

新型コロナウイルス感染症パンデミック（コロナ禍）における医療従事者に対するヨガとマインドフルネスプログラムの効果

コロナ禍で、医療従事者の過重労働、燃え尽き（バーンアウト）やうつといった精神的ストレスが注目されるようになりました。コロナ禍以前には、ストレス緩和の方法として、ヨガやマインドフルネスプログラムが一定の効果があると研究されていました。しかし、コロナ禍での効果はほとんど研究されていませんでした。

今回我々は、岡山大学病院の医療従事者18名を対象として2021年に3ヶ月間、週に1回1時間のヨガとマインドフルネスプログラムを行い、プログラム前後にアンケート調査を実施しました。残念ながら、バーンアウト指数、レジリエンス（回復力）指数、セルフコンパッション（自己肯定感）指数、共感性などの変化は認めませんでした。が、**セルフコンパッション（自己肯定感）の指数の内、共通の人間性が上昇し、過剰同一化が低下し、一部の効果があることがわかりました。**

今回の研究結果は、コロナ禍で働く医療従事者にヨガとマインドフルネスプログラムを提供することで、セルフコンパッション（自己肯定感）の一部に効果を認めました。医療の質を保ち、医療崩壊を防ぐためにも、重要なデータと考えています。