

早稲田大学審査学位論文
博士（人間科学）
概要書

メタ認知の観点からみた
入眠困難に対する支援の開発

Development of support strategy for
sleep-onset insomnia from metacognition

2020年7月

早稲田大学大学院 人間科学研究科
原 真太郎
HARA, Shintaro

研究指導担当教員： 田山 淳 准教授

大学生の睡眠問題は、睡眠習慣の乱れと不眠に大別される。不眠は、睡眠習慣の乱れと独立して、心身の健康を悪化させるとされている。また、入眠困難は不眠の中でも中核的な症候であることから、入眠困難の維持を理解した上での支援を講じる必要があると考えられている。これまでに入眠困難の中核的維持要因とされる認知的覚醒の低減を目指した認知的再体制化法が開発されているが、その効果に関するエビデンスは不十分であることから新たな観点からの支援を開発する必要がある現状にある。近年、メタ認知の観点は入眠困難に対する新たな支援の開発における糸口となる可能性が指摘されている。本博士学位論文では、心配に関するメタ認知と睡眠に関するメタ認知に対する測定方法の確立ならびに心配に関するメタ認知と睡眠に関するメタ認知の観点からみた入眠困難に対する支援標的の明確化を行った上で、心配に関するメタ認知と睡眠に関するメタ認知の観点からみた入眠困難に対する支援の開発を行うことを目的とする。本博士学位論文は、全 7 章から構成される。

第 1 章では、入眠困難に対する支援に関する研究動向が概観された。まず、大学生の睡眠問題に関する疫学的知見に基づいて、大学生における入眠困難の維持を理解した上で支援を講じることの必要性が論じられた。次に、入眠困難における発症要因と中核的維持要因ならびに入眠困難に対するこれまでの支援に関する知見が整理され、入眠困難の中核的維持要因とされる認知的覚醒の低減を目指すためには、その心配内容ではない別の視点から支援標的を探索することが重要であることが論じられた。そして、認知的覚醒を高めるとされる要因が提案された先行研究から、心配に関するメタ認知と睡眠に関するメタ認知が入眠困難に対する新たな支援標的として有効である可能性が論じられた。こうした心配に関するメタ認知と睡眠に関するメタ認知の観点から入眠困難に対する支援を開発する上では、心配に関するネガティブなメタ認知的信念の変数定義が明確でないこと、睡眠に関するメタ認知を測定するツールが存在しないこと、心配に関するメタ認知と睡眠に関するメタ認知の影響関係が明確でないこと、心配に関するメタ認知と睡眠に関するメタ認知を標的とした入眠困難に対する支援が開発されていないことといった課題が挙げられた。

第 2 章では、第 1 章で挙げられた課題を踏まえた上で、心配に関するメタ認知と睡眠に関するメタ認知における測定方法に関する検討（研究 1、研究 2）、支援標的の明確化に関する検討（研究 3）、支援効果に関する検討（研究 4）の観点から本研究の目的と構成が論じられた。

第 3 章（研究 1）では、心配に関するネガティブなメタ認知的信念に対する測定方法が確立された。入眠困難者と睡眠良好者を対象とした調査研究（Harvey, 2003）では、心配に関するネガティブなメタ認知的信念は認知的覚醒と関連しているが入眠困難とは関連していないことが報告されている。Harvey（2003）の調査研究で用いられている *Utility of Presleep Worry Questionnaire*（Harvey, 2003）は、心配に関するネガティブなメタ認知的信念を測定する際に、心配の危険性のみを焦点を当てている。しかしながら、元来、入眠困難者は認知的覚醒を制御することが困難であるという認知的特徴を有するとされている（Borkovec, 1982）。そのため、心配に関するネガティブなメタ認知的信念を測定する際には、心配の制御困難性と心配の危険性に関してどのように定義するべきか不明瞭であるという課題が挙げられる。こうした現状の中で、第 3 章では、心配の制御困難性と心配の危険性が考慮された心配に関するネガティブなメタ認知的信念は、認知的覚醒を媒介して、間接的に入眠困難に関連すると示された。また、心配の制御困難性のみが考慮された心配の制御困難性に関するメタ認知的信念は、心配の危険性のみが考慮された心配の危険性に関するメタ認知的信念と同程度、入眠困難と関連すると示された。これらのことから、心配に関するネガティブなメタ認知的信念を定義する際には、心配の制御困難性と心配の危険性のどちらかではなく、その両者を考慮する必要があると示唆された。

第4章(研究2)では、睡眠に関するメタ認知に対する測定方法が提案された。本邦では睡眠に関するメタ認知を測定するツールが存在しないが、海外では睡眠に関するメタ認知を測定する尺度として **Metacognitions Questionnaire-Insomnia (MCQ-I ; Wayne et al., 2009)** が開発されている。原版では **MCQ-I** が高い信頼性と妥当性を有していることが報告されている。しかしながら、**MCQ-I** の課題点として、項目分析が不十分であること、因子構造に関する検討が行われていないことならびに妥当性に関する検討が不十分であることが挙げられる。こうした現状の中で、第4章では、**MCQ-I** 日本語版とその短縮版である **MCQ-I-25** 日本語版が開発された。また、**MCQ-I** 日本語版の信頼性と妥当性が確認されたとともに、原版の尺度開発過程に関する課題点を踏まえながら項目選定がなされた **MCQ-I-25** 日本語版の信頼性と妥当性が確認された。これらのことから、睡眠に関するメタ認知を測定する際には、**MCQ-I-25** 日本語版を用いることが有用であると示唆された。

第5章(研究3)では、心配に関するメタ認知と睡眠に関するメタ認知において有効とされる支援標的の明確化がなされた。近年、心配に関するメタ認知と睡眠に関するメタ認知が入眠困難に対する支援標的として有効である可能性が指摘されている (**Broomfield et al., 2005 ; Espie et al., 2006**)。しかしながら、これまでの調査研究では心配に関するメタ認知または睡眠に関するメタ認知のいずれかを取り上げていることから、心配に関するメタ認知と睡眠に関するメタ認知から認知的覚醒ならびに入眠困難に対する影響関係が不明瞭であるという課題が挙げられる。この課題から、入眠困難に対する支援において強調される標的は先行研究間で異なっており、入眠困難に対する支援標的が明確化されていない現状にあると考えられる。こうした現状の中で、第5章では、睡眠に関するメタ認知と心配に関するネガティブなメタ認知的信念から認知的覚醒を媒介して入眠困難に影響を及ぼすという入眠困難維持モデルが構築され、当該モデルが高い妥当性を有していると確認された。このことから、心配に関するネガティブなメタ認知的信念と睡眠に関するメタ認知は、入眠困難に対する有効な支援標的となる可能性が示唆された。

第6章(研究4)では、心配に関するネガティブなメタ認知的信念と睡眠に関するメタ認知を活性化させる言語刺激を用いた自由連想タスクが開発された。自由連想タスクが開発される際には、メタ認知療法 (**Metacognitive Therapy : MCT ; Wells, 2009**) の枠組みが適用された。**MCT** では、**ディタッチト・マインドフルネス (Detached Mindfulness : DM)** という支援を適用することが有用であるとされている。**DM** は、メタ認知的信念とメタ認知的プランを減弱させることで距離を取る思考スタイルを定着させることから、心配に関するネガティブなメタ認知的信念と睡眠に関するメタ認知に働きかける機能を有する可能性がある。自由連想タスクは、任意の言語刺激に対して分析したり制御したりせずに当該言語刺激によって生じた心配を単に眺めるという **DM** の具体的な支援方略である。本研究における入眠困難に対する自由連想タスクでは、心配に関するネガティブなメタ認知的信念と睡眠に関するメタ認知を活性化させる言語刺激を用いることとした。こうした背景の中で、第6章では、心配に関するネガティブなメタ認知的信念と睡眠に関するメタ認知を活性化させる言語刺激を用いた自由連想タスクは、心配に関するネガティブなメタ認知的信念、睡眠に関するメタ認知、認知的覚醒における眠れないことに対する心配ならびに入眠困難を改善させると示唆された。

第7章では、本博士学位論文の成果ならびに限界と展望について論じられた。本博士学位論文の結果、心配に関するメタ認知と睡眠に関するメタ認知の観点からみた支援の開発などの人間科学に対する貢献が挙げられた。これらのことは、臨床心理学領域にとどまらず、行動医学や公衆衛生学といった人間科学としての学際的知見として位置づけられる可能性を有することから、人間科学に対して有意義な貢献を果たしていると論じられた。

以上