

所属	心理学研究科 臨床心理学専攻 修士課程	修了年度	平成 29 年度
氏名	西川 真由	指導教員 (主査)	杉本 希映

論文題目	不安感受性と睡眠の関連—対処行動に着目して—
------	------------------------

本文概要

【問題と目的】睡眠は、心身の疲労回復や集中力などの必要な機能の維持に欠かせないものである。大学生は生活リズムが乱れやすく、入眠困難などの問題を抱えていることが明らかとなっている（佐々木他, 2013）。さらに、山本・野村（2009）では、あらゆる睡眠の問題の中で、特に入眠困難が睡眠の質を最も大きく規定する要因であると示されている。入眠困難の要因として、入眠時の認知活動や対処行動が挙げられ、睡眠の質の悪化には、不安感受性などの個人の特性が影響している（Calkins, et al, 2013; 宗澤他, 2007）。Vincent & Walker（2001）では、不安感受性が睡眠効率とは直接的には関連せず、睡眠薬の頻繁な使用や日中の機能障害の程度にのみ影響があると報告されている。加えて、睡眠への対処行動多くは、入眠困難の維持や悪化を招く（宗澤他, 2007）。また、行動的要因だけでなく、非機能的信念も不安症状の維持や増悪に関与することが指摘されている（例えば、城月, 2014）。本研究では、睡眠への対処行動尺度を作成し、不安感受性と対処行動との関係から睡眠の質と状態を検討する。また、その対処行動の効果を確信している程度（確信度）と睡眠との関連についても併せて検討する。

【方法】予備調査大学生及び大学院生 40 名（男性 13 名、女性 27 名）を対象に、就床前および眠れなかった時にとっている対処行動を自由記述で回答を求めた。本調査大学生 577 名（男性 197 名、女性 371 名、未記入 9 名）を対象に、質問紙調査を集実施した。研究材料①フェイス項目。②アテネ不眠尺度（AIS-J；岡島・井上, 2012）。③ピッツバーグ睡眠質問票（PSQI；土井他, 1998）。④不安感受性尺度（ASI；村中他, 2001）。⑤睡眠への対処行動尺度（予備調査で作成）。

【結果と考察】対処行動の因子分析予備調査から得られた 31 項目について、因子分析を行った結果、3 因子 23 項目が抽出された。第 1 因子は“認知抑制的対処”，第 2 因子は“非入眠行動”，第 3 因子は“認知活性的対処”と命名した。対象者の睡眠状況睡眠時間はかなり短く、入眠時間も全体の半数以上が問題とされる 20 分を超えていた。大学生は睡眠の質、状態ともに悪いことが明らかとなった。分散分析による比較不安感受性の高い人は、不安感受性が低い群と同程度の睡眠時間、入眠時間であるにも関わらず、睡眠の質や睡眠の状態を悪く評価していた。また、対処行動の頻度が高いものは、どの対処行動を行っていても睡眠の質と睡眠の状態が悪いことが示され、睡眠への対処は、却って睡眠の質と状態を悪化させることが示された。対処行動の頻度と確信度の関連それぞれ高い相関が示され、対処行動の頻度の高さは、その行動の効果を信じていることと関連していることが示された。分散分析の結果より、対処行動の頻度が高いことは、睡眠の質、状態の悪さと関連していることが示されており、睡眠についての対処行動に効果があるという考えは、非機能的な信念であることを示している。不安感受性と対処行動が睡眠に与える影響共分散構造分析の結果、不安感受性は、睡眠に対して直接的に影響を与えるよりも、対処行動を媒介し、睡眠の質および睡眠の状態の悪化に関与していることが示された。睡眠への対処行動は、一般的には不眠を維持、悪化させるが（例えば、宗澤他, 2007）、本研究においては“認知活性的対処”のみ異なる結果となった。睡眠問題に対するアプローチとしては、まず、睡眠への対処行動を行わないということ、対処行動に対する非機能的な信念への認知に介入することが考えられる。また、不安感受性は睡眠の質に対して直接影響を与えているだけでなく、対処行動を媒介し、睡眠の質や睡眠の状態を悪化させていることが示された。そのため、まずは不安感受性をアセスメントし、高い人には不安感受性に対する心理教育も導入しながら、対処行動にアプローチしていくことが重要である。