

自分自身がカウンセラーになろう！ ～自分で行う不眠カウンセリング～

東京医科大学睡眠学講座 兼任助教 中島 俊

日本人の5人に1人がなんらかの睡眠の問題を抱えているといわれている

日本ではおよそ5人に1人がなんらかの睡眠の問題を抱えているといわれています。眠れないという経験は多くの方にとって苦痛をもたらすだけでなく、日中の疲労感や気分の悪化、生活の質の低下を引き起こします。さらに最新の研究では、眠れないことが慢性化することで心臓病や糖尿病の発症リスクを高めることが明らかにされています。

このような背景の中、従来は睡眠薬を用いた医学的治療が世界的に不眠症の治療法として積極的に行われてきました。一方で、世界の睡眠医療をリードするアメリカ睡眠医学会の不眠症の治療ガイドラインでは、睡眠薬による治療だけでなく、不眠症に対する専門的なカウンセリングである認知行動療法（考え方と習慣のくせを見直す心理療法）が医学的に有効な治療として推奨されるようになりました。同じく日本でも2013年に発行された睡眠薬の適正使用・休薬ガイドラインの中で、不眠症に対する認知行動療法は睡眠薬を減らす上で有効な代替療法として推奨されるようになりました。

睡眠薬の代替療法としての 不眠症の認知行動療法

不眠症の認知行動療法では、眠れないという訴えのある方に対して自分自身で睡眠の記録をつけていただき、不眠を悪化させる行動や考え方の習慣に気づいてもらうことから始めていきます。そして不眠を悪化させる習慣に気づいた後に、カウンセラーとともにその習慣を医学的に症状の改善が実証されている望ましい習慣へと変えることで不眠を克服していきます。また注目すべきは、不眠症の認知行動療法が他の心理療法と異なる点と



して、カウンセラーがいなくとも自分自身で実施できるという点です。具体的には、これまで多くの研究によって、不眠を抱えた方が、カウンセラーの代わりに不眠症の認知行動療法のコツが書かれた本やインターネット・プログラムを用いて不眠を克服するための新しい習慣を身につけることで不眠が改善されることが明らかにされています。

自分自身が睡眠カウンセラー

そのため、本日は皆さん一人一人が自分自身の睡眠カウンセラーになり、自分の睡眠をコントロールできるよう、不眠で悩む方が陥りがちな考え方や行動の習慣的なくせを紹介するとともに、それらの代わりとなる医学的に効果が実証されている具体的な不眠改善のための習慣についてお伝えする予定です。また普段睡眠外来でカウンセラーとして勤務している私がカウンセリングを担当し、不眠を克服された不眠症患者さんの実際に使用した睡眠の記録やカウンセリングの経過などについてもお話しさせていただく予定です。