

男子学生の生活リズム調整の介入

— 睡眠に焦点をあてて —

青木実枝¹⁾・坂本祐子²⁾・神谷直由³⁾

Intervention to male student's daily rhythm control

— focusing on sleeping pattern —

Mie AOKI¹⁾, Yuuko SAKAMOTO²⁾, Naoyosi KAMIYA³⁾

Abstract :

Opposite “day and night sleep pattern” students tend to be absent from their classes.

A behavioral therapy approach focusing on sleep patterns was applied to male students who tended to be absent from their classes.

The intervention involved a supportive interview carried out for the purpose of investigating the cause of these sleep patterns.

Subjects were encouraged to set up their own goal for life/sleep improvement and after that self-monitoring has conducted for 1 week. A “before and after” self monitoring quality of their sleep was carried out using OSA (Ogri, Shirakawa, Azumi) sleep-survey sheet.

The results showed that the subject's quality of sleep improved by setting this up as their goal. It was also observed that the two-time sleep habit disappeared and the sleep pattern returned to normal. Respecting their will, the supportive interview and self monitoring for their personal goals increased their sense of autonomy and awareness of role sleep patterns. The OSA sleep survey scoring also showed that the quality of sleep improved.

Key words : sleep pattern, behavioral therapy approach, self-monitoring, OSA (Ogri, Shirakawa, Azumi) sleep-survey sheet

はじめに

睡眠は脳が脳のために行う休息と活動リズム機能であり¹⁾、時刻依存性の概日リズムの拘束を受けるといふ側面と、時刻睡眠非依存性で睡眠不足を解消させるためのホメオスタシス機構が作動す

るという性質が既知である^{2, 3)}。しかし、機械化、情報化、国際化といった現代の文明社会は、時間感覚の欠如やストレスが多く、人間が本来有している睡眠の調節・補正機能にも障害を与えていると推測される。

生体や機能の睡眠の研究が進む中で、夜間の睡

- 1) 山形県立保健医療大学 看護学科
〒990-2212 山形市上柳 260
Department of Nursing, Yamagata Prefectural University
of Health Science
260 Kamiyanagi, Yamagata 990-2212, Japan
- 2) 山形大学医学部 看護学科
〒990-9585 山形市飯田 2 丁目 2-2
Department of Nursing, Yamagata University School of
Medicine
2-2-2 Iida Nishi, Yamagata 990-9585, Japan

- 3) 福井県立大学看護福祉学部 看護学科
〒910-1195 福井県吉田郡松岡町兼定島 4-1-1
Fukui Prefectural University College of Nursing
4-1-1, Kenjyojima, Matsuoka-cho, Fukui 910-1195,
Japan

眠は成長に必要なホルモン産生も活発に行われ、脳のみならず身体の休息が必要な時間帯であることが既知である^{4,5)}。しかし現代はこの時間帯に活動している人口が多く、特に青少年にその傾向が強い。

初めて親元を離れ、一人暮らしを始める機会となる大学進学は、受験・親からの開放感などから生活リズムを崩す学生が多い。新しい友人との交友やコンピュータなどのネット依存生活を中心に、特に理由のないまま講義に出席せず、留年を続ける学生や除籍になる学生も珍しくない状況にある。

看護師への希望、留年回避の意志を持ちながら、現状の生活を打開できずにいる学生が某短期大学(以下「短大」とする)に在籍している。彼は現状打開のSOSをある教官に発しており、行動療法に関心を示したことから、生活改善への介入を試みた。

研究目的

一男子学生を対象とした生活リズム調整のための行動療法的アプローチを行い介入の効果を検証する。

研究方法

対 象

男性 20歳 看護系短大学生

1限目の講義への出席率が悪く、単位取得が難しい状況にある。看護師になりたい、留年を回避したいという意志表示をしながらも、出席をするという行動が伴わない状況が教員の中でも話題に上る学生である。

方 法

1. 原因探索のための支持的介入

対象者と面接を行い、睡眠を中心とした学生生活に対する対象者自身の考えと問題意識を尊重しながら、理想的な(より健康的な)睡眠に改善する為の目標設定をおこなう。さらに、達成するための具体的方法を対象者と共に考える。

面接は精神看護を専門とする研究者が行い、面接内容の分析は研究者3人で行った。

2. セルフモニタリング法

対象者自身が設定した、生活の目標および改善方法についてセルフモニタリングを1週間実施する⁶⁾。

3. OSA 睡眠調査票作成

セルフモニタリング前後の睡眠の質の変化を評

価するために用いた。

OSA 睡眠調査票は小栗・白川・阿住によって開発された、個人の自覚症状に基づく睡眠の質評価表である⁷⁻⁹⁾。この調査票は、一般的な生活態度に関するA-1表と、就寝前の身体的・精神的状態を把握するA-2表および起床時の自覚的睡眠の質を調査するB-1表、睡眠薬等使用者の薬効評価の補助手段として用いるB-2表からなっている。

この調査票の中から本研究では、睡眠の質評価に焦点をあてたため、生活態度や睡眠薬の評価に用いるA-1表とB-1表は除いて、A-2表とB-1表を用いた。これらはセルフモニタリング実施の前日と終了後1日目に調査票を作成した。

期 間

平成11年11月24日～平成12年1月30日

倫理的配慮

研究メンバーに対象者の短大教員が加わっているために、対象者に対して研究協力の有無に関わらず対象者自身の成績評価には影響がないことを説明し、書面による研究協力の同意を得た。また、この研究者は対象者の協力の意志を確認した初回面接以後は面接の場に参加しないようにした。

結 果

1. 原因探索のための支持的介入

《仮説》 対象者自身の意志を尊重した介入は行動変容を可能にする。

介入は、7日～10日の間隔をおいて4回の面接によって行った。

第1回目の面接内容と介入ポイント

1) 面接内容

対象者自身の1日の過ごし方を確認、および対象者自身が現在の状況をどのように認識し何を改善したいと望んでいるか確認した。

【対象者自身の現状認識】

- ① 1限目の講義出席日数が少なく単位取得が微妙になっている。しかし、これまでも計算して休んでおり失敗した経験がない。
- ② 自分には弱いところがある。一緒にいると楽しい悪友がいるので、いつも夜遅くまで遊んで疲れてしまい朝起きられない。その為に日中は何時も眠い。
- ③ アルバイトもしているが講義に影響がないように調整している。

- ④ 出席日数が危ないと思ったら徹夜してでも講義に出る。実習の時はきちんと朝ご飯も食べて出ていたので、やれば出来るという自信がある。

【対象者自身が改善したいと望んでいる内容】

- ① 高校時代はスポーツ部の朝練までやっていたのだから、当時のように朝に強くなりたい。
- ② 後期は朝から講義に出ることを目標にした。

2) 研究者の介入方法の確認

- ① 対象者の自尊心が高いことを尊重し、講義出席日数は自己コントロールを支持する姿勢をとる。
- ② 詳細な生活実態を把握し、その中から生活改善をするための方法をアドバイスする。

第2回目の面接内容と介入ポイント

1) 面接内容

第1回目の面接で対象者自身が発言した内容の解釈を、問題の関連図を用いて再度確認した。この関連図の説明を受けて対象者自身が、現状の問題点の原因に、「二度寝をしていたから朝の講義に出られなかった」を追加した。

【対象者自身の改善目標】

- ① 全講義に出席する
- ② 午前中の講義で居眠りをしない

- ③ 夜間に満足できる睡眠が取れる

上記目標の中から特に「夜間に満足できる睡眠が取れる」に目標を絞った生活改善に取り組むことに同意が得られる。さらに詳細な生活実態を把握するために、「1週間の生活パターン」表の記入を依頼した。

2) 「1週間の生活パターン」表を分析して研究者がとらえた問題点

- ① 入眠時間が午前1時から5時となっており、朝方からの睡眠時間が多く昼夜逆転の生活パターンになっている。
- ② 1週間の中でアルバイトに要する時間が約33時間と多く、かなり疲労することが推測される。
- ③ 夜間はアルバイトか、友人と一緒に過ごす時間が約26時間と多く、一人で居ることがない(要因不明)。
- ④ 1週間の中で講義に出席した時間が約15時間と少ない。また、この中で眠気が無かった時間が約6.5時間と少なく、日中(講義中)の眠気が多い。
- ⑤ 土曜日、日曜日は午前5時までアルバイトに時間を要しており、午前中に睡眠を取っているため、生活リズムが乱れる原因になっている可能性が高い(図1)。

* 毎日の生活内容を可能な限り詳細に記入(睡眠 食事 入浴 通学 仲間と遊び 講義出席 アルバイト 自己学習 など)
 * 下段に夜間睡眠の満足感を記入(満足: A どちらともいえない: B 不満足: C)
 * 下段に講義中の覚醒状態記入(非常にクリア: I ボーとしていた: II 睡魔と戦っていた: III 眠ってしまった: IV)

時間	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
曜日	夜食	入浴	睡眠						通学	授業	授業	昼食	授業	授業	帰宅	バイト	バイト		バイト		友達と遊ぶ					
記入例			A							II	III			IV	I											
日	アルバイト						帰宅	入浴	睡眠						図書館	夕食	友達と遊ぶ									
月	友達と遊ぶ			睡眠				入浴	通学	授業	昼食	授業	帰宅	授業	帰宅	アルバイト										
火	友達と遊ぶ			睡眠									アルバイト													
水	ビデオ鑑賞	睡眠				入浴	通学	授業	授業	昼食	授業	授業	授業	帰宅	友達と遊ぶ											
木	友達と		帰宅	睡眠				入浴	昼食	授業	授業	帰宅	友達と遊ぶ													
金	睡眠		帰宅	睡眠		睡眠		昼食	通学	授業	帰宅	ビデオ鑑賞	アルバイト													
土	アルバイト			帰宅	睡眠						アルバイト															
							A																			

図1 1週間の生活パターン (第2回面接後)

3) 研究者の介入方法の確認

研究者が捕らえた現状の問題点は、対象者に直接提示するのではなく、対象者自身が問題点に気づく事を支援する。その為に、「1週間の生活パターン」表を生活行動項目毎に色別して提示し、共に問題点を探索する。

第3回目の面接内容と介入ポイント

1) 面接内容

生活行動項目毎に色別した「1週間の生活パターン」表(図1)を用いて、対象者とともに生活パターンを再度検討し、現状の問題点を抽出した。対象者自身生活目標を修正し、行動目標を設定した。

【「1週間の生活パターン」表から対象者自身の気づき】

- ① 睡眠時間が不足している。睡眠の時間は6時間必要。
- ② 最低午前2時に就床しないと1限目の授業に間に合う睡眠がとれない。
- ③ 二度寝して、講義に間に合わないことが多い。
- ④ 起きようとする意志があれば、起きる自信がある。

【対象者自身の改善目標】

二度寝をしない!

【対象者自身の行動目標】

- ① 午前2時には就寝する。
- ② 友達と遊ぶ時間を減らす。
- ③ 午前8時に、第3者にモーニングコールをかける。

2) 研究者間の介入方法の確認

- ① 対象者自身が目標設定した内容に基づいて

セルフモニタリングを行う。

- ② 二度寝を防止するためには、より積極的な朝の役割が必要である。その為の方法として第3者のモーニングコールをするのは有効な手段である。
- ③ 行動目標をより詳細な内容にする過程において睡眠に関する知識介入を行う。
- ④ 具体的方法が睡眠の満足感を低下させていないか確認する方法として、OSA 睡眠調査票による調査をセルフモニタリング前後に行う。

第4回目の面接内容と介入ポイント

1) 面接内容

睡眠に対する知識介入として、①睡眠の深さの意味、②睡眠のリズム(周期)の意味、③睡眠の量(時間)の意味、④睡眠とホルモンの関係などに関する情報を提供しながら、目標とする夜間6時間の睡眠を取るために就床する時間および起床する時間を設定した。

【目標を達成するための具体的方法】

- ① 友人と過ごす時間を減少する。
- ② 午前8時に第3者へモーニングコールをする(より積極的な方法として導入)。

以上の面接結果から生活改善のための目標を設定した(表1)。

2. セルフモニタリング法

《仮説》二度寝防止を目標とした場合、目標を達成するには夜間睡眠の質を向上させる必要がある。健康な青年である本対象者の場合、夜間の睡眠量、就床時間、起床時間を調整することが睡眠の質改善につながる。

1) セルフモニタリングの項目

面接による支持的介入の結果、対象者自身が設

表1 事前生活調査後の問題抽出と生活改善目標設定

研究者の問題意識	対象者の問題意識	生活改善目標と具体的方法
1. 生活全般のリズムがとれていない 2. 夜間から深夜に一人で過ごす事がないのは何故か? ・短大生活に対する期待感あるいは目標の喪失? ・家族から離れ、一人でアパート暮らしする事による寂しさ? ・単なるこの世代の学生の特徴? ・アルバイトが多すぎる 3. 睡眠時間が朝方から午前中になっている(昼夜逆転のパターン) 4. 週末の睡眠の多さは何故か? ・アルバイトによる疲労?	1. 友達と遊ぶことが多く、つい朝方まで過ごしてしまう 2. 二度寝が多かった 3. 失敗したことがないのでやれば出来る 4. 6時間位の睡眠時間が欲しい 5. 講義に出るには、8時に起床しなければならない 6. アルバイトは講義に支障がないように調整している	【目標】 二度寝をしない 夜間の睡眠で満足を得る 夜間睡眠時間を6時間とする 【方法】 午前1~2時頃に就床する 午前8時に起床する 友達と遊ぶ機会を減らす 第3者にモーニングコールをする

定した目標に基づいて、事前調査で用いた「1週間の生活パターン」表を用いて、①二度寝の有無 ②就床時間 ③起床時間 ④夜間睡眠に関する満足感 ⑤友人と過ごした時間 ⑥モーニングコールなどについてセルフモニタリングを行った。また、モーニングコールを受けた第3者は「おはようございます。ご苦労様。行ってらっしゃい。」を繰り返した。

2) セルフモニタリング中の生活パターン

① 午前中に講義が無かった1日を除いて、全ての講義日に午前中から出席できた。

- ② 二度寝は2回あったが講義出席に支障が無かった。
 - ③ 平日は目標とした午前2時に就床できた。
 - ④ 1週間でアルバイトに要した時間は約31時間であった。
 - ⑤ 1週間で友人と過ごした時間は約14時間に減少した。
 - ⑥ 夜間の睡眠に満足できた日は5日間、不満足な日は2日間だった(図2)(表2)。
- セルフモニタリング終了後に対象者から達成感を電話で確認した結果、10段階評価すると最初の

表2 介入前後変化(平日5日間の比較)

	事前調査(第2回目面接後)	セルフモニタリング実施中
平均睡眠時間	6.4時間	7.9時間
二度寝した日数	4日間	2日間 ただし、1時限目の講義がなし
就床時間: 2時まで就床した日	1日間	5日間
起床時間: 8時まで起床した日	1日間	5日間
睡眠の満足感	満足 4日間 どちらともいえない 0日間 不満足 1日間	満足 3日間 どちらともいえない 0日間 不満足 2日間
友人と遊んだ時間	21時間	5時間 ただし、就床時間に影響なし
アルバイトの時間	16時間	16時間
午前中の講義出席日数 (講義に出た総時間数)	1日間 (15時間)	4日間 ただし、1日は午前中の講義なし (28時間)
モーニングコール		全て実施

* 毎日の生活内容を可能な限り詳細に記入(睡眠 食事 入浴 通学 仲間と遊び 講義出席 アルバイト 自己学習 など)
 * 下段に夜間睡眠の満足感を記入(満足:A どちらともいえない:B 不満足:C)
 * 下段に夜間睡眠の2度寝の有無を記入(2度寝した:有 2度寝しなかった:無)

時間	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
曜日	夜	入	睡眠					通	授業			屋	授業			掃	バイト			友達と遊ぶ						
記入例			A 無																							
日	アルバイト					掃	入	睡眠					友達と遊び													
月			A 有																							
火	掃	入	睡眠					通	屋	講義			掃	買	夕	勉	T									
水	T	入	睡眠					通	講	屋	講義			掃	プ	アルバイト										
木			C 無					通	講	屋	講義			掃	友達と遊び			掃	勉							
金	勉	入	睡眠					通	講	屋	掃	睡	歩いてバイトへ			アルバイト										
土	アルバイト					掃	睡眠					パチンコ			友達と遊び			アルバイト								
			A 無																							

図2 1週間の生活パターン(セルフモニタリング実施中)

説明を受けた段階では8, 具体的方法を提示した段階で4に低下, 1週間実施後に5の段階であるということだった。また, 第3者にモーニングコールをした時の応答は「明日も電話しよう」という継続意志につながったということだった。

3. OSA 睡眠調査票

就寝前身体・精神状態を示すA-2表では, 現在の眠気の状態が著しく改善し, 体の状態が幾分改善した。気分や心配事は変化無かった(図3)。

起床時調査による自覚的睡眠の質を示すB-1表は, 全ての因子が上昇し, 特にI因子(眠気に関する因子), II因子(気がかりに関する因子)が顕著に上昇を示した。総合得点では, 745点から1,013点に変化した(表3)。

考 察

1. 原因探索のための支持的介入

対象者は初回面接において「自分には弱いところがある」と表現しながらも, 「自分はやればできるんだ」という強いプライドを表明し, 自律することに対する葛藤を示した。したがって, 目標の設定は「講義に出席すること」ではなく, 「夜間の睡眠」に焦点をあて健康的な生活に目標を置いたことが, 対象者の自尊心を尊重し支持する介入に繋がったと思われる。同様に, 第3回目の介入で

は, 研究者は「1週間の生活パターン」表から問題点の抽出を行ったが, アルバイトの多さや夜間一人で過ごす時間がないことへの疑問などは対象者に直接提示せず, 生活項目を色別して提示し, 一緒に問題を探索する方法をとった。この方法が対象者の自尊感情の高さを維持し実施へと移行できたと考える。

これらの介入を, 保健行動シーソーモデル¹⁰⁾で考えると, 「講義に出席し卒業したい」が保健行動の動機となっており, 「友人と過ごす時間の減少」や「アルバイト時間の減少」が保健行動の負担となっており, 自律することに対する葛藤が生じていたと考えられる。そして, あくまでも対象者自身の意識を尊重しながら目標を設定するように支援したことが対象者の自己決定に繋がったと考えられる。

また, 睡眠に関する一般的知識の提供は目標設定, 具体的方法に対して, ある程度の枠組みを提示することに繋がり, 目標の自己決定することに影響を与えたと考える。

2. セルフモニタリング

モニタリングの内容は対象者に負担にならない程度に押さえるため, 具体的目標や方法に関する項目にとどめた。起床に関しては従来から対象者が用いている目覚まし時計に加えて, より積極的

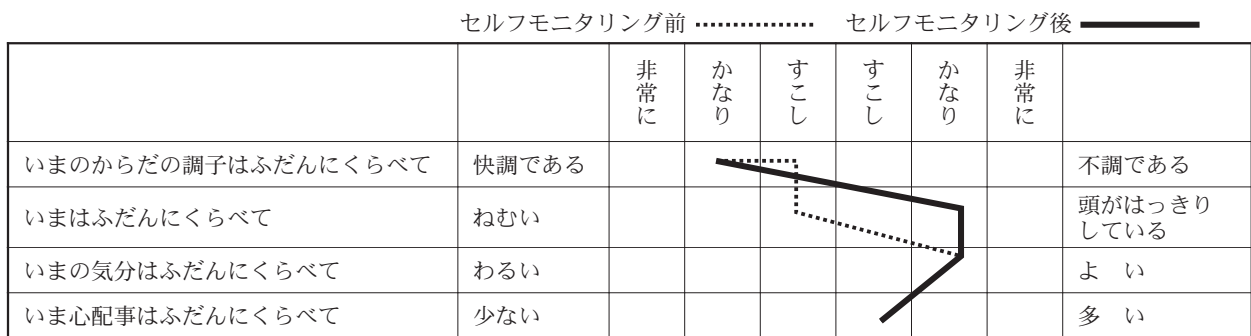


図3 就寝前の身体・精神状態の変化(A-2表)

表3 自覚的評価による睡眠の質尺度の変化(B-1表)

	尺度総合点	セルフモニタリング前	セルフモニタリング後
I因子 眠気に関する因子	588	269	444
II因子 睡眠維持に関する因子	232	193	201
III因子 気がかりに関する因子	237	108	166
IV因子 総合睡眠に関する因子	143	81	100
V因子 寝つきに関する因子	135	94	102
計	1,335	745	1,013

な役割意識が持てる方法が必要であると判断した。

対象者は高校時代にスポーツクラブの早朝練習をしていた生活を健康的な生活のイメージとして持っていた。早朝練習に代わる役割として、第3者にモーニングコールをする方法を導入した。この方法が1週間実行されたことは、役割意識が重要な影響を与えたと考える。しかし、1時限目の講義がない日は二度寝をしており、起床後の過ごし方に具体的な生活の目的を持っていることが重要と考えた。反面、モーニングコールに対する第3者からの応答は自ら設定した行動を継続する意志につながったと述べているように、セルフモニタリング中における何らかの強化も必要であると考えた。

自ら設定した「友達と遊ぶ」時間の減少は、保健行動の負担因子となっているため可能性が低いと推測したが見事にコントロールできた。したがって、対象者の自尊心と主体性を尊重し、対象者自身が目標を設定した効果が大きいと考えられる。

対象者自身の10段階評価において、原因探索介入の段階で達成感が高まったことは、支持的介入が効果的であったことを示している。しかしながら具体的方法を提示した段階で低下し、セルフモニタリング実施後も達成感に大きな変化が現れていない点は、自己決定した行動を、支持を得ずに実践することの不安によること、および対象者と研究者の一人に学生と教員という関係があったことにより、達成感よりはやり遂げた安心感が強く表出されたものと考えられる。

また、一見依存傾向にあると思われた対象者であったが、今回の介入によって、自律に向けた行動変容の可能性を秘めていることが明らかになった。この可能性は現代の大学生における気質に対する1つの示唆を与えたと考える。

睡眠に焦点を当てた介入を行ったが、結果的に介入前の生活実態調査では存在しなかった自宅学習の時間が取れるようになり、入浴時間の変更が行われるなど生活リズム調整に繋がったと考えられる。

3. OSA 睡眠調査

本調査は介入の影響を対象者の主観的な評価のみならず客観的に評価する為に実施した。

既に問題探索のための支持的介入を行っていた

ために、セルフモニタリング実施前の時点では幾分の生活改善は行われていたものと思われる。しかし、セルフモニタリング実施後は明らかに得点が増加し睡眠の質が向上したことを示した。対象者の主観的評価では、満足な睡眠日数が減少していることとは反する結果であった。

特にI因子（眠気に関する因子）とII因子（気がかりに関する因子）の得点が増加した。I因子の増加は、夜間の睡眠時間が規則的なパターンになった効果であると考えられる。II因子の増加は、対象者自身が最も気がかりな事項であった講義出席が100%出来たこと、および自ら設定した目標を成し遂げたことに対する、達成感と安心感による影響が大きいと思われる。

OSA 睡眠調査は継続的に行ったものではなく目標設定しセルフモニタリングを実施した前後の1日を設定して調査を行ったため、明らかに睡眠の質が向上したとは言い切れない。しかし、少なくとも今回の介入は睡眠の質を低下させていないといえる。

研究の限界

対象者が在籍する短大の教員が研究者の一人であるため、1教員と1学生の関係から、選ばれた〇〇さんと教員〇〇の関係を対象者が意識し、何らかの期待を持ったであろうことは否定できない。

結 論

1. 対象者が満足な睡眠を得るために目標設定した睡眠の時間（量と就床・起床時間）が得られた。
2. 睡眠に焦点をあてた生活リズム調整に介入したことによって、遅刻することなく全講義に出席することが出来た。
3. 生活リズムの乱れは、支持的介入による原因探索と本人の意思を尊重した改善目標の設定、およびセルフモニタリングによって行動変容が可能になった。

謝 辞

現実の学生生活のジレンマと戦いながらも、その生活の実態を公開し最後まで本研究に協力してくださった学生に心から感謝いたします。また、ご指導いただいた岡美智代先生に感謝いたします。

文 献

- 1) 井上昌太郎: 脳と睡眠, 人はなぜ眠るか, 東京, 共立出版, pp.4-6, 1994.
- 2) 井上昌太郎: 脳と睡眠, 人はなぜ眠るか, 東京, 共立出版, pp.18-26, 1994.
- 3) 井上昌太郎: 脳と睡眠, 人はなぜ眠るか, 東京, 共立出版, pp.44-47, 1994.
- 4) 高橋康郎: “睡眠と内分泌機能”. 睡眠学ハンドブック, 日本睡眠学会編, 東京, 朝倉書店, pp.53-60, 1994.
- 5) 井上昌太郎: 脳と睡眠, 人はなぜ眠るのか, 東京, 共立出版, pp.131-136, 1994.
- 6) 岡美智代, 宗像恒次: 一人暮らしの女子学生のダイエット行動への動機づけ介入と知識提供介入の比較, 自己効力感を中心として. 看護研究, 31 (1): 67-75, 1998.
- 7) 高橋明比古, 村崎光邦: “不眠の評価”. 臨床精神医学, 125: 73-88, 1996.
- 8) 小栗貢, 白川修一郎, 安住一雄: OSA 睡眠調査票の開発, 睡眠感評定のための統計的尺度構成と標準化. 精神医学, 127 (7): 791-799, 1985.
- 9) 小栗貢: “睡眠調査票”. 睡眠学ハンドブック, 日本睡眠学会編, 東京, 朝倉書店, pp.538-541, 1994.
- 10) 宗像恒次: “保健行動のシーソーモデル”. ヘルスカウンセリング辞典, ヘルスカウンセリング学会編, 名古屋, 日総研, pp.136-137, 1999. — 2002. 11. 15. 受稿, 2002. 12. 10. 受理 —

要 約

昼夜逆転の生活パターンとなり午前中の講義を欠席しがちな男子学生に対して、睡眠に焦点を当てた行動療法的アプローチを試みた。

現状の生活パターンの原因を探索するために面接による支持的介入を行った。次に対象者自身が設定した生活改善目標と方法に対して、1週間のセルフモニタリングを行った。さらに、セルフモニタリング前後の睡眠の質を OSA (小栗・白川・阿住) 睡眠調査票を用いて評価した。

その結果、対象者が目標としていた、二度寝の習慣が消失し昼夜逆転の生活パターンが改善した。対象者の意思を尊重した支持的介入による原因探索と自身で設定した目標に対するセルフモニタリング法は、役割意識を自覚し自律性を生み出したと考えられる。

また、セルフモニタリング後の OSA 睡眠調査票のスコアが向上しており、睡眠の質も向上していることが明らかになった。

キーワード: 睡眠, 青年, 支持的介入, セルフモニタリング, OSA 睡眠調査票