

1) 岡孝和先生 国際医療福祉大学成田病院心療内科

「ポリベール理論、オキシトシンをヨガ療法の中でどう活かすか？」(講演時間 約 45 分)

日本ヨガ療法学会沖縄大会におけるステファン・W・ポージェス先生によるポリベール理論、そしてC・スー・カーター先生によるオキシトシン関連のご講演を受けて、この二つの理論の元となる自律神経の仕組みの解説から分かりやすく講義されている。また、これら理論の臨床的意義を、トラウマの症状形成の理解と治療の可能性を示唆したこととし、この理論からみたヨガが迷走神経機序に与える影響についても解説。さらに有音での実習の意義やインストラクションへのヒントも示唆されている。終盤では、2016年～全国のヨガ療法士の協力の下で実施した調査にも触れ、ヨガを実習することで失体感症が改善する(自覚ストレスの低下と失体感症スコアの改善)という結果を紹介。ヨガ療法普及活動の背中を押してくれる講座となっている。

2) 片柳章子先生 国立精神・神経医療研究センター 認知行動療法センター

「心的外傷後ストレス障害への認知行動療法」 (講演時間 約 40 分)

認知行動療法の視点で考える認知とは何か、感情とは何か、その関連性から引き起こされる行動や体験がもたらす悪循環はどういうものか。具体例を用いて分かりやすく解説した上で、適応的思考(現実に生きていくのに役立つ考え方)について、また「決めつけ」から抜け出す方法について、など対策にも触れる。また、PTSDの症状の基本的な解説、回避と回復の相違を踏まえた上で、治療としての認知処理療法のプロセスが紹介されており、ヨガ療法を効果的に施す上で、役立つ学びが得られる講座である。

3) 榛葉俊一先生 静岡済生会総合病院 精神科

「心拍変動検査でみるヨガの自律神経に対する効果」(講演時間 約 55 分)

心拍変動を目安にしたバイオフィードバック呼吸法(呼吸法と心拍数の具体的な関連)や、呼吸という随意運動が自律神経を変化させることができるという可能性に言及。また、日本ヨガ療法学会認定ヨガ療法士との共同研究の一端を紹介し、その中で、ヨガ療法セッションの効果測定(ヨガ前後の比較検討、ヨガ初心者と熟練者の相違点等)から指摘できる複数の可能性について触れている。ヨガ療法実習で血圧が高まるクライアントさんと低下するクライアントさんがいることも解説している。ヨガ療法士にとって興味深い講座となっている。