

科学研究費助成事業（科学研究費補助金）研究成果報告書

平成 25 年 8 月 30 日現在

機関番号：32518

研究種目：若手研究（B）

研究期間：平成 22 年度 ～ 平成 24 年度

課題番号：22730552

研究課題名（和文） 不眠症と悪夢障害に関する CBT の実証的効果研究

研究課題名（英文） Effects of Cognitive Behavior Therapy for Insomnia and Nightmare Disorder

研究代表者

松田 英子（MATSUDA EIKO）

江戸川大学・社会学部・教授

研究者番号：30327233

研究成果の概要（和文）：

調査から労働者と学生の睡眠の不調は深刻な状態にあるものの、薬物治療による抵抗感が確認された。労働者は不眠と悪夢症状が強いが、さらに学生は不眠が深刻で過眠症状も強く、睡眠のリズムの乱れの影響が疑われた。労働者と学生において、職務ストレスや学生生活ストレスそのものよりも、不眠、過眠、悪夢症状から成る睡眠の不調が、抑うつ症状をよく予測するモデルが見出された。つまり、抑うつ予防には睡眠の不調の改善が重要であることが示唆された。非薬物療法である CBT による事例研究と準実験研究を実施し、不眠に関して、入眠前の筋弛緩法や思考に対する認知療法の効果を確認し、悪夢に関して入眠前の思考に対する認知療法の効果を一部確認した。

研究成果の概要（英文）：

Sleep disturbance of Japanese undergraduates was significantly more serious than employees, especially in hypersomnia and insomnia. Oppositely, employees were more likely to complain about nightmare symptoms than undergraduates. The research data indicated both seriousness of sleep disturbance was stronger predicting factor of depression than stressors. We confirm the effectiveness of non-pharmacological treatment (Cognitive Behavior Therapy) for sleep disturbance. The CBT intervention (relaxation & cognitive restructuring) can positive effect to reduce symptoms of insomnia and nightmare from case studies and quasi-experimental design.

交付決定額

（金額単位：円）

	直接経費	間接経費	合計
平成 22 年度	800,000 円	240,000 円	1040,000 円
平成 23 年度	700,000 円	210,000 円	910,000 円
平成 24 年度	700,000 円	210,000 円	910,000 円
年度			
年度			
総計	2200,000 円	660,000 円	2860,000 円

研究分野：社会科学

科研費の分科・細目：心理学・臨床心理学

キーワード：不眠症、悪夢、CBT、職務ストレス、大学生生活ストレス、抑うつ、対面カウンセリング、非対面カウンセリング

科学研究費助成事業（科学研究費補助金）研究成果報告書

1. 研究開始当初の背景

現代社会におけるメンタルヘルス諸問題のうち、睡眠障害の増加は、先進諸国、アジア諸国においても同様の傾向を示すが、日本の状況は深刻である。不眠症傾向に関しては、成人一般人口の約半数と指摘する調査もある（村井ら, 2002）。悪夢症状も心理カウンセリングの中ではしばしば訴えられる症状である。しかし日本は薬物療法に対する抵抗感から、極端に受診行動が低いため、睡眠の不調に対応するセルフコントロール法の習得や予防的施策の普及が必要がある。不眠大国日本において、睡眠研究は盛んであるが薬物療法が中心で、心理療法による支援の効果を検証した研究は少ないのが現状であった（宗澤ら, 2009）。

睡眠障害のうち悪夢障害は、不眠症と合併することの多い精神障害である（Matsuda, 2006）が、これも不眠症と同様に受診や相談行動が低い。これら2症状に対しては、認知行動療法（Cognitive Behavior Therapy; 以下 CBT）の貢献が期待でき（Stephanski, 2003）、特に不眠症に関しては、英米を中心として2000年以降効果研究が盛んであるが（i. e. Morin, 1993）、日本における効果研究はわずかしかない。悪夢障害に関する効果研究はほとんどなかった。気分障害や不安障害に対する CBT の効果研究は積み重ねられてきているが、この分野での睡眠障害は現在のところマイナーな領域にあると考えられ、社会的ニーズ、潜在的需要の多さからも心理臨床の分野に貢献できうる研究と考えられた。

2. 研究の目的

不眠症および悪夢障害に対する CBT の効果研究を対面カウンセリングで行う。また、より多くの人への心理教育を含めた適用を目指す非対面カウンセリングにて応用することを研究の目的とする。この過程で、不眠と悪夢症状を軽減する効果的な方法の提案、悪化しないようなセルフコントロール法の啓蒙、受診行動を促す機会の提供を、具体的に提案していく。

2000年以降筆者の臨床のフィールドは、産業臨床と教育臨床である。産業臨床の現場では、従業員援助プログラム（Employee Assistance Program）を利用して、労働者やその扶養家族のうち心理面接希望者に対して、対面カウンセリングあるいは電話カウンセリングを全国的に展開している。しかし、地方在住者や海外赴任者など遠隔地に在住

する従業員に対しては、現地での（通える範囲の）相談室やカウンセラーの紹介が難しい場合がある。その場合、非対面カウンセリングの利用が可能になればコスト・エフェクティブに対応できる。

また教育臨床の現場である学生相談では、睡眠の問題による学業不振の来談が認められる。学生相談は対面カウンセリングが原則であるが、睡眠の問題に対する直接的な介入により学校適応が促進されうる。具体的な研究の目的は以下の通りであった。

（1）日本人労働者における不眠症と悪夢障害の実態と特徴の解明のための調査と

（2）大学生データにおける不眠症と悪夢障害の実態と特徴の解明のための調査を行う。

（1）（2）をふまえ、（3）不眠症に対する CBT の支援効果の検証のために、事例研究（特発性不眠症）を実施し、非薬物療法である CBT の効果の確認を行う。また（4）悪夢に関する認知療法の効果検証を事例研究で行い、非薬物療法である CBT の効果の確認を行う。

（3）（4）による治療手続きの検証をふまえ、（5）睡眠の不調に関する対面カウンセリング式の CBT による実験研究を実施し、不眠に関して、入眠前の筋弛緩法や思考に対する認知療法の短期的な改善効果を検討する。また、（6）ネガティブな夢想起に関する対面カウンセリング式の認知療法による実験研究を実施し、悪夢に関して入眠前の思考に対する認知療法の短期的な改善効果を検討する。（7）非対面カウンセリング式の CBT による、不眠症とネガティブな夢想起に関する治療的手続きについて検討した。

3. 研究の方法

睡眠の不調の実態や特徴、薬物療法による抵抗感を把握する

（1）日本人労働者における不眠症と悪夢障害の実態と特徴の解明のための調査と（2）大学生データにおける不眠症と悪夢障害の実態と特徴の解明のための調査→不眠とストレスの調査研究（A 労働者、B 学生）、悪夢とストレスの調査研究（A 労働者、B 学生）

事例研究

不眠症と悪夢障害の事例研究から効果的な治療手続きを確認する

（3）不眠症に対する CBT の支援効果の検証のために、事例研究を実施、（4）悪夢に関する認知療法の効果検証を事例研究で実施→不眠症の CBT の事例研究（A 労働者、B 学生）、悪夢障害の CBT の事例研究（B 学生）

実験研究

睡眠の不調に関する対面カウンセリング式のCBTの効果を検証する

(5) 不眠と悪夢に関して、入眠前の筋弛緩法や思考に対する認知療法、睡眠制限法の短期的な改善効果を実験で検討する(学生)。また、(6) ネガティブな夢想起に関して入眠前の思考に対する認知療法の短期的な改善効果を実験で検討する(学生)。

4. 研究成果

(1) 日本人成人労働者における不眠症と悪夢障害の実態と特徴の解明のための調査

本研究では10代~60代の労働者を対象に、質問紙調査を行い、「職務ストレスと睡眠の不調が抑うつ症状に影響を及ぼすモデル」を、年齢・性別ごとに比較する。これを踏まえて研究2では、睡眠の不調が抑うつ症状に影響するという因果関係を検討した。

日本人の労働者においては、不眠症の疑いのある者は27.8%、同様に過眠症は1.5%、悪夢障害は4.0%である一方、睡眠改善薬の服用は4.4%であった。睡眠の各症状に性差はなかったが、20代、30代の若年層でより訴えが多かった。一方、抑うつ症状は軽度が11.5%、中等度が9.1%、重度が2.5%であった。女性の方が男性より訴えが多かった。

職務ストレスから抑うつへの直接的効果は、有意であるものの弱く、不眠、過眠、悪夢症状から成る睡眠の不調が、抑うつをよく予測するモデルが見出された(Fig1)。

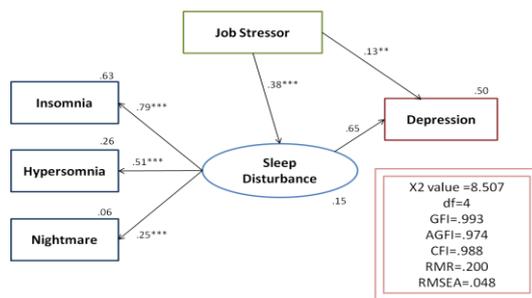


Fig1. Japanese Employee(Total)

多母集団における比較を行ったところ、女性は男性よりも相対的に、職務ストレスの直接効果が強く、男性の方が睡眠の不調の直接効果が強かった。年代を通して、同じモデルが適合度の高いことが確認された。

不眠と抑うつは同時的に生じている可能性が考えられ、因果関係の検証のため2波のパネル調査を行った。交差遅れモデルで分析したところ、1時点目の抑うつは2時点目の

抑うつとは相関があるが、2時点目の不眠とは相関がなく、1時点目の不眠は2時点目の不眠とは相関があるが、2時点目の抑うつとは相関がないので(Fig2)、それぞれを道具的変数として、同時効果モデルで検証した。その結果不眠から抑うつの影響が見出された(Fig3)。成人においては、抑うつの予防のためにも不眠の改善が重要であることが示唆された。睡眠の不調での医療機関受診、薬物療法への抵抗感が推測され、睡眠の不調に対する非薬物療法の普及が期待される。

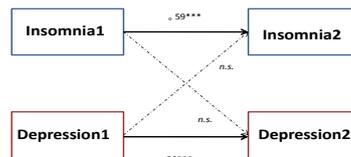


Fig2. Cross-lagged effects model

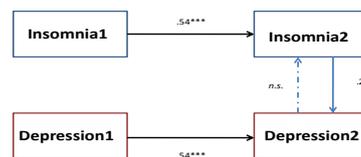


Fig3. Synchronous effect model

(2) 大学生データにおける不眠症と悪夢障害の実態と特徴の解明のための調査

学生の睡眠の不調症状は、労働者より深刻であった。特に過眠症状が強く、労働者に比べ睡眠のリズムの乱れの影響が疑われた。学生生活ストレスそのものよりも睡眠の不調が抑うつをよく予測するモデルの適合度が高く、成人と同様、抑うつの予防には睡眠の不調の改善が重要であることが示唆された(Fig4)。学生の睡眠改善薬の服用は3.3%と低く、薬物治療による抵抗感がある実態が確認された。

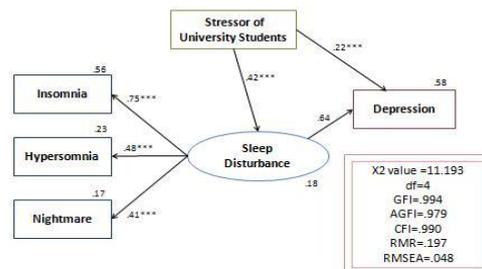


Fig.4 Japanese University students(Total)

(3) 不眠症に対する CBT の支援効果の検証のために、事例研究を実施

A 労働者 1

非主張行動に起因して職場不適応を起こしていた若年労働者の事例である。問題の経過は長年にわたり、学校適応、職場適応など社会生活の広範囲に影響を及ぼしていた。さらに社会恐怖による過覚醒により、持病である不眠や頻尿、成人型アトピー性皮膚炎の維持と悪化といった心身症症状を二次的に引き起こしていた。そのため、主張行動を増やすための主張訓練法を中心に、主張行動を阻む自動思考の変容のために認知療法を、さらに心身症緩和のための自律訓練法を導入した事例の報告を行った。根本的な問題の原因は長年にわたる発達的問題としての社会スキル不足であったが、主張行動が増え、職場適応は改善し、さらに二次的な心身症の症状が緩和された点において、パッケージ療法としての CBT の効果が確認された。

A 労働者 2

OJT 終了後実際に仕事を担当する時期から、不眠を主訴として来談した新入社員の事例である。不眠の改善を CBT により支援することを通して、若年労働者のキャリア発達と職場適応を促した。その結果、不眠の原因となっていた職場不適応に向き合い、キャリアカウンセリングによる自己変容と環境調整支援によって職場適応をはかった。また不眠症用の CBT によって必要な睡眠時間が確保できたことにより、時間の有効利用や仕事への意欲を高めることができたと推察される。

B 学生

大学入学を控えた時期に不眠を主訴として、母子で来談した広汎性発達障害の事例である。進路選択という発達上の課題時期に際し、本人の障害特性による不眠と学校生活上の困難から二次的にもたらされる抑うつ症状が、悪化したことによる不登校の状態と考えられた。本人に対しては、特性をふまえた自己効力感を高める CBT と、親に対しては、本人の障害特性を受容し、本人の意思を尊重し、本人の特性に合致した進路を選択できるようにサポートするためのコンサルテーションを通して、進路選択し、不登校行動の改善が得られた。

(4) 悪夢に関する認知療法の効果検証のために事例研究を実施

B 学生

入眠困難と浅い睡眠、二次的に頭痛、息苦しさを訴える事例である。一晚に複数回の夢を早期し、覚醒後は睡眠をとった感覚が持たない、耳鳴り、体のだるさを伴い、そのため日中に集中力が低下し学業にも悪影響を及ぼしていた。身体症状への対処として呼吸法を取り入れた。また心理的問題への対処として想起した夢を詳細に語ってもらい、現実世界で抱えている問題と夢の内容を認知的に対応させ、そこから浮かび上がる本人の否定的な思考や情動について認知療法を適用した。夢の中での否定的な認知が肯定的な認知へと変化していった結果、悪夢や不眠の改善が得られた。

(5) 不眠と悪夢に関して、入眠前の筋弛緩法や思考に対する認知療法の短期的な改善効果の検証のために準実験を実施 (学生)

特に睡眠障害に関しては、不眠症と悪夢障害に関して有効であることが指摘されている。また睡眠習慣の改善に関し、宿題を積極的に利用し (渡辺, 2011), 再発を予防することを目的としている。本研究では、大学生 (非臨床者) の不眠症と悪夢症状に関して、刺激制御法、入眠前のリラクゼーション法および認知療法で構成される短期 CBT の追試と持続期間、効果があがりやすい対象について検討した。刺激制御法、入眠前のリラクゼーション法および認知療法から構成される短期 CBT (1 週間) に、短期的な不眠症状の改善効果が追認され、少なくとも 1 カ月程度の維持が可能であることが示唆された (Fig5)。悪夢症状に関しては効果が見られなかったが、体験率そのものが低いことが関連していると考えられる (Fig6)。また、不眠に関してのみ日中の否定的体験に関する認知的評価と関連があり、認知的再構成による評価の改善と不眠症状の低減に関連がみられた。悪夢症状に関しては、覚醒-睡眠リズムを整えることよりも、より持続的で生活史に関わる認知療法 (松田, 2006) が必要であることが示唆された。

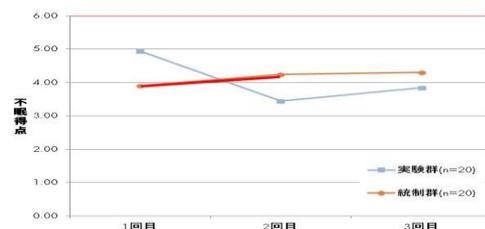


図5 不眠得点比較

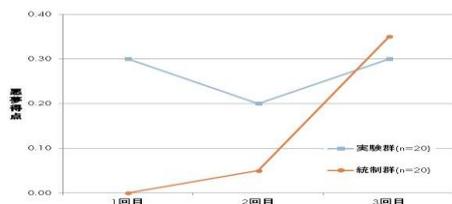


図6 悪夢得点比較

(6) ネガティブな夢想起に関して入眠前の思考に対する認知療法の短期的な改善効果を検証するために準実験を実施(学生)

本研究では、大学生(非臨床者)のネガティブな夢想起を取り上げ、日中の否定的感情を伴う出来事に対し、認知的再構成法を入眠前に導入することで、就寝前の気分、夢の感情価および翌朝の気分にも良性化効果がみられるかについて、検証した。就寝前のネガティブな気分と夢の中のネガティブな感情に一致がみられた。日中に体験した否定的感情を伴う出来事に対する認知的再構成の効果は、主として就寝前のネガティブ気分の低下に寄与すると考えられるため、認知的再構成法の介入効果が夢の想起量の低下として確認されたと推察できる。近年悪夢が将来の自殺のリスクを高める要因の一つとしても注目されており、認知的再構成法には悪夢想起の予防的効果が見込める。入眠前の認知的再構成法の効果について、さらに臨床群において検討をすることが今後の課題である。

5. 主な発表論文等

(研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線)

[雑誌論文](計6件)

- 1) 松田英子, 夢を媒介とする心理療法の歴史と展開, 江戸川大学紀要, 査読無, 23号, 2013, 145-150.
- 2) 松田英子, 睡眠障害とCBT, メンタルヘルスネットワークレポート, 査読無, 39号, 2013, 2-6.
- 3) 本間里美・松田英子, ストレッサーと実行されたソーシャルサポートが無気力に与える影響—大学生における縦断研究—ストレス科学研究, 査読有, 27巻, 2012, 64-70.
- 4) 鈴木千恵・松田英子, 夢想起の個人差に関する研究—夢想起の頻度にストレスとビッグファイブパーソナリティ特性が及ぼす影響—, ストレス科学研究, 査読有, 27巻, 2012, 71-79.

5) 松田英子, 睡眠障害に対する行動医学的・心理学的支援の動向—不眠症および悪夢障害に対するCBT—, 江戸川大学紀要, 査読無, 22号, 2012, 51-57.

6) 松田英子, 原発性不眠症を伴う社会恐怖事例に対する主張訓練法・認知療法・自律訓練法, 現代のエスプリ特集号 CBTの臨床と技法 査読無, 520号, 2010, 157-167.

[学会発表](計13件)

- 1) MATSUDA Eiko, Effects of sleep disturbances and stressful life events on employee' and students' depression: Comparative study between Japan and China., 2012 Asian Sleep Research Society, 2012年12月1日, 台北国際会議場(台湾)
- 2) 松田英子, 不眠と抑うつを主訴とする広汎性発達障害青年へのキャリアカウンセリング—母子並行面接による就学支援, 就労支援を行った事例より, 日本カウンセリング学会第45回大会, 2012年10月28日, 麗澤大学(千葉)
- 3) 松田英子・鈴木千恵, 夢想起の個人差を説明する要因の検討—Big Fiveパーソナリティ特性とストレスからの分析—, 日本パーソナリティ心理学会第21回大会, 2012年10月8日, 島根県民会館(島根)
- 4) 松田英子, 不眠と悪夢に関する短期CBTの効果に関する検討—刺激制御法, 入眠前のリラクゼーション法および認知療法の適用, 日本心理学会第76回大会, 2012年9月11日, 専修大学(神奈川)
- 5) MATSUDA Eiko, The relationships of sleep disturbance and stress to depression: Cross-cultural survey of insomnia, hypnopsomnia and nightmare in Japanese and Chinese adolescents. The 36th Annual Meeting of Japanese Society of Sleep Research, 2011年10月16日, 京都国際会館(京都)
- 6) 松田英子, 発性不眠症と社会恐怖を合併した事例に対する認知行動カウンセリング, 日本カウンセリング学会第44回大会, 2011年9月18日, 上越教育大学(新潟)
- 7) 松田英子, 労働者の睡眠の不調と抑うつに関する調査—多母集団比較モデルおよび同時効果モデルによる因果関係の検討—, 日

本健康心理学会第24回大会, 2011年9月12日, 早稲田大学国際会議場 (東京)

8) MATSUDA Eiko The association between sleep disturbance and depression: Epidemiological survey of insomnia, hypersomnia and nightmare in Japanese employee and adolescents, 7th International Congress of Cognitive Psychotherapy, 2011年6月4日, 軍事博物館 (トルコ, イスタンブール)

9) 松田英子・矢島道・矢島純, アトピー性皮膚炎成人通院者の睡眠の不調に関する調査報告, 日本皮膚科心身医学会第一回大会, 2011年1月30日, 大阪大学中之島キャンパス (大阪)

10) 松田英子, シンポジウム睡眠と健康 成人の睡眠障害 (眠りと夢) と精神的健康-, 日本健康心理学会第23回大会, 2010年9月12日, 江戸川大学 (千葉)

11) 柳佳慶・松田英子, 在日中国人留学生の睡眠問題と異文化ストレス-主観的睡眠感に関する分析-, 日本カウンセリング学会第43回大会, 2010年9月4日, 文教大学・越谷キャンパス (埼玉)

12) 松田英子・柳佳慶, 在日中国人留学生の睡眠問題と異文化ストレス-不眠と悪夢の自覚症状の分析-, 日本カウンセリング学会第43回大会, 2010年9月4日, 文教大学・越谷キャンパス (埼玉)

13) 松田英子, 不眠症状とタイプA行動特性に関する臨床心理学的研究 -不眠用のCBTによる症状緩和効果の検討, 第51回日本心身医学会総会ならびに学術講演会, 2010年6月26日, 仙台国際センター (宮城)

[図書] (計9件)

1) 松田英子, 保育出版社, 生きる力を育てる臨床心理学「産業における心理臨床実践」, 2013, 2頁 (pp.158-159)

2) 松田英子, 福村出版, パーソナリティ心理学ハンドブック「パーソナリティと不健康: 不眠・悪夢」, 2013, 7頁 (pp.399-405)

3) 逆井麻利・松田英子, ナカニシヤ出版, 心理学教育の視点とスキル 心理学教育と職業 企業・組織・病院で生かせる職場「看護・福祉職」, 2012, 5頁 (pp.214-218)

4) 松田英子, ナカニシヤ出版, 心理学教育

の視点とスキル 心理学教育と職業 企業・組織・病院で生かせる職場「メンタルヘルス」, 2012, 5頁 (pp.190-194)

5) 松田英子, 財団法人 パブリックヘルスリサーチセンター, ストレス科学辞典「試験不安」「進学ストレス」, 2011, 3頁 (p. 376, pp.498-499)

6) 松田英子, 集英社, ヒトはなぜ悪夢をみるのか? イミダス e ライブラリー 時事・トレンド解体新書, 2011

7) 松田英子, 保育出版社, 発達のための臨床心理学「睡眠の問題」2010, 3頁 (pp.119-121)

8) 松田英子, 日本評論社, CBT事典「Dreams (翻訳)」, 2010, 5頁 (pp.458-462)

9) 松田英子, 風間書房, 夢と睡眠の心理学 -CBTからのアプローチ, 2010, 199頁

[産業財産権]

○出願状況 (計0件)

なし

○取得状況 (計0件)

なし

[その他]

ホームページ等

<https://gyoseki.edogawa-u.ac.jp/eduhp/KgApp?kyoinId=yndygmbybggy&sessionId=4613801723>

6. 研究組織

(1) 研究代表者

松田 英子 (MATSUDA EIKO)
江戸川大学・社会学部・教授
研究者番号: 30327233

(2) 研究分担者

なし

(3) 連携研究者

なし