

日中の眠気, 不眠を有する大学生に対するポジティブ リフレーミング技法がネガティブ反すう, 抑うつへ与える効果

○山本つぐみ¹・田中秀樹²

(広島国際大学大学院心理科学研究科¹・広島国際大学心理学部²)

問題と目的

ネガティブな反すうとは「否定的・嫌悪的な事柄を長い間, 何度も繰り返され続ける事」(伊藤ら, 2001). 伊藤ら(2005)の研究では, ネガティブな反すう傾向が高い場合は抑うつが引き起こされることを明らかにされている. また, ネガティブな反すうは抑うつ傾向といった心理的傾向だけでなく, 睡眠状況にも影響する重要な要因であるといえる. リフレーミング技法のなかでも, ポジティブリフレーミングは肯定的な方向性に見方を変え, ポジティブリフレーミングを行うことで否定的感情の減少や肯定的感情の増加, 自尊感情の増加, ストレス反応の減少, また精神的健康に寄与する可能性ある(伊藤ら, 2001). 本研究ではポジティブリフレーミング技法を用い, アプリを用いた簡便なリフレーミング技法を2週間トレーニングを行うことによる, ネガティブ反すう, 抑うつ, 不眠に与える効果の検討を目的とした.

方法

2018年11月~12月にH県の同意を得られた日中に眠気(ESS:9点以上)または軽い不眠症状(ISI:8点以上)がみられる大学生24名(実験群12名, 統制群12名)を対象に2週間行った. 実験群は2週間1日1回リフレーミング技法の実施を求め, 統制群は通常の日常生活を送るよう教示した. また, トレーニング前後で両群共に評価尺度の記入を求めた. リフレーミング技法として, ネガボ辞典記入用紙に自分の短所だと思ふところを記入し, ネガボ辞典で検索して出てきた言葉を選択し, 長所の欄に記入を求めた. その後, 出来上がった文章を3回音読し3分間その文章に対して肯定的な考えや否定的な考えなど自由に考えるよう求めた. 評価には, ESS, ISI, ネガティブな反すう尺度, PHQ-9を用いた. リフレーミング技法としてアプリであるネガボ辞典(ネガボ辞典政策委員会, 2011)を用いた. 分析にはSPSSで二要因分散分析を用いた. 研究計画及び実施に際しては広島国際大学医療研究倫理審査委員会の承認を得て実施した.

結果

実験群はトレーニング前と比べ, トレーニング後にネガティブな反すうのコントロール不可能性が有意に減少($p<.05$)した. 図1のネガティブな反すう傾向が有意に減少し統制群と比べ実験群はトレーニング後にネガティブな反すう傾向が有意に減少した($p<.05$). 図2の抑うつでは, 実験群はトレーニング前と比べトレーニング後に減少傾向($p<.10$)がみられ, トレーニング後において実験群は統制群と比べて抑うつ得点が低い傾向($p<.10$)であった. 図3の不眠重症度はトレーニング後に統制群と比べ実験群は有意に低く($p<.05$), 統制群はトレーニング前後で比較するとトレーニング後に高い傾向であった($p<.10$). 入眠困難もトレーニング後は統制群に比べ有意に軽減した($p<.05$). 図4の日中の眠気は実験群では初日と比べトレーニング後に有意に減少($p<.05$), また統制群と比べ, 実験群はトレーニング後に眠気得点が低い傾向($p<.10$)であった.

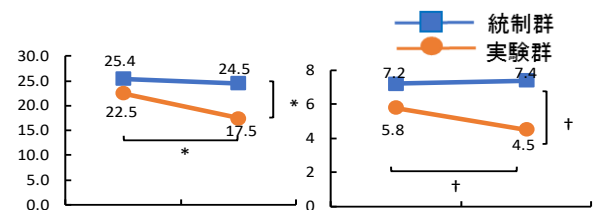


図1. ネガティブな反すう傾向

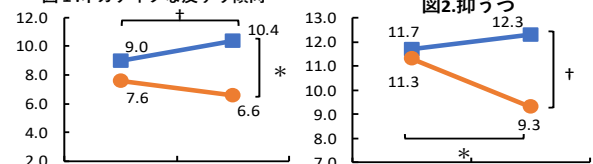


図2. 抑うつ



図3. 不眠重症度

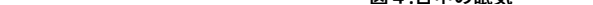


図4. 日中の眠気

考察

リフレーミング技法による2週間トレーニングを行うことで, ネガティブな反すうのコントロール性の上昇, ネガティブな反すうの減少, 抑うつ減少傾向, 不眠重症度の改善, 日中の眠気の低下がみられた. このことから, アプリを用いた簡便なリフレーミング技法でも継続してトレーニングを行うことで効果が得られると示唆された.