

2012年1月25日

NPO 法人日本脳教育協会 (IBREA Japan)

ヨガに心をポジティブにする効果

大阪経済大の古宮教授らが研究発表

ヨガをすると、人生への満足感や意欲が高まること、大阪経済大の古宮昇教授（心理学）と長崎大の谷口弘一准教授（同）の共同研究で明らかになりました。ILCHI 脳教育をベースにつくられたイルチブレインヨガの会員約 70 人を対象に行った学術調査で、ヨガのトレーニングによって、「意欲」「満足感」「健康感」がアップし、「孤独感」「対人不安」が減少するとの結果が示されました。この共同研究をまとめた論文は、日本カウンセリング学会の専門誌「カウンセリング研究」に掲載されました。

■ ヨガ会員を調査

古宮教授らの共同研究のテーマは「ヨガの心理的効果についての調査研究」。ヨガが心に及ぼす影響を探るため、2008年1月から5月、全国のイルチブレインヨガのスタジオに新規入会した66～74人の心理的变化を測定しました。

■ 「人生の満足感」が高まる

調査結果によると、ヨガスタジオ入会から2か月で、「人生への意欲」「満足感」がいずれも入会した時より高くなりました。さらに、自分の体調についてどう思うかを示す「健康感」や自分への自信や自尊心を示す「自尊感情」も、大幅に改善するという結果が出ました。

一方で、人間関係についての不安を抱える「対人不安」や「孤独感」といったネガティブな感情は減少。何事も完璧にしなければならないという思いが強く不安になる「完璧症」の兆候も改善されました。

■ 瞑想や呼吸法

調査対象となったヨガの会員は、週あたり約 2 回のレッスンを受講。1 回あたりのレッスンは 70 分くらいで、レッスン内容は、軽いストレッチや瞑想、呼吸法、さらには、音楽にあわせて全身を自由に揺らす運動などが中心でした。

■ヨガの効果を科学的に裏付け

この共同研究をまとめた論文では、今回の調査について、「自己尊重度、人生満足度、よりよい人生へと向けた熱意が有意に向上していた一方で、対人不安と完全主義は有意に低下していた」と指摘。「ヨガ実践のポジティブな心理的効果を示唆している」と結論づけました。共同研究を行った古宮教授は「イルチブレインヨガが心理状態を改善することが、科学的研究によって明らかになりました」と話しています。

■専門家から評価

論文は、日本カウンセリング学会が発行する学術誌「カウンセリング研究」の第 44 巻 2 号（2011 年 6 月付発行）に掲載されました。同誌は、日本のカウンセリング界で最も権威がある専門誌の一つで、掲載にあたっては、カウンセリングや心理学の専門家たちが信頼性などについて審査を行っています。

ヨガをめぐるのは、海外でも、心理的な効果を科学的に裏付ける研究結果が相次いで発表されており、注目が高まっています。

■論文の共同研究者

古宮昇(こみや・のぼる) 大阪経済人間科学部教授

谷口弘一(たにぐち・ひろかず) 長崎大教育学部准教授

【日本脳教育協会 (IBREA Japan) について】

日本脳教育協会は、国際脳教育協会 (International Brain Education Association : IBREA) の日本支部として 1997 年に活動を開始。2007 年 1 月に NPO 法人として登録しました。学校や企業・官公庁、老人センター、各地域の公園などで、脳教育の普及活動をしています。脳教育に関するセミナーの開催などを通じて、人間の脳の無限の価値を多くの方々に知っていただき、健康、幸せ、平和な日本の社会づくりに貢献したいと考えております。

▼日本脳教育協会 (IBREA Japan) の公式サイト: www.ibreajapan.org

【国際脳教育協会 (IBREA) について】

国際脳教育協会は、脳教育の普及を目的とする非営利教育機関です。本部は米ニューヨークで、100 を超える国に支部を設けています。人間の脳は、地球の健康、幸せ、そして、平和を創造する無限の

力を持っているとの考えから、脳の潜在能力を引き出す脳教育のトレーニングや普及活動を各地で実施しています。IBREA の使命は、人間性の回復のための脳教育の有用性を理解してもらうことです。そのため手段の一つとして、脳教育の専門資格「脳教育インストラクター」制度を設けています。2008 年には、国連で第 4 回国際脳教育会議を主催し、世界の教育者や指導者たちに脳教育への理解を深めてもらいました。国連や世界各地の NGO と連携して、発展途上国への脳教育のサポート活動も行っています。

▼国際脳教育協会 (IBREA) の公式サイト : www.ibreaus.org

<本件に関するお問い合わせ>

NPO 法人日本脳教育協会 広報部

担当者 : ツツミ ユミエ

TEL : 052-915-0087

FAX : 052-915-0310

E-mail : admin@ibreajapan.org
