

2008年1月5日

人間科学研究科長 殿

宗澤岳史氏 博士学位申請論文審査報告書

下記の審査委員会は、人間科学研究科の委嘱をうけて、宗澤岳史氏の博士学位申請論文の審査をしてきましたが、2007年12月17日に審査を終了しましたので、ここにその結果をご報告します。

記

1. 申請者氏名 宗澤岳史

2. 論文題名 不眠症に対する認知的アプローチの効果

3. 本論文の主旨

認知行動療法 (cognitive behavior therapy: 以降 CBT) とは、行動療法と認知的アプローチが融合した心理治療 (カウンセリング) の体系である。CBT の大きな特徴は、科学的なアプローチでありながら、人間の感情や行動だけではなく、認知 (思考、イメージなど) も扱えることである。不眠症に対する CBT においては、これまで認知的アプローチが本格的に活用されることがなかったために、他の疾患に対する CBT と比較して遅れがみられた。本論文は、不眠症に対する CBT が抱える課題を踏まえて、特に認知的アプローチの重要性に着目し、その効果を実証的に検討したものである。

4. 本論文の概要

本論文の第一章では、不眠症の概念について述べた。第二章では、不眠症に対する CBT の動向を概観した。第三章では、不眠症に対する CBT が抱える課題について論じた。第四章では、第三章で指摘した課題を踏まえて、本論文の目的を述べた。本論文の主な目的は、①不眠症の重症度、認知的側面を測定できる質問紙を開発すること、②不眠症者の認知的特徴を明確にし、それらが CBT の介入標的となり得るかどうかを検討すること、③不眠症者の認知的特徴を介入標的とした、不眠症に対する認知的アプローチの効果を、開発した質問紙を利用して検討すること、であった。

第五章の研究1では、入眠時認知活動尺度(PCAS)を作成し、信頼性と妥当性を検討した。その結果、尺度を構成する因子として、「ネガティブな考え事・感情」(第1因子)、「眠れないことへの不安」(第2因子)、「眠れないことが及ぼす影響への心配」(第3因子)が抽出された。この尺度の十分な信頼性と妥当性も確認された。研究2では、日本語版不眠重症度質問票(ISI; 原著者: Bastien et al., 2001; Morin, 1993)を作成し、信頼性と妥当性を検討した。結果として、ISIの信頼性と妥当性は十分なものであった。研究3では、日本語版睡眠に対する非機能的な信念と態度質問票(DBAS; 原著者: Morin, 1993)を作成し、信頼性と妥当性を検討した。結果として、DBASの十分な信頼性と妥当性が確認された。

第六章では、不眠症者の認知的特徴を明らかにし、それらがCBTの介入標的となり得るかどうかを検討した。研究4では、状態依存効果と選択的注意が入眠時に生じており、そのことが不眠症状の一つである入眠障害症状に影響を与えていると仮定し、その存在を場面想起による構造化面接によって検討した。その結果、入眠障害傾向の高い者に入眠時の状態依存効果と選択的注意が存在することが確認された。研究5では、安全行動が入眠障害症状の増悪に影響を与えているという仮定の検証を行った。まず、入眠障害症状に特有の安全行動を抽出し、その種類を因子分析によって検討した。抽出された安全行動は、認知的対処と考えられる「認知活動抑制」(因子1)と「認知活動活性」(因子3)、行動的対処と考えられる「非入眠行動」(因子2)に分類することができた。次に、これらの安全行動が入眠障害症状に及ぼす影響を相関分析とパス解析によって検討した。その結果、認知的対処は入眠時認知活動を増悪させることで入眠障害症状に影響を与えること、行動的対処は入眠時認知活動を介さずに入眠障害症状に影響を与えること、が示された。第六章の研究4・5により、不眠症状の一つである入眠障害症状に、状態依存効果、選択的注意、安全行動がそれぞれ影響を及ぼしていることが確認され、これらの要因を介入標的とすることで入眠障害症状を低減できる可能性が示された。

第七章では、不眠症者の認知的特徴を介入標的とした、不眠症に対する認知的アプローチの効果を検討した。まず研究6では、不眠症に対するCBTの効果に影響を与える要因をロジスティック回帰分析を用いて調べた。その結果、不眠症に対するCBTの効果には、年齢、性別などの要因の影響はみられず、アプローチ内容(主に行動的アプローチまたは主に認知的アプローチ)の要因の影響だけが認められた。ただし、この研究で用いたアプローチは、治療内容や治療条件の統制が不十分であった。よって研究7では、治療内容を予め設定し、従来から行われている行動的アプローチのみの治療を行った者と、行動的アプローチに加えて第六章で得られた知見

を活かした認知的アプローチによる治療を行った者における、治療効果の違いを検討した。結果として、従来の行動的アプローチのみよりも、認知的アプローチを加えたほうが治療効果が大きいことがわかった。研究7の結果から、行動的アプローチに認知的アプローチを加えることでより大きな治療効果が得られることが明らかとなったが、認知的アプローチ単独の効果を確認することはできなかった。そこで研究8では、不眠症者に対して認知的アプローチを単独で実施し、その効果を検討した。その結果、認知的アプローチは、それ単独でも不眠症に対して効果的であることがわかった。第七章では、不眠症に対する認知的アプローチが十分に有効であることが検証された。

最終章である第八章では、全ての研究の成果についての総括的考察を行った。今後の課題として、開発した質問紙の臨床患者への適用可能性や治療反応性の十分な検証を行うこと、認知的アプローチと従来の行動的アプローチを含めた統合的な CBT プログラムの効果を、対照群を設定したうえで検討すること、などに言及した。

5. 本論文の評価

本論文は、申請者がこれまで行ってきた、不眠症に対する認知的アプローチの有効性に関する一連の研究をまとめたものである。本論文において高く評価できる点は以下の通りである。

(1) 不眠症者の認知的特徴や治療による認知的問題の変化を評価するにあたっては、不眠症者の認知的特徴の中心である入眠時認知活動および睡眠に対する非機能的な信念と態度を測ることができる尺度が必要である。しかし、このような質問紙は不足しており、特に本邦においては皆無であった。このような状況において、本論文の研究1・3では、十分な信頼性と妥当性を備えた、PCASとDBAS（日本語版）を開発した。これらの尺度は、不眠症に対するCBTの基礎研究や臨床実践に役立つものと期待される。不眠症には多くの問題をとまなうことから、治療効果の評価が難しく、このことがCBTの効果を測定する際の障害となっていたと考えられる。本論文の研究2では、不眠症の重症度を測定できるISI（日本語版）の開発を行い、十分な信頼性と妥当性を確認した。ISIは不眠症に対するCBTの効果測定のために今後広く活用されるものと期待される。以上のことから、本論文において開発された三つの尺度は、本論文中の研究に活かされただけではなく、本邦における、不眠症に対するCBTの今後の発展に欠かせないものであると評価できる。

(2) 不眠症に対するこれまでのCBTにおいては、行動・環境変容を中心とする

アプローチ（行動的アプローチ）が主体であり、認知的な要因へのアプローチ（認知的アプローチ）は重視されていなかった。しかし、パニック障害などに対するCBTにおいては、認知的な要因へのアプローチが含まれる。不眠症についても認知的問題が存在するにもかかわらず、それらを積極的に扱わないことが、不眠症に対する現行のCBTの大きな問題であった。これは、不眠症状に影響を与える要因が特定されていなかったためと考えられる。本論文では、この点に着目し、研究4・5で状態依存効果と選択的注意、安全行動が不眠症状に影響を与えることを実証し、これらの要因を介入標的とすることで入眠障害症状を低減できる可能性を示した。このことは、従来の不眠症に対するCBTがより有効な治療法へと発展する契機になったと考えられる点で、画期的である。

（3）本論文の研究4・5の結果より、状態依存効果、選択的注意、安全行動という、介入標的として扱うべき不眠症の要因が特定できた。本論文の研究6・7・8においては、これらの要因を介入標的とした認知的アプローチが、行動的アプローチより優れた効果を持ち、それ単独でも効果を持つものであることを検証した。不眠症に対する、本格的な認知的アプローチの効果を実証したことで、この疾患に対する新しいCBTの可能性を拓いたといえる。

本論文で高く評価できる点は、以上の通りである。なお、申請者が行った研究はいずれも、本邦または国内外において先駆けとなるものである。無論、今後の課題も残っているが、新しい領域を切り開くような研究を積み重ねて、いくつかの斬新な知見を提示したことは、非常に高く評価することができる。よって、申請者の論文は博士（人間科学）に十分値すると認める。

6. 宗澤岳史氏 博士学位申請論文審査委員会

主任審査員	早稲田大学教授 博士（人間科学）（早稲田大学）	根建金男
審査員	早稲田大学教授 博士（医学）（東京大学）	野村 忍
審査員	早稲田大学准教授 博士（人間科学）（早稲田大学）	嶋田洋徳
審査員	財団法人神経研究所附属睡眠学センター研究部部長 医学博士（鳥取大学）	井上雄一