

# 対人支援点描 (28)

「補完心理療法としてのヨーガ考」

小林 茂 (臨床心理士/牧師)

## はじめに

本務の業務と並行して、外勤先の精神科クリニックの仕事をしている。そのクリニックでの業務で思わされたことは、北海道という土地柄か札幌市にあるクリニックに帯広市や旭川市といった遠方から通院している患者が多いということだった。その患者のなかにもカウンセリングを希望し、ドクターからの要請を受けて担当する方がいる。なかにはトラウマのセラピーということで EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing: 眼球運動による脱感作と再処理法) を希望される方もいる。しかし、通常の EMDR の手続きをしようにも、月 1 回のみの通院という事情で行き詰まることが多い。私自身の経験や技量のなさということもあるが、時にはキャンセルされて 2 か月後に患者の方がやってくることも珍しくはない。これは患者の方が悪いわけではなく、安定してセラピーを続けられない不安定な状態こそがトラウマの影響であると感じている。ただ通院するにも遠方ということもあり、「また来週」と簡単に通えないこともあいまって 2 か月後になったりするわけである。

そのようななかで考えるようになったのは、通院できなくても自宅でできる補完心理

療法の可能性であった。クリニックでセラピーを受ける機会が損なわれても、自宅で補うことができるならば、北海道という地理的条件であったとしても患者の利益につながるのではないかと考えたのだった。

こうして辿り着いたものがヨーガであった。なぜヨーガなのかというと、私には少なくとも 3 つの理由があった。一つは、認知行動療法の文脈でマインドフルネスという発想と実践が注目されてきたことがある。もう一つはトラウマのセラピーの文脈で後述するトラウマ・センシティブ・ヨーガという実践がなされており、それを紹介した翻訳書も出版されていたことがある。最期の一つは偶然であるが、クリニックのデイケアでヨーガのプログラムがあり、インストラクターもいたので身近なところから始められる条件があった。他にも、患者が取り組みやすく、飽きずに継続しやすいものであることが求められた。

## 1. ヨーガの学びを始める

こうしてヨーガが補完心理療法として活用できないかという模索を始めたのであるが、私自身はヨーガの専門家ではない。そのため、まず私自身がヨーガに取り組むことから始めようとするに至った。だが、日常の

業務の多忙さの事情もあったのだが、何よりも、ここでも新型コロナ・ウイルスの影響が祟ったのであった。どこのヨーガ教室も活動休止状態となっていた。結局、学ぶ機会を失われたまま 1 年が過ぎてしまった。しかし、2021 年度に外勤先のヨーガ・インストラクターを招き、ヨーガの効果研究を兼ねて、自らもヨーガに取り組み始めるようになった。この時は、まだ知識の上でもヨーガについて学ぶことなく、当時進めていたトラウマ・センシティブ・ヨーガの翻訳作業と並行して理解を深めようとしていた。良くも悪くも、先入観なくヨーガの実践を始めることができたといえる。

取り組んでみた実感としては、体の動きと呼吸の関係に注目するようになった。実は、私自身、呼吸が上手ではない。やや肥満気味で、イビキをかきやすく、鼻の空気の通りが悪く口呼吸をしていることを自覚していた。この傾向を思い返せば母親譲りの特徴かもしれない。そのような私がヨーガをすることで、体を伸ばし、開けるときに適切に空気を吸い、縮めて脱力するようときに適切に肺から空気を出すことができていることに気づかされるようになった。こうして、人間の体にある合理的な動きに合わせて、体の動作と呼吸が伴っていない状態であることに気づかされたのである。また、それと同時にヨーガをすることで体の動きと呼吸を一致させることによる心理的な心地よさを感じたのであった。

## 2. ヨーガ療法と出会う

だが、私が感じたヨーガをすることで得た感覚は、私の場合の話であって一般的にも言えることなのか。また単なる心地よい感覚はヨーガでなくても得られるものであるので、

これがどうして補完心理療法になるといえるのか。補完心理療法になるとしても、どのような仕組みと機序により、セラピーとしての効果に結びつくのか。さまざまな疑問が生じる。そんなこともあり、CiNiiなどで論文を検索したが、効果研究の論文が見うけられても、ヨーガの何がどのように心理的影響を与えるから効果があるという検討をした論文を見つけることができなかった。これであれば、ヨーガでなくてもジョギングやストレッチ体操の効果研究と大差ないといえる。

やはり、ヨーガそのものの歴史的背景や哲学、発想というところから学ぶことをしないと、ヨーガの実践と心理療法との間の橋渡しが十分にできないのではないかと思わされた。また、CiNiiを検索する過程で知ったことだが、日本ヨーガ療法学会という学会があり、活動していることを知ることになった。ところがその学会の学会誌の論文が会員限定であるのか、どのような論文が掲載されているのか知ることができなかった。そのため、同学会に問い合わせをしたのだが、ヨーガ療法士・ヨーガ教師の資格を有するか、同養成講座受講をしなければ学会誌が読めないということであった。そして、Zoomを活用した養成講座のお誘いをいただくことになったのであった。急ではあったが、そのお誘いを受け、ヨーガ（ヨーガ療法）の学びも開始したのだった。

## まとめ

今回、文章にした話題は、現在の私のヨーガの取り組みの経過を伝えたに過ぎない。長い前書きのようなものであるといえる。今後は、順次、ヨーガについて知りえたことをできるだけまとめていきながら一連の連載のテーマとして扱っていきたいと考えている。