

自己観察が睡眠に関連する回避行動と主観的睡眠評価に与える影響

立命館大学大学院
応用人間科学研究科
臨床心理学領域
福岡 仁志

近年、睡眠および睡眠障害に関する問題は個人的健康から社会的損失まで幅広い関心を集めている。

睡眠障害の下位分類である不眠症は最も一般的な健康に関する訴えである。国際的診断分類において、不眠症の診断基準には睡眠の質や量についてのみではなく、夜間および日中の機能障害、不眠に関連した様々な苦痛を訴えるということが含まれる。

それにも関わらず、多くの研究が主要なアウトカムとして睡眠の量に関する測度が用いられている。

そこで本稿はまず、睡眠に悪影響を与える行動とそのメカニズムに焦点を当て、行動分析学の観点から社会的随伴性を含んだ理論モデルの構築を試みた後、このモデルから考えられる援助可能性について検討を行った。

研究1では逃避あるいは回避機能を有する言語制御行動を測定するために、日本語版睡眠関連安全行動質問票（Japanese version Sleep-Related safety Behaviours Questionnaire: SRBQ-J）を作成した。加えて日本語版不眠症重症度質問票（Insomnia Severity Index Japanese version: ISI-J）について信頼性と妥当性の検討が行われた。この2つの質問票を用いて、研究2では、自己観察エクササイズが就床時の回避行動とそれに伴う主観的睡眠評価に与える影響について検討した。

研究1の結果、SRBQ-JとISI-Jはともに信頼性と妥当性が確認された。研究2では、1名の参加者がISI-Jにポジティブな変化を示したが、残りの参加者は大きな変化を示さなかった。しかし、ISI-Jの得点は全ての参加者において2セッション目に減少を示すという共通パターンが見られた。SRBQ-Jの得点では、全ての参加者が安全行動の使用の減少を示し、2名の参加者はエクササイズ中に思考についての記述が増加し、思考抑制努力が減少した。しかし、残りの1名は心配軽減が減少せずに、思考抑制努力が増加した。

これらの結果から、第一に、エクササイズは主観的な睡眠評価に対してあまり効果を示さなかったと考えられた。しかし、質問票を繰り返し実施することが、主観的睡眠評価について有効に作用する可能性が示唆された。第二に、思考についての観察と記述が、就床時の思考抑制との関連がみられた。しかし、ただ単にエクササイズを行っていることは効果的ではないと考えられ、エクササイズと就床時の標的行動との間に関連づけを行う必要があるだろう。最後に、同じエクササイズが同じ機能を持っていなかった可能性が考えられ、そのため今後の研究においてエクササイズの機能、安全行動の機能、そしてそれらの相互作用を明らかにする必要があるだろう。