

博士（人間科学）学位論文 概要書

不眠症に対する認知的アプローチの効果

Effects of a Cognitive Approach for Insomnia

2008年1月

早稲田大学大学院 人間科学研究科

宗澤 岳史

Munezawa, Takeshi

研究指導教員： 根建 金男 教授

本論文は不眠症に対する認知行動療法 (Cognitive Behavior Therapy: CBT) が抱える課題を踏まえた研究として、特に認知的アプローチの効果の検討を主な目的とするものであった。本論文は全八章によって構成され、第一章では不眠症の概念について概説し、第二章、第三章で不眠症に対する CBT の概要と課題について言及した。第四章では、第三章までに明らかとなった不眠症に対する CBT が抱える課題を整理し、本論文の目的、意義、構成についてまとめた。第四章で整理された課題を踏まえ、第五章では「不眠症の重症度、認知的側面に関する質問紙の開発」、第六章では「不眠症者の認知的特徴の明確化と介入標的の検討」、第七章では「不眠症に対する認知的アプローチの効果」について検討を行い、第八章で本論文の総括的な考察を行った。

第五章では、不眠症に対する CBT が抱える課題の一つである「不眠症状の評価」を踏まえ、「不眠症の重症度、認知的側面に関する質問紙の開発 (研究 1・2・3)」によって、the Pre-sleep Cognitive Activity Scale(PCAS)、the Insomnia Severity Index(ISI)、the Dysfunctional Beliefs and Attitudes about Sleep(DBAS)の開発を行った。開発された三つの尺度はそれぞれ十分な信頼性と妥当性を有しており、不眠症に対する CBT の研究で用いられることが期待された。

第六章では、二つ目の課題である「不眠症者の認知的特徴」の検討が必要であることを踏まえ、「不眠症者の認知的特徴の明確化と介入標的の検討 (研究 4・5)」によって、不眠症者の認知的問題の中心と考えられている入眠時認知活動の生起・増悪プロセスを状態依存効果と選択的注意、安全行動の観点から検討し、これらの認知的特徴が認知的アプローチの介入標的となり得るかの検討を行った。その結果、これらの要因は入眠時認知活動の生起と増悪と関連しており、認知的アプローチの介入標的として意味のあることが確認された。

第七章では、三つめの課題である「認知的アプローチの意義」を確認することを目的とし、「不眠症に対する認知的アプローチの効果 (研究 6・7・8)」によって、CBT に影響を与える要因の検討、行動的アプローチと認知的アプローチを加えた統合的な CBT による治療効果の比較、そして認知的アプローチ単独における治療前後の状態の変化について詳細な検討を行った。その結果、認知的アプローチを治療に取り入れた場合は行動的アプローチのみの場合と比較して不眠症状の改善効果が高く、さらに認知的アプローチ単独であっても治療効果を示すものであることが明らかとなり、認知的アプローチを不眠症に対する CBT に取り入れる意義が確認された。

第八章では、第七章までで得られた研究成果を整理し、本論文の意義と今後の課題について論じた。その結果、本論文で得られた研究成果は、従来の行動的アプローチを中心とした不

眠症に対する CBT の課題を解決し、認知的アプローチの重要性を示すものであったと考えられた。ただし、本論文では扱わなかった不眠症者の認知的特徴についての検討、CBT プログラムの洗練化、CBT の再発予防効果と睡眠薬の減薬・離脱効果についての確認が今後の検討課題として挙げられた。