PubMed および PsycINFO を用いて、ヨーガを用いた心理療法について文献を探索した。ヨーガを用いた心理療法については6種類が見いだされた。ヨーガを用いた認知行動療法については見いだすことができなかった。そのうち RCT を含む介入研究などで有効性がよく検討されていたのはマインドフルネスストレス低減法 (MBSR) のみであった。また、免疫学的効果や発達障害への効果を示唆する研究も存在した。安全性については、ヨーガと免疫学的異常との関連性を示唆する研究が1件見いだされた。経済性については関連する研究は見いだせなかった。ヨーガを取り入れた心理療法は、慢性疼痛やがんに伴う抑うつや不安に対しての効果があることが示唆されたが、全般的に、有効性、安全性、経済性のエビデンスは非常に不足しており、それらを検証する研究の必要性が論じられた。

キーワード：ヨーガ、心理療法、マインドフルネスストレス低減法

I 問題と目的

近年、統合医療の必要性が国内外で叫ばれている (竹林・相原・垣内・有城・中井, 2005; 竹林・中井, 2005)。統合医療とは現代医学と東洋医学や民間療法などの相補・代替医療 (CAM) を統合した医療のことである。CAM とは近代西洋医学以外の医療を示す言葉で、ヨーガ、瞑想、気功、太極拳などの東洋的療法などが含まれている (竹林・中井, 2005)。

近代西洋医学は感染症や外傷など急性疾患に対してはめざましい効果を上げてきた。しかし、日常生活やストレスなどが経過に影響を及ぼしている心身症、ストレス関連疾患に対しては必ずしも十分な対処がなされているとはいえない (竹林・中井, 2005)。ところが、そうした疾患にはヨーガなどの東洋的療法が効果を発揮する可能性があることが経験的に知られており、伝統的な西洋流の心理療法と組み合わせられて、我が国では心身医学的療法として活用されてきた (竹林・中井, 2005)。

このようにヨーガを用いた心理療法は心身医学的療法として我が国で従来用いられてきたが、その有用性や安全性に関するエビデンスは従来ほとんど知られていない。ストレス関連疾患に対する有効な治療法への期待が近年高まっていることを考慮すると、今後、ヨーガを用いた心理療法の実施を我が国で推進していくことが必要であるが、そのためにはしっかりと有効性の裏付けがあり、安全性の担保された治療法を国民に対して提供する必要がある。ヨーガを用いた心理療法を含む統合医療全体に対して、「統合医療」のあり方に関する検討会は統合医療に対する国民の信頼を得るためには、その安全性、有用性に関する情報を収集すべきとしている (「統合医療」のあり方に関する検討会, 2013)。また、近年、我が国を含めた先進国では医療費高騰の問題が解決すべき課題として注目されている。そのため、ヨーガを用いた心理療法の評価に当たっては、医療経済的な視点も必要である。したがってヨーガを用いた心理療法の有効性、安全性、経済性に関するエビ

デンスを収集する必要があるが、従来、そうした試みはなかった。そこで、本研究ではヨガを取り入れた心理療法にはどのようなものがあるのか、その有効性と安全性、経済性に関して文献検索を行って検討した。

II 方法

ヨガを取り入れた心理療法にどのようなものがあるのかを知るため、National Library of Medicine 提供の文献データベース PubMed および、アメリカ心理学会提供の文献データベース PsycINFO を使用して文献収集を行った。検索条件を yoga および psychotherapy のキーワードが用いられていること、2013年4月までに出版されたものとした。これらの基準で PubMed では449の研究が、PsycINFO では162の研究が見いだされた。英語あるいは日本語以外で出版されているものについては対象から除外し、アブストラクトの内容を検討したところ、ヨガを用いた心理療法については、6種類が見いだされた。

また、心理療法の中でも近年認知行動療法は注目されている。そのため、ヨガを取り入れた認知行動療法についても心理療法と同様に検索を行った。検索条件は、yoga および cognitive behavior therapy のキーワードが用いられていること、2013年4月までに出版されたもの、とした。また、英語あるいは日本語以外で出版されているものについては対象から除外した。検索の結果 PubMed および PsycINFO のそれぞれについて10の研究が見いだされた。さらにタイトルと内容について検討したところ、ヨガを取り入れた認知行動療法プログラムは全く見いだすことができなかった。

それぞれの治療についての安全性と経済性については、それぞれの治療プログラム名と“safety”および“side effects”のいずれかを含む研究を PubMed および PsycINFO で検索した。

III 結果

1. 本研究で見いだされたヨガを用いた心理療法
本研究で見いだされたヨガを用いた心理療法は以下に示すものであった。

1) マインドフルネスストレス低減法 (Mindfulness

based stress reduction: MBSR) (Kabat-Zinn, 1990)

2) Women's Adventure Group (Kessell, 1994)

3) 摂食障害予防プログラム (Scime, Cook-Cottone, Kane & Watson, 2006)

4) Attunement in Mind, Body, and Relationship (AMBR) (Cook-Cottone, Beck & Kane, 2008)

5) Movement-based, modified Relaxation Response program (Rosenblatt, Gorantla, Torres, Yarmush, Rao, Park, Denninger, Benson, Fricchione, Bernstein, & Levine, 2011)

6) Mind Magic Program (Jellesma & Cornelis, 2012)。

以下にそれぞれの内容について述べる。

1) MBSR

MBSR (Kabat-Zinn, 1990) は、仏教の修行法であったマインドフルネス瞑想から宗教色を取り去り、慢性疼痛に対する介入法として開発されたものである。対象疾患は線維筋痛症、リウマチに伴う痛みや腰痛症 (Bohlmeijera, Prengera, Taala, & Cuijpersb, 2010), Failed Back Surgery Syndrome (Esmer, Blum, Rulf, & Pier, 2010) などの慢性疼痛の他に、がんにおける QOL 低下、心臓病、多発性硬化症など慢性疾患に伴う QOL 低下、臓器移植に伴う不安や抑うつ、HIV 治療に伴う副作用、更年期障害など多岐にわたり、ランダム化比較試験による治療効果を検討した研究も多い (Bohlmeijera et al., 2010; Grossman, Niemann, Schmidt, & Walach, 2004; Ledesma & Kumano, 2009)。

MBSR やマインドフルネス瞑想はマインドフルネスと呼ばれる心理状態の習得を目的としている。マインドフルネスとは、Kabat-Zinn (2003) によれば「今この瞬間において、次々と生じている体験に、価値判断をしないで意図的に注意を向けることによって得られる気付き」と定義される概念である。

治療プログラム (Kabat-Zinn, 1990) は8週間にわたるもので、静座瞑想、ボディースキャン、ヨガなどから構成されている。これらを毎日45分間練習することでマインドフルネスを体験的に

学ぶことができるようになってきている。正式な長時間の瞑想練習以外にも毎日の生活の中でマインドフルに行動することも推奨されており、究極の目標は常に気づきのあるマインドフルなライフスタイルの獲得である。マインドフルであれば、痛みなどの身体症状やストレスがあっても、それに圧倒されず、症状や痛みと共存して生活できるようになるとされる。

静座瞑想とは、椅子に座る、あるいはあぐらをかきなどの姿勢で座る瞑想法である。さまざまな種類があるが、最初に行うのが呼吸法である。これは自分の呼吸を継続して観察し、注意が呼吸からそれたらそのことも観察し、また呼吸に戻るといふものである。ボディースキャンとは、仰向けになった状態で横になり、全身の身体感覚を意識して観察する練習である。最初は身体の一部、例えば左足のつまさきを意識し、そこにどんな感じがあるのかを探るようにして、身体感覚を意識する練習である。その次はくるぶしから下の部分というように意識する場所を少しずつ移動して練習し、最終的に頭のとっぺんまで意識をくまなく向けていく。本プログラムでのヨガはよく知られているヨガと同様に様々なポーズをとるのであるが、一般的なヨガが意識的な呼吸を行うのとは対照的に、あくまでも呼吸は自然なペースで行うのが特徴である。また、ポーズを作るときの身体の引っ張られる感じなどを意識するのも本プログラムの中の他の練習法と共通である。

有効性と安全性、経済性

MBSRの有効性については、慢性疼痛、がんや心臓病などの患者の示す精神症状に対し効果があることがメタ解析によって示されている(Grossman et al.2004; Ledesma & Kumano, 2009)。さらに、被験者をMBSRと統制群とに無作為に割り付けてMBSRの介入効果を調べるランダム化比較試験を実施した研究のみについてもメタ解析が行われ(Bohlmeijer et al.2010)、同様の結論が導き出されている。

安全性について“Mindfulness based stress reduction” AND safety で該当文献を検索したところ、5つの研究が、“Mindfulness based stress reduction”AND “side effects”で検索したところ、7つの研究が見いだされた。タイトルとアブ

ストラクトの内容を検討した結果、安全性について言及したひとつの研究(Praissman, 2008)を見いだした。Praissman (2008)はMBSRには有害作用は報告されていないとしている。side effectsについては言及した研究を見いだすことができなかった。しかし、PubMedとPsycINFOによる文献検索では発見できなかった文献であるが、最近、Gallegos, Hoerger, Talbot, Krasner, Knight, Moynihan, & Duberstein (2013)はMBSRのホームワーク実施頻度がIgMおよびIgGと逆相関することを報告している。経済性については、“Mindfulness based stress reduction” AND cost-effectivenessでPubMedおよびPsycINFOを検索したが、該当研究は見いだされなかった。

2) Women’s Adventure Group

Women’s Adventure Group (Kessell, 1994)は8セッションからなる集団療法であり、3セッションのヨガおよびダンス療法、4日間のロッククライミング体験などから構成されている。対象疾患は大うつ病、PTSD、気分変調症、不安障害、適応障害である。本プログラムは自分自身の身体、感情、スピリチュアルな自己、他の参加者同士の精神的結びつきを強め、セルフコントロールや自己評価の改善、孤立感の解消を目標としている。有効性についてKessell (1994)は自己評価、孤立感を改善するとしている。しかしながら、標準化された心理尺度やランダム化比較試験による本プログラムの効果検討はなされていない。安全性や経済性に関する情報は見いだせなかった。

3) 摂食障害予防プログラム (Scime et al., 2006)

本プログラムは小学5年生を対象とした摂食障害予防プログラムである。毎週実施される10セッションからなる集団療法であり、摂食障害の危険因子、防御因子についての講義、ヨガ、リラクゼーション技法の実習からなっている。有効性についてはランダム化比較試験による検討ではないが、身体への不満足感、やせへの欲求、メディアの影響などについて効果があったとされる(Scime et al. 2006)。安全性と経済性に関する情報は見いだせなかった。

4) Attunement in Mind, Body, and Relationship (AMBR)

AMBR (Cook-Cottone et al., 2008)は、認知行

動療法, 弁証法的行動療法, 認知的不協和理論, ポジティブ心理学, ヨーガなどの身体志向の心理療法についての研究知見などを統合した Attunement 理論の枠組みに基づいて構成されている摂食障害治療プログラムである。先に述べた Scime et al. (2006) のプログラムと同じ研究グループによる開発である。各セッションは1回2時間で、プログラム全体は6から8セッションの集団療法プログラムである。それぞれのセッションは人間関係やメディアの影響など摂食障害を悪化させる要因や改善させる要因についての講義, ヨーガ, 詩や書籍の感想表現, 瞑想実践などから構成されている。有効性については, ランダム化比較試験ではないが, 24名の摂食障害患者のやせへの欲求および身体への不満足感に改善が報告されている (Cook-Cottone et al., 2008)。安全性と経済性に関する情報は見いだせなかった。

5) Movement-based, modified Relaxation Response program

Movement-based, modified Relaxation Response program (Rosenblatt et al, 2011) は, 自閉症スペクトラム障害に対する身体運動に基づいた統合医療的アプローチである。プログラムは8週間にわたるもので, リラクゼーション反応に基づいた, 呼吸法, ヨーガ, ダンス, 音楽療法を含む45分のセッションから構成される。有効性については, Rosenblatt et al. (2011) は自閉症スペクトラム障害の問題行動全般, 特に atypicality (奇妙で風変わりな行動) に改善が見られたとしている。安全性と経済性に関する情報は見いだせなかった。

6) Mind Magic Program

Mind Magic Program (Jellesma et al., 2012) とは, ヨーガ, 視覚イメージによるリラクゼーション, 呼吸法の実施, ストレスについての話し合いなどを含む50分の毎週のセッション5回からなる, 子供を対象にしたストレス対処プログラムである。ランダム化比較試験による効果検証で, 特に神経質で内向的な子供のストレスに効果があるとされている (Jellesma et al., 2012)。安全性と経済性に関する情報は見いだせなかった。

IV 考察

本研究ではヨーガを用いた心理療法について文献展望を行い6種類の心理療法が見いだされた。さらにその有効性や安全性, 経済性について検討した。

1. ヨーガを用いた心理療法の有効性

ヨーガを用いた心理療法は慢性疼痛やがんに伴う抑うつや不安への効果が示唆されているが, そのエビデンスはかなり不十分であった。ランダム化比較試験や複数の研究グループによる追試などを用いた効果検証が十分に行われているのは MBSR のみであった。MBSR の有効性は特に慢性疼痛とがんにおいて確立している。しかし, MBSR 以外のプログラムの有効性を検討した研究自体が非常に少ないため, ヨーガを用いた心理療法全般の有効性を示すエビデンスは現段階では少ないと結論せざるをえない。

また, ストレス関連疾患ではなく発達障害への効果であるが, Movement-based, modified Relaxation Response program (Rosenblatt et al, 2011) は, 自閉症スペクトラムの奇妙で風変わりな行動に効果があったとするもので, この研究がランダム化比較試験でないことを差し引いても印象的な結果である。ただ, 本研究は統制群を設定した研究ではなく, 介入内容もヨーガのほかにダンスなども含まれており, 介入効果が, 本当にヨーガの要素に起因しているかどうかはわからないというのが問題で, 今後は統制群を設定した介入研究やヨーガの要素の治療効果を検討する介入研究などの発表が待たれるところである。

ヨーガを用いた心理療法の有効性を示すエビデンスは現在かなり限られてはいるものの, 現段階で入手できるエビデンスは, ヨーガを用いた心理療法が, 慢性疼痛, 発達障害など, 従来の心理療法が適応しにくい対象への効果を持っている可能性を示唆している。ヨーガを用いた心理療法には伝統的な心理療法の限界を超える潜在力があるかもしれない。今後, その可能性を明らかにするための介入研究が必要である。

2. ヨーガを用いた心理療法の安全性

本研究で見いだしたヨーガを用いた心理療法のうち, 安全性について言及されたものは MBSR のみであった。MBSR の安全性については, 65

歳以上の老人を対象に実施した MBSR の精神神経免疫学的研究において、ヨーガのホームワーク実施頻度と IgG が逆相関する（プログラム終了後 3 週間の時点で -0.23, 終了後 24 週後で -0.20）という免疫学的な有害作用を示唆する報告がなされている（Gallegos et al. 2013）。しかしながら、この研究ではヨーガのホームワーク実施頻度と肯定的感情が +0.34 と正に相関しており（Gallegos et al. 2013）、MBSR のホームワーク実施頻度は肯定的感情とは正相関、否定的感情とは負に相関するという報告（Jha, Kiyonaga, Wong, & Gelfand, 2010）があることや、さまざまな心身症への MBSR の治療効果が報告されていること（Bohlmeijera et al., 2010; Grossman et al, 2004; Ledesma & Kumano, 2009）を考慮すると、心理学的には MBSR は肯定的感情を増やし、否定的感情を減らす働きがあるのは明白で、MBSR 自体が全体として有害効果を持つとは考えにくい。

Gallegos et al. (2013) は一部の研究参加者で MBSR の効果がみられなかった可能性に言及している。MBSR では身体の痛みなど苦痛を伴う症状に対して善悪の価値判断を行わない態度を強調する。しかし、あまりにも症状による苦痛が強ければ、価値判断しない態度が維持できず、身体の苦痛に対してどうしても否定的とらえ方をしたり、そうした認知を反芻する態度が持続してしまうのではないかとしている。そのため IgM, IgG 減少という免疫学的有害作用が生じたのではないかと推論している。Gallegos et al. (2013) では一部の研究参加者は改善したが、別の参加者には悪化した者がいたということかもしれない。ところで心理療法には肯定的な治療効果がある一方で、逆に症状が悪化する患者が少数存在すること（5 - 10%）が従来から知られている（Lanbert & Ogles, 2004）。Gallegos et al. (2013) の否定的結果は、MBSR に特異的というわけではなく、心理療法全般において一部の患者に生じる悪化効果を反映しているのかもしれない。また、IgM, IgG 減少を説明するもう一つの可能性として、Gallegos et al. (2013) は細胞性免疫の活性化の可能性を指摘している。液性免疫と細胞性免疫は互いに拮抗する関係であるため、IgM, IgG 減少という液性免疫の不活性化は有害作用ではなく、逆

に細胞性免疫の活性化を示唆しているのかもしれないとしている。しかしながら、これらの推論を支持するデータは Gallegos et al. (2013) には見当たらず、今後のさらなる研究が必要だと思われる。

一般的にヨーガを用いた心理療法の安全性、有害性についてのエビデンスは非常に不足していた。将来、ヨーガを用いた心理療法の有効性が明らかになり、その普及の必要性が高まるがあるとすれば、そこで実際にヨーガを用いた心理療法が広がっていくためには有害性や安全性についての情報が必須である。有害性や安全性に関する研究の増加が強く望まれる。

3. ヨーガを用いた心理療法の経済性

ヨーガを用いた心理療法の経済性に関する研究は見いだすことはできなかった。医療における心理療法の効果を論じる場合、経済性は重要な評価項目であるため、今後は経済性を検討した研究が必要である。

4. ヨーガを用いた認知行動療法

ヨーガを用いた認知行動療法については全く見いだすことができなかった。ヨーガそのものは認知行動療法の背景となっている西洋の現代心理学とは無関係に発展してきたという事情があり、理論的な整合性の面で認知行動療法に取り込みにくいかもしれない。

5. ヨーガを用いた心理療法におけるヨーガの位置づけ

今回調査したヨーガを用いた心理療法におけるヨーガの心理学的位置づけは曖昧であった。ヨーガは身体との結びつきを強めるといった程度の記述しか見いだせない。最もよく研究されている MBSR ではヨーガをはじめとして、静座瞑想、ボディースキャンなど異なる技法が組み合わせられているが、ヨーガを採用する根拠については明確に述べられていない。また、これらの心理療法におけるヨーガという要素の機能や意味についても、先に述べた Gallegos et al. (2013) を除けば研究はほとんど行われていない。

心理療法は現代の西洋心理学をその理論的背景としているが、ヨーガはそれと全く異なる東洋的精神修養の伝統に由来しており、西洋心理学的な理論背景がないことが、その原因と考えられる。

ヨーガを用いた認知行動療法が全く見あたらないことも同様である。認知行動療法は現代心理学の認知理論や行動理論を背景に開発されているが、ヨーガはそうでないために理論的に合理的な形で治療プログラムの中に取り込みにくいと考えられる。

今後は、ヨーガの心理学的、心身医学的位置づけを明確にすることによって、従来の心理療法の体系の中に組み込んでいくことが可能になってくると思われる。

例えば、心身医学領域では古くから心身症患者に身体感覚を感じにくい者が多いことが知られ、それを失体感症と呼んでいる（岡ら、2011）。失体感症は心身症のリスクファクターと仮定されている。近年、われわれは失体感症を明確に定義し、それを評価する質問紙（失体感症尺度）を開発している（有村ら、2012）。失体感症という観点からヨーガを心理学的、心身医学的に意味づけるとすれば、ヨーガは身体を意識することで失体感症を改善し、それがさまざまな疾患に肯定的な効果をもたらすというものであるかもしれない。

Gallegos et al. (2013) では、ヨーガや静座瞑想、ボディースキャンなどMBSRに含まれる各治療要素の自宅練習時間と介入後の免疫学的指標との相関を調べている。ヨーガはボディースキャンなどと比較して特にIGF-1と相関していた。これはヨーガが他の治療要素とは異なる何らかの特異的な心理学的免疫学的効果を持つことを示しているのかもしれないが、その詳細な意味はまだわかっていない。

先に紹介したMovement-based, modified Relaxation Response program (Rosenblatt et al, 2011) であるが、これは驚くべきことに自閉症スペクトラム障害の奇妙で風変わりな行動に効果があったとされる。奇妙で風変わりな行動は通常心理療法の効果が乏しいとされ、心理療法の治療標的にはしないことが多い。本プログラムには呼吸法や音楽療法も含まれており、治療効果はヨーガのみに起因するとは断定できないが、ヨーガに特異的な治療効果を反映している可能性もありうる。Sequeira & Ahmed (2012) は自閉症に対して瞑想が効果的かもしれないとする理論的考察を述べている。彼らは特にマントラを用いた瞑想が自閉症への効

果があるかもしれないと示唆しているが、Rosenblatt et al (2011) でヨーガが自閉症スペクトラム障害に効果を示していることを考慮すると、ヨーガやマントラ瞑想などの形式を問わず、瞑想は全般的に自閉症スペクトラムへの効果があるのかもしれない。さらに、自閉症スペクトラムに限らず、重症で治療反応性の乏しいストレス関連疾患患者の中には奇妙で風変わりな行動特徴を持つ者は少なくなく、ヨーガはその種の治療抵抗性患者に有効かもしれない。これは今後の研究が必要である。

V 結論

ヨーガを用いた心理療法、認知行動療法について文献検索を行った。ヨーガを用いた心理療法は本研究では6種類見いだすことができたが、ヨーガを用いた認知行動療法は本研究では見いだすことができなかった。ヨーガを用いた心理療法は慢性疼痛やがんへの効果が示唆されているが、それを支持するエビデンスはかなり不十分である。ヨーガを用いた心理療法の安全性や有害性について検討した研究は非常に少なく、経済性を検討した研究に至っては全く見いだすことができなかった。ヨーガを含む心理療法が発達障害に対して治療効果があったとする研究もあり、ヨーガには他の心理療法技法にない特異的な効果がある可能性も示唆された。しかしながら、全般的にヨーガを用いた心理療法のエビデンスは不足しており、今後、有効性、安全性、経済性を検証する研究が必要であることが明確になった。

謝辞：

本研究の遂行に当たって共同研究者の岡孝和先生（九州大学医学研究院心身医学）、松下智子先生（九州大学基幹教育院 学修・健康支援開発部）の多大なご協力を得ました。また、本研究は厚生労働科学研究費補助金（厚生科研 H24-医療一般-025）の補助を受けた。

引用文献

有村達之・岡孝和・松下朋子（2012）. 失体感症尺度（体感への気づきチェックリスト）の開発—大学生を対象にした基礎研究— 心身医

- 学, 52, 745-754.
- Bohlmeijera,E., Prengera,R., Taala,E., & Cuijpersb,P., (2010). The effects of mindfulness-based stress reduction therapy on mental health of adults with a chronic medical disease: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 68, 539-544.
- Carmody, J., Crawford,S., Salmoirago-Blotcher, E., Leung, K., Churchill, L., & Olendzki, N. (2011) . Mindfulness Training for Coping with Hot Flashes: Results of a Randomized Trial. *Menopause*, 18, 611-620.
- Cook-Cottone, C., & Beck, M. (2008). Manualized-Group Treatment of Eating Disorders: Attunement in Mind, Body, and Relationship (AMBR) . *The Journal for Specialists in Group Work*. 33, 61-83.
- Esmer, G., Blum, J., Rulf, J., & Pier, J. (2010). Mindfulness-Based Stress Reduction for Failed Back Surgery Syndrome: A Randomized Controlled Trial. *Journal of the American Osteopathic Association*, 110, 646-652.
- Gallegos, A. M., Hoerger, M., Talbot, N.L., Krasner, M. S., Knight, J. M., Moynihan, J.A., & Duberstein, P.R. (2013). Toward Identifying the Effects of the Specific Components of Mindfulness-Based Stress Reduction on Biologic and Emotional Outcomes Among Older Adults. *The journal of alternative and Complementary Medicine*, 19, 787-792.
- Grossmana,P., Niemannb,L., Schmidtc,S., & Walach.H. (2004) . Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57, 35-43.
- Jellesma, F. C., & Cornelis, J. (2012). Mind Magic : A Pilot Study of Preventive Mind-Body-Based Stress Reduction in Behaviorally Inhibited and Activated Children. *Journal of Holistic Nursing*, 30, 55-62.
- Jha, A. P., Kiyonaga, K., Wong, L., and Gelfand, L. (2010) . Examining the Protective Effects of Mindfulness Training on Working Memory Capacity and Affective Experience. *Emotion*, 10, 54-64.
- Kabat-Zinn,J. (1990) Full Catastrophe Living. New York: Delta.
- Kabat-Zinn,J. (2003) Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144-156.
- Kessell, M. (1994) . Women's Adventure Group: Experiential Therapy in an HMO Setting. *Women & Therapy*, 15, 185-203.
- Lanbert, M. J., & Ogles, B. M. (2004). The Efficacy and Effectiveness of psychotherapy. In M. J. Lambert (Ed), Bergin and Garfield's Handbook of Psychotherapy and Behavior Change. 5th ed. New York: John Wiley & Sons, Inc, pp.139-193.
- Ledesma,D.& Kumano.H. (2009). Mindfulness-based stress reduction and cancer: a meta-analysis. *Psycho-Oncology*, 18, 571-579.
- 岡孝和・松下朋子・有村達之 (2011).「失体感症」概念のなりたちと、その特徴に関する考察 *心身医学*, 51, 978-985.
- Praissman, S. (2008). *Journal of the American Academy of Nurse Practitioners*, 20, 212-216.
- Rosenblatt, L. E., Gorantla, S., Torres, J. A., Yarmush, R. S., Rao, S., Park, E. R., Denninger, J. W., Benson, H., Fricchione, G. L., Bernstein, B., & Levine, J. B. (2011) Relaxation Response – Based Yoga Improves Functioning in Young Children with Autism: A Pilot Study. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 17, 1029-1035.
- Scime, M., Cook-Cottone, Kane, L., & Tracy, W. 2006 Group Prevention of Eating Disorders with Fifth-Grade Females: Impact on Body Dissatisfaction, Drive for Thinness, and Media Influence. *The Journal of Treatment & Prevention*, 14 (2), 143-155.
- Sequeira, S., & Ahmed, M. (2012). Meditation as a Potential Therapy for Autism: A Review. *Autism Research and Treatment*, 2012, 1-11.
- 竹林直紀・中井吉英 (2005). もう一つの心身医療－米国での Integrative Medicine (統合医療) の動き－ *心身医学*, 45, 495-503.
- 竹林直紀・相原由花・垣内晶代・有城幸男・中井吉英 (2005). 大学付属病院での補完・代替医療の試み－新しい医療システムとしての「統合医療」の提言－ *心身医学*, 45, 567-574.
- 「統合医療」のあり方に関する検討会 (2013). 厚

生労働省ホームページ「統合医療」のあり方
に関する検討会

<http://www.mhlw.go.jp/stf/shingi/2r9852000002vsub.html>

(2014年2月17日閲覧)

(2013. 12. 28受稿, 2014. 2. 10受理)

Evidence for therapeutic effectiveness of psychotherapy using Yoga

Tatsuyuki ARIMURA

A literature search was conducted on PubMed and psychINFO for articles regarding the state of psychotherapy and cognitive-behavioral therapy using Yoga, as well as for evidence of their effectiveness, safety, and economic efficiency. Results identified six types of psychotherapy. Among these, only the effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) has been extensively investigated by an intervention study that included a randomized controlled trial (RCT). Furthermore, studies suggesting immunological effects and effects on developmental disorders were also identified. There was no literature on cognitive-behavioral therapy using Yoga. Regarding safety, one study suggested a relationship between Yoga and immune system abnormalities. There were no studies regarding the economic efficiency of using Yoga. It is suggested that psychotherapy using Yoga might be effective for chronic pain, depression and anxiety associated with cancer. However, in general, there is little evidence of the effectiveness, safety, and economic efficiency of Yoga. It is suggested that studies should be undertaken in the future to investigate these effects.

Key words: yoga, psychotherapy, Mindfulness-based stress reduction