

# 認知行動療法 睡眠力を高める実践法

東京医科大学睡眠学講座 客員講師 岡島 義

## 認知行動療法とは？

皆さんは、「カウンセリング」と聞くとどんなものを想像しますか？ おそらく、「悩みを聴いてもらう」という印象が強いのではないのでしょうか？ ところが、「カウンセリング」にはさまざまな手法があり、「悩みを聴く」というのは一つの手法に過ぎません。今回のテーマである認知行動療法は「カウンセリング」の一つで、車で例えると「カウンセリング」とは“自動車”全般のことであり、認知行動療法は“車種”になります。

認知行動療法とは、(1) その人の性格や人柄の「せい」にするのではなく、(2) その人の「クセ」に注目し、(3) そのクセを修正することで問題解決を図ることを目的とした心理療法です。ここでの「クセ」とは、日頃の振る舞い方、考え方、気分などのことで、自分では気づきにくい、もしくは気づいてもなかなか止められないものを言います。

この認知行動療法は、さまざまな病気に対して行われますが、特に、不眠症に対して非常に効果が高いことが明らかにされています。不眠症に対する認知行動療法は、1回50分の面接を6回程度行うことで効果が期待できます。現在では世界各国で実践されていて、不眠症に対する認知行動療法によって7～8割の不眠症患者さんに効果が期待できると報告されています。

不眠症に対する認知行動療法は、一般的に次のようなことを行います。

- ✓ 睡眠教育・睡眠衛生指導 睡眠についての正確な知識について解説します。解説した内容に沿って、日頃の生活パターンを見直していきます。
- ✓ リラクゼーション 不眠になると、就寝時刻が近づくにつれて身体が緊張してきたり、不安が高まってしまうことが多くなります。そこで、寝る前に身体をリラックスさせる「漸進的筋弛緩法」を行います。

- ✓ 睡眠スケジュール法 不眠になると、寝床に入っている時間と実際に寝ている時間の「差」が徐々に開いてしまい、これによって睡眠の質が低下してしまうことが分かっています。そこで、睡眠を立て直すために現在の睡眠のスケジュールを変更し、この「差」をできるだけ小さく保つことで、睡眠の質を高めていきます。



## 認知行動療法は「睡眠力」を高める治療法

このような方法を行うことで、皆さんが本来持つ「睡眠力」を高めることを目的としたのが不眠症に対する認知行動療法です。これまでの研究成果によると、不眠症に対する認知行動療法を受けた直後の効果は、睡眠薬治療と同程度である一方で、治療効果の持続力は認知行動療法の方が高いことが分かっています。睡眠薬治療と同時に進めても効果が高だけでなく、いざ睡眠薬を減らしたいという場合も認知行動療法を受けることで止めやすくなることが多くの研究によって明らかにされています。最近では、うつ病やPTSD、ガンや慢性疼痛などの心身の病気に伴う不眠症に対しても認知行動療法の有効性が示されてきており、不眠が改善することでこれらの病気の抑うつ気分や疲労感、痛みといった症状の軽減効果も期待されています。

このように、認知行動療法は「悩みを聴く」だけではなく、積極的に睡眠を改善するための有効な手段を提供します。