

労働者における認知的評価とレジリエンスが入眠に与える影響

○黄 善斌・谷口 敏淳

（福山大学人間文化学部心理学科）

問題と目的

人生の3分の1は睡眠で占めていると言われていた（American Academy of Sleep Medicine, 2016）。そして、世の中に生きている人間は、多かれ少なかれ誰でもストレスを経験している（APA, 2017）。従って、睡眠もストレスも生活に不可欠な一部として、我々は取り組まなければならない。しかし、WHO（2016）によると、近年、睡眠障害者が年々増えており、2015年では約19億人（27%）が不眠症を経験すると指摘されている。その中に入眠困難が最も深刻だと示された（Perlis, 2011）。また、ICSD-3によるとストレスは入眠困難を引き起こす1番の要因である（Mayer, 2015）。

以上のことから、本研究の目的は、入眠困難の改善に向けた効果的な対策に向け、ストレスと入眠との関連について検討を行う。

研究1

目的 大学生における心身のストレスが入眠に与える影響について、心身のストレスが多いほど、寝付きが良くなるという仮説を立て検討する。

方法 大学生218名（ $M=19.2$, $SD=1.1$ ）を対象に、質問紙調査を実施した。質問紙は、SRS18（鈴木他, 1997）、身体的ストレス反応尺度（岡安他, 1992）、入眠内省尺度（山本他, 2003）の計3つの尺度から構成されていた。

解析方法 重回帰分析

結果&考察 心理的・身体的ストレスが入眠に良い影響を与えていることが示された（ $\beta=-.47$, $\beta=-.42$, $ps<.01$ ）。しかし、Kyle（2011）が述べているように、ストレスの質をはっきり決めることができないことから、入眠困難に対してストレスを増やす方法が良いとは言えない。従って、ストレスの質が入眠にどのような影響を与えるのかを検討する必要がある。ストレスの質は、ストレスに対する認知的評価によって悪いストレスと良いストレスに分けられると言われていた（Lazarus, 1991）。また、レジリエンスはネガティブなストレスに改善効果があることも報告されている（APA, 2017）。そして、本研究を一般化するためには、高齢者や社会人などさまざま

な対象者に調査する必要がある。特に、厚生労働省（2016）によると、日本では労働者が陥る入眠困難が最も深刻だと示された。その点を踏まえ研究2を行った。

研究2

目的 労働者における認知的評価とレジリエンスが入眠に与える影響について究明するために認知的評価とレジリエンスの交互作用効果が高いほど、寝付きが良くなるという仮説を立てて検討する。

方法 地域S会社に通う社員とアルバイト（バイト）合計182名（ $M=37.4$, $SD=11.1$ ）を対象に、質問紙調査を実施した。質問紙では、CARS（鈴木他, 1998）、精神的回復力尺度（小塩他, 2002）、入眠内省尺度（山本他, 2003）を使用した。

解析方法 階層的重回帰分析

結果&考察 レジリエンスの主効果が有意であったことから、レジリエンスが高ければ、寝付きが良くなることが示された（ $\beta=-.81$, $p<.01$ ）。この結果はAPA（2012）で述べたレジリエンスが入眠に良い影響を与える結果を支持した。そして、認知的評価のどの下位尺度においても主効果が有意であったことから、出来事に対するコミットメントとコントロール可能性が高ければ、寝付きが良くなることを、出来事に対する影響性と脅威性が高ければ、入眠困難になることを示された（ $\beta=-.59$, $\beta=-.62$, $\beta=.58$, $\beta=.60$, $ps<.01$ ）。最後に、交互作用について、労働者はレジリエンスが高い場合、ストレスに対してより関わるコミットメントという認知傾向がある場合良くなる、寝付きが保たれていることができると示された。（ $\beta=-.87$, $\beta=.34$, $\beta=.23$, $\beta=.21$, $ps<.01$ ）。その原因として、労働者の責任が多いと入眠に悪い影響が与えると考えられる（厚生労働省, 2016）。従って、労働者への不眠に対する支援を考える際は、レジリエンスとコミットメントの関係に注目した介入方法が効果的だと考えられる。

総合的考察

本研究結果を参考に、入眠困難に対して健康的な負荷を高める方法として、コミットメントとレジリエンスに注目した介入方法を検討していく。