

## 科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 29 年 5 月 18 日現在

機関番号：32663

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2013～2016

課題番号：25380942

研究課題名(和文) 悪夢の認知行動療法に関する実証的效果研究

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

研究代表者

松田 英子 (MATSUDA, EIKO)

東洋大学・社会学部・教授

研究者番号：30327233

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,800,000円

研究成果の概要(和文)：睡眠障害は世界中でよくみられる健康問題であるが、特に日本人の成人、若年成人における睡眠の不調は深刻である。労働者は大学生より悪夢症状をより強く訴える。また縦断調査から希死念慮・自殺企図の予防には悪夢症状の改善が重要であることが示唆された。しかし日本人は服薬抵抗感から、悪夢症状があっても、受診する、投薬治療を受けるなどの対処行動をあまりとらないため、睡眠衛生教育や認知行動療法などの非薬物療法の効果が期待されている。本研究は、認知行動療法の介入の効果を、一事例実験デザインによる複数の事例研究と準実験研究を実施し、悪夢障害とPTSDの悪夢症状の低減効果を確認した。

研究成果の概要(英文)：Sleep disorder is one of the most frequently seen health complaints worldwide. Japanese employees were more likely to complain about nightmare symptoms than undergraduates. The research data indicated that seriousness of nightmare was stronger predicting factor of suicidal ideation and attempt. The morbidity rate of sleep disorder has been increased in Japanese adults and young adults, but few people have medical examination and pharmacological treatment by maladaptive cognition that resist taking medicine. We can expect the effectiveness of both sleep hygiene education and non-pharmacological treatment for nightmare. The cognitive behavior therapy can positive effect to reduce symptoms of nightmare from single case experimental design studies and quasi-experimental design studies. We confirm the effectiveness of CBT intervention for both nightmare disorder and post-traumatic nightmare.

研究分野：臨床心理学

キーワード：悪夢障害 PTSD 自殺企図 認知行動療法 イメージ・リハーサル・セラピー イメージ・エクスポージャー 一事例実験デザイン 準実験

## 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、睡眠障害の増加は特にアジア諸国において確認されており、特に日本の状況は深刻である。特に不眠症の有病率は、成人一般人口の 9~15%、不眠症状を有する者は 30~40% に上ると指摘する調査もある (Ohayon, 2002)。睡眠時随伴症では、悪夢が心理面接の中でしばしば訴えられる症状である。悪夢の生涯経験率は女性 92%、男性 85% と高く、悪夢障害の有病率は成人一般人口の 5~6% とともに指摘されている (DSM-IV, 2002)。睡眠障害大国日本において、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、また特に重症の場合には、医療機関や相談機関につなげる必要性があるものの、日本人は薬物療法に対する抵抗感から、睡眠障害による受診行動が極端に少ない。日本においては睡眠の基礎研究は盛んであるが、睡眠の臨床研究は薬物療法が中心で、心理療法の支援の効果を検証した研究は少ない (宗澤ら, 2009) 状況であった。しかし、不眠症に関する認知行動療法の効果研究成果も現在は公開され始め、Edinger (2008) の翻訳本や、岡島・井上 (2012) や短期的介入に絞った Perlis ら (2008) や渡辺 (2011) など、不眠症患者向けのセルフケア本の出版が近年相次いでいおり、不眠症に関しては一定の成果を挙げているのが現状である。

しかし、悪夢に関してはどうか。睡眠障害の中でも悪夢障害は、ストレス関連障害と合併することの多い精神障害であるが、悪夢を主訴とした受診や相談行動が少ない。そのため、PTSD に代表されるストレス関連障害の治療がメインとなる。欧米では睡眠障害のうち不眠と悪夢には認知行動療法の貢献が期待できると指摘されている (Stephanski, 2003) が、本邦においては、不眠に比べ悪夢に関する認知行動療法の効果研究はほとんどないといってよい。また、夢はレム睡眠中の情報処理過程を反映しているため、夢想起者の認知や情緒の状態を示している。認知科学的に覚醒時の思考と睡眠中の思考である夢とは連続性があり、悪夢を想起した日は相対的に不安が高く、精神的に不安定で、身体的愁訴を誘発しやすいと指摘されており (Köthe & Pietrowsky, 2002)、さらに悪夢が何らかの精神症状のリスク因子となっていないか検討することで、予防精神医学、健康心理学的にも意義のある研究である。

申請者は、対面カウンセリングのみならず、非対面カウンセリング (ビデオチャット、Eメール、など) の利用可能性についても検討してきたが、これを悪夢の支援においても検証していきたい (松田・岡田, 2005; 岡本・松田, 2008; 松田・岡本, 2008)。

夢を認知の歪みが反映される素材として最初に取り上げたのは、認知療法の提唱者

Beck, A.T. である。Beck, A.T. の臨床功績は 2006 年に米国精神医学会とラスカー財団から褒章され、日本においても 2010 年 4 月より、うつ病の認知療法・認知行動療法が保険点数化された。その後も PTSD、パニック障害、社交不安障害、強迫性障害が相次いでその対象となり、悪夢に対する認知行動療法といった本研究テーマは、この流れに寄与すると考えられる。

## 2. 研究の目的

悪夢障害に対する認知行動療法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可能か検討することを研究の目的とする。この過程で、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。具体的には次の 4 つの目的である。

目的 (1) 悪夢の実態や特徴、他精神症状との合併、薬物療法に対する抵抗感を把握する。

悪夢症状に着目する根拠としての、基礎資料を調査研究で得る。

目的 (2) 複数の悪夢の事例研究から効果的な治療手続きを確認する。

睡眠衛生教育や認知行動療法の各技法のうち、効果的な組み合わせを確認する。

目的 (3) 悪夢に関する対面カウンセリングにおける認知行動療法の効果を検証する。

準実験において、悪夢症状に関する認知行動療法の効果を検証する。

目的 (4) 悪夢に関する非対面カウンセリングにおける認知行動療法の効果を検証する。

2000 年以降筆者が携わってい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、全国の手・中小企業百数十社と契約し、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。学生相談においても同様である。

## 3. 研究の方法

### (1) 調査研究

悪夢の不調の実態や特徴、薬物療法に対する抵抗感を把握した。

②横断調査により、各種精神症状との相関研究を行った。

縦断（パネル）調査により、希死念慮・自殺企図のリスクを推定した。

WEB 調査により、中高年期の夫婦関係のストレスと悪夢の関係について相関研究を行った。

#### （ 2 ）事例研究

悪夢障害の事例研究から、認知行動療法の効果的な治療手続きを確認した。

②PTSD の悪夢の事例研究から、認知行動療法の効果的な治療手続きを確認した。

一事例実験デザインから、認知行動療法の効果的な治療手続きを確認した。

#### （ 3 ）実験研究

準実験により、悪夢に関する対面カウンセリング式の認知行動療法の効果の検証を試みた。

②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非対面実験で検討した。

### 4 . 研究成果

「悪夢の認知行動療法に関する実証的效果研究」を最終目標とし、次のように4年間研究を進めた。

#### （ 1 ）平成 25 年度の成果

初年度は「日本人成人における悪夢障害の実態と特徴の解明」のために「研究1 悪夢障害の有病率、内容比較」、「研究2 悪夢とその他の精神・身体疾患との合併」、「研究3 悪夢が自殺企図を予測するか?」を実行した。悪夢が将来の希死念慮・自殺企図のリスクを高める因子であることが確認された。

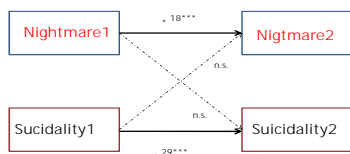


Fig2-1. Cross-lagged effects model

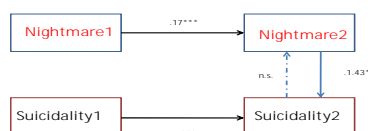


Fig2-2. Synchronous effect model

これらの紀要、学会発表のみならず、その

過程で作成した悪夢の苦痛度尺度が学会誌に採択された。世界的な精神疾患の診断マニュアル「DSM-5」の悪夢障害の診断基準が2013年に改訂され、悪夢の定義として中途覚醒の有無が必ずしも要件とはならず、治療上悪夢の頻度より悪夢の苦痛度について重視する流れがみられ、タイムリーであった。

#### （ 2 ）平成 26 年度の成果

2年目である平成26年度は「覚醒時の思考と悪夢の思考の連続性に関する認知科学的解明」のために、悪夢症状に悩む者を抽出し、研究4「悪夢患者特有の認知的、行動的特徴」、研究5「体験したストレスフルなイベントに対する認知と、悪夢の中に現れるイベントや認知との連続性」について検討した。普通の夢想起から、悪夢障害の悪夢、PTSDの悪夢までの特徴を比較し、スペクトラムで捉えることを試みた。

平成26年度の後半から、H27年度の研究7「悪夢をもたらす覚醒時のストレスフルなイベントに対する認知的介入と悪夢の中に現れた認知的介入の効果の比較」を前倒して行った。6人を対象に一事例実験デザインによる縦断的なデータ収集を行った。

#### （ 3 ）平成 27 年度の成果

H27年度のテーマである「悪夢障害に対する認知行動療法の支援効果の検証」では、統制条件の夢データと認知行動的介入条件（イメージ・エクスポージャー、認知的再構成、イメージ・リハーサル）の比較を行った。各種精神疾患と合併した悪夢についての事例研究も実施した。これらの成果に関しては、学会誌、紀要に発表した他、聴覚障害者の悪夢についての関連論文が国際誌に採択された。成果の中間発表として、一般向けに「睡眠障害の個人差の理解と心理学的支援」（フイスメック）を刊行した。

#### （ 4 ）平成 28 年度の成果

研究6「悪夢障害用認知行動療法の手続きを公式化」に関しても、アメリカ睡眠医学会の推奨技法について学会誌にて紹介し、悪夢障害のみならず、PTSDの悪夢の事例研究を行い、両者の悪夢症状の違いや効果が上がる認知行動療法の技法の比較を行い、国際学会にて発表し、国内の学会誌に採択された。

さらにH28年度はWEBのデータの収集を始め、これまでの研究の総括として、国際学会でシンポジウムを行い、日本からの悪夢研究の発信を行い、国際的な情報交換を深めた。研究成果のエッセンスを盛り込み、一般向けの「行動科学ブックレット 眠る」(二瓶社)を刊行した。

### 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 17 件)

- 1) **松田英子**, 不眠と悪夢に関する短期認知行動療法に関する実験的検討, ストレスマネジメント研究, 査読有, 13 巻, 印刷中.
- 2) 川瀬洋子, **松田英子**, 悪夢と不眠を訴える女子高校生に対するスクールカウンセリングの事例, ストレスマネジメント研究, 査読有, 13 巻, 印刷中.
- 3) **岡田齊**, **松田英子**, 悪夢の生起メカニズムと支援に関する心理学的研究の動向, ストレスマネジメント研究, 査読有, 13 巻, 印刷中.
- 4) 許倩, **松田英子**, 睡眠の不調とパーソナリティ特性 日本人大学生と在日中国人留学生の比較, ストレスマネジメント研究, 査読有, 13 巻, 印刷中.
- 5) **松田英子**, 睡眠とイメージ - 悪夢の認知行動療法: セルフモニタリング法, 認知再構成法, イメージ心理学研究, 査読有, 13 巻, 印刷中.
- 6) **岡田齊**, **松田英子**, 大学生の体験する悪夢の苦痛度尺度日本語版作成の試み イメージ心理学研究, 査読有, 13 巻, 印刷中.
- 7) **Okada, H.**, & Wakasaya, K., Dreams of hearing-impaired, compared with hearing, individuals are more sensory and emotional. , Dreaming, 査読有, 26, 2016, 202-207.
- 8) **松田英子**, **岡田齊**, タイプ A 行動パターンと夢想起の関連: 夢想起の内容, 頻度, 感覚モダリティおよび感情の分析, 東洋大学 21 世紀ヒューマン・インタラクション・リサーチ・センター研究年報, 査読無, 13 巻, 2016, 91-97.
- 9) **松田英子**, 睡眠障害への対処と認知行動療法: 睡眠と覚醒の問題の治療と予防に向けて, 行動科学, 査読有, 54 巻, 2015, 53- 62
- 10) **松田英子**, 木村富美子, 自傷行為を繰り返す青年期のうつ病性障害に対する認知行動療法, カウンセリング研究, 査読有, 47 巻, 2015, 232-239.
- 11) **松田英子**, 柳佳慶, 在日中国人留学生の睡眠障害にストレスフルライフイベントと文化受容態度が及ぼす影響, ストレスマネジメント研究, 査読有, 11 巻, 2014, 53- 60.

- 12) **松田英子**, 木村富美子, 2 型糖尿病患者のパニック障害と強迫性障害に対する認知行動療法の適用 - 精神症状の悪化による失職から再就職までの支援 - , ストレスマネジメント研究, 査読有, 11 巻, 2014, 61- 68.
- 13) **岡田齊**, **松田英子**, 女子大学生の体験する悪夢の頻度に関する調査, 文教大学紀要人間科学研究, 査読無, 35 巻, 2014, 81-90 .
- 14) 甚五和也, **松田英子**, ストレスフルライフイベントと不眠症状, 悪夢に対する認知的評価が大学生の主観的睡眠感に及ぼす影響, ストレスマネジメント研究, 査読有, 10 巻, 2013, 8-16 .
- 15) **岡田齊**, 夢で体験される痛覚の頻度に関する調査, 文教大学紀要人間科学研究, 査読無, 34 巻, 2013, 37-45.
- 16) 矢島道, 矢島新, **松田英子**, 身体醜形障害と妄想性障害を合併した成人事例に対する認知行動療法: 自動思考記録表と週間活動記録表の活用 -, カウンセリング研究, 査読有, 46 巻, 2013, 214-225.
- 17) **松田英子**, 子どもの行動の積極性を増す認知行動アプローチ, 児童心理, 査読無, 67 巻, 2013, 666-672.

〔学会発表〕(計 24 件)

- 1) **松田英子**, 津田彰, 睡眠の不調と職業性ストレスが労働者の抑うつに及ぼす影響: 日中比較研究, 第 23 回日本行動医学学会学術総会, 2017 年 3 月 19 日, 沖縄大学院大学 (沖縄)
- 2) **松田英子**, 夢イメージと急速眼球運動 - 外傷性悪夢に対するイメージ・エクスポージャー法, EMDR およびイメージ・リハーサル法, 日本イメージ心理学会第 17 回大会シンポジウム「基礎と臨床をつなぐイメージ研究」, 2016 年 11 月 27 日, 岩手大学 (岩手)
- 3) **岡田齊**, **松田英子**, 夫婦関係と年代が悪夢の頻度と苦痛度に与える影響, 日本イメージ心理学会第 17 回大会, 2016 年 11 月 27 日, 岩手大学 (岩手)
- 4) 田辺肇, 後藤和史, 松岡和生, **岡田齊**, **松田英子**, 悪夢の頻度・苦痛度の予測因としての外傷的養育環境・解離性・空想傾向・否定的情動性, 日本イメージ心理学会第 17 回大会, 2016 年 11 月 27 日, 岩手大学 (岩手)
- 5) **松田英子**, 外傷性悪夢に対する短期認知

- 行動療法, 日本カウンセリング学会第 49 回大会, 2016 年 8 月 27 日, 山形大学(山形)
- 6) 川瀬洋子, **松田英子**, 頻回な夢想起と記憶想起の困難を訴える青年に対するスクールカウンセリング, 日本カウンセリング学会第 49 回大会, 2016 年 8 月 27 日, 山形大学(山形)
- 7) 許倩, **松田英子**, 睡眠の不調と人格特性 日本人大学生と在日中国人中学生の比較, 日本ストレスマネジメント学会第 15 回大会, 2016 年 7 月 29 日, 別府大学(大分)
- 8) **松田英子**, 認知症者の夢と悪夢に関する研究, 日本ストレスマネジメント学会第 15 回大会, 2016 年 7 月 30 日, 別府大学(大分)
- 9) **松田英子**, 福田一彦 他, Cognitive behavioral therapy for Japanese nightmare sufferer, International Conference of Psychology 2016, 2016 年 7 月 29 日, パシフィコ横浜(神奈川) <シンポジウム>
- 10) **Matsuda, E.**, Liu, J., Suzuki, H. & Kawase, Y., Effects of psychological stress and acculturation attitudes on sleep disturbance in Chinese students in Japan., The 1st Conference of Asian Society of Sleep Medicine, 2016 年 3 月 12 日, 台湾(中国)
- 11) Xu, Q. & **Matsuda, E.**, Effects of personality traits on students' sleep disturbance and mental health: Comparative study between Japanese and Chinese in Japan., The 1st Conference of Asian Society of Sleep Medicine, 2016 年 3 月 12 日, 台湾(中国)
- 12) **Matsuda, E.**, Cognitive behavior therapy to cope with sleep disturbance: Asian young adults have need of non-pharmacological treatment for improving sleep quality., The 7th Asian Association of Indigenous and Cultural Psychology (AAICP) Conference, 2015 年 8 月 26 日, バンドン(インドネシア) <シンポジウム>
- 13) **松田英子**, **岡田資**, タイプ A パーソナリティと悪夢症状の関連の検討 悪夢の頻度, 悪夢の苦痛度, および自殺企図からの分析, 日本パーソナリティ心理学会第 24 回大会, 2015 年 8 月 22 日, 北海道教育大学(北海道)
- 14) **松田英子**, 睡眠障害と認知行動療法—CBT-I および CBT-N の奏効メカニズムの検討, 日本ストレスマネジメント学会第 14 回大会・研修会, 2015 年 8 月 2 日, 江戸川大学(千葉) <講演>
- 15) **松田英子**, **岡田資**, 認知行動療法の悪夢症状低減効果に関する事例研究 単一事例実験, 日本ストレスマネジメント学会第 14 回大会・研修会, 2015 年 8 月 1 日, 江戸川大学(千葉)
- 16) **松田英子**, 睡眠障害の対処と認知行動療法, 日本行動科学学会第 31 回ウィンターカンファレンス, 2015 年 3 月 6 日, 安芸グランドホテル(広島) <シンポジウム>
- 17) **松田英子**, 津田彰, 学生生活ストレス—および睡眠の不調が抑うつに及ぼす影響 日本人学生、中国人学生、在日中国人留学生の比較, 日本ストレスマネジメント学会第 13 回大会学術大会, 2014 年 10 月 18 日, 大阪教育大学(大阪)
- 18) **松田英子**, 悪夢の認知行動療法 イメージ・エクスポージャー法の利用, 日本イメージ心理学会第 15 回大会, 2014 年 9 月 4 日, 江戸川大学(千葉) <シンポジウム>
- 19) **Matsuda, E.**, Effectiveness of intensive Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia and Nightmare in Japanese undergraduates: A empirical study—An application of, cognitive restructuring and relaxation, International Congress of Behavioral Medicine 2014, 2014 年 8 月 21 日, グローニンゲン(オランダ)
- 20) **Matsuda, E.** & Jingo, K., Effects of psychological stressful life events and cognitive appraisal on insomnia and nightmare symptoms for subjective sleep evaluation of Japanese undergraduates., 8<sup>th</sup> International Congress of Cognitive Therapy, 2014 年 6 月 27 日, 香港(中国)
- 21) **松田英子**, 福田一彦 他, 睡眠障害の理解と心理支援 「事例: 不眠症、悪夢」, 日本パーソナリティ心理学会第 22 回大会, 2013 年 10 月 12 日, 江戸川大学(千葉) <シンポジウム>
- 22) 鈴木千恵, **松田英子**, 労働者の夢想起の個人差を説明する要因の検討, 日本パーソナリティ心理学会第 22 回大会, 2013 年 10 月 12 日, 江戸川大学(千葉)

23) **松田英子**, 福田一彦 他, 臨床現場での睡眠学のエビデンスの活用: 臨床心理士はエビデンスをどのように活用しているか, 日本心理学会第 77 回大会, 2013 年 9 月 20 日, 札幌コンベンションセンター, 札幌市産業振興センター(北海道) <シンポジウム>

24) **松田英子**, 徳元真美, ネガティブな夢想起に対する認知的再構成法の適用 ライフイベント 就寝前及び起床時の気分との関連, 日本心理学会第 77 回大会, 2013 年 9 月 20 日, 札幌コンベンションセンター, 札幌市産業振興センター(北海道)

〔図書〕(計 4 件)

1) **松田英子**, 二瓶社, 眠る - 心と体の健康を守る仕組み, 2017, 47

2) **松田英子**, 津田彰, (株)フィスメック, 睡眠の個人差の理解と心理支援 ~眠りにまつわる問題解決のために~, 2015, 16

3) **松田英子**他, 風間書房, 睡眠障害に対する認知行動療法 行動睡眠医学的アプローチへの招待, 2015, 249 (pp.147-162, pp.163-173 .)

4) **松田英子**他, 講談社, 夢と睡眠について考える, 科学の宝箱, 2013, 222 (pp.183-190)

〔産業財産権〕

出願状況 (計 0 件)

名称:  
発明者:  
権利者:  
種類:  
番号:  
出願年月日:  
国内外の別:

取得状況 (計 0 件)

名称:  
発明者:  
権利者:  
種類:  
番号:  
取得年月日:  
国内外の別:

〔その他〕

ホームページ等

<https://researchmap.jp/read0154459/>

6. 研究組織

(1) 研究代表者

松田 英子 (MATSUDA EIKO)  
東洋大学・社会学部・教授  
研究者番号: 30327233

(2) 研究分担者

岡田 斉 (OKADA HITOSHI)  
文教大学・人間科学部・教授  
研究者番号: 30203996

(3) 連携研究者

福田 一彦 (FUKUDA KAZUHIKO)  
江戸川大学・社会学部・教授  
研究者番号: 20192726

(4) 研究協力者

川瀬 洋子 (KAWASE YOKO)  
江戸川学園・相談室カウンセラー