

睡眠に関する信念と行動の不一致と精神的健康の関連

○ 甲斐田幸佐¹ 唐津遼太郎^{1,2} 王童語^{1,2} 甲斐田直子^{1,3}

- 産業技術総合研究所 人間情報インタラクション研究部門
- 筑波大学大学院 理工情報生命学術院
- 筑波大学 システム情報系 社会工学域

目的

物事の「あるべき姿」と現実との差の認識は、向上心の要因である一方で、自尊心の低下や抑うつの原因になることが知られている。本研究では、睡眠に対する「あるべき姿」とその状態を実現するための行動との認識の乖離が、不眠症、生活満足度、抑うつ、ストレスと関連しているかどうかを、質問紙調査によって調べた。

方法

分析データは、東京都内在住成人男女を対象とした質問紙調査により取得した(楽天インサイトに実施委託, n=2000, $M_{age} = 49.50$ (SD: 16.77), 男性50%)。

睡眠に関する信念と実際の行動は、睡眠信念行動指標(sleep belief-practice index: SBPI)を用いて算出した。SBPIでは、睡眠に対する信念を「良い睡眠のためには睡眠環境を整えるべきだ」、対になる行動を「良い睡眠のために、睡眠環境を整えている」といった質問項目によって尋ねる。SBPIは、13項目4因子からなり、信頼性と妥当性が確かめられている(Kaida and Kaida, 2022, *Psychological Reports*, 125(4), 2029-51)。

精神的健康は、アテネ不眠症尺度(Athene insomnia scale: AIS)、エプワース眠気尺度(Epworth sleepiness scale: ESS)、生活満足度尺度(satisfaction with life scale: SWLS)、抑うつ尺度(center for epidemiologic studies depression scale: CESD)、主観的ストレス尺度(perceived stress scale: PSS)を用いて算出した。

SBPIは、睡眠に対する信念(SBPI-B)と行動(SBPI-P)を別々に算出する尺度である。本研究では、SBPI-BとSBPI-Pの中央値折半法を用いて4群(高信念-高行動群HH(n=666)、高信念-低行動群HL(n=330)、低信念-高行動群LH(n=286)、低信念-低行動群LL(n=718))に分けて群間比較を行った。尺度スケールを揃えて比較するために、得点はz変換した。統計検定には一要因分散分析とTukey HSD検定を用いた。有意水準は1%以下とした。

結果

精神的健康はHH群において最も高く、HL群において最も低いことが分かった(図1)。このことは、HL群では、他の群と比べて、不眠症、日中の眠気、抑うつ、主観的ストレスが高く、生活満足度が低いことを示している。

HL群では、LL群と比較しても、全ての尺度において精神的健康が低かった。このことは、信念と行動の乖離が精神的健康と関連していることを示している。

HH群とLH群の間には、すべての項目において有意差は認められなかった。このことは、良い睡眠のための対策を実行している群では、信念と関係なく精神的健康が高いことを示している。

HH群とLL群の比較では、不眠症、日中の眠気、抑うつにおいて有意差は認められなかった。他群の比較結果を合わせて考えると、信念と行動の乖離の少ない群において精神的健康が保たれていることが分かる。ただし、HH群とLL群の比較では、生活満足感はHH群で高いが、同時に、主観的ストレスもHH群で高いことが分かった。

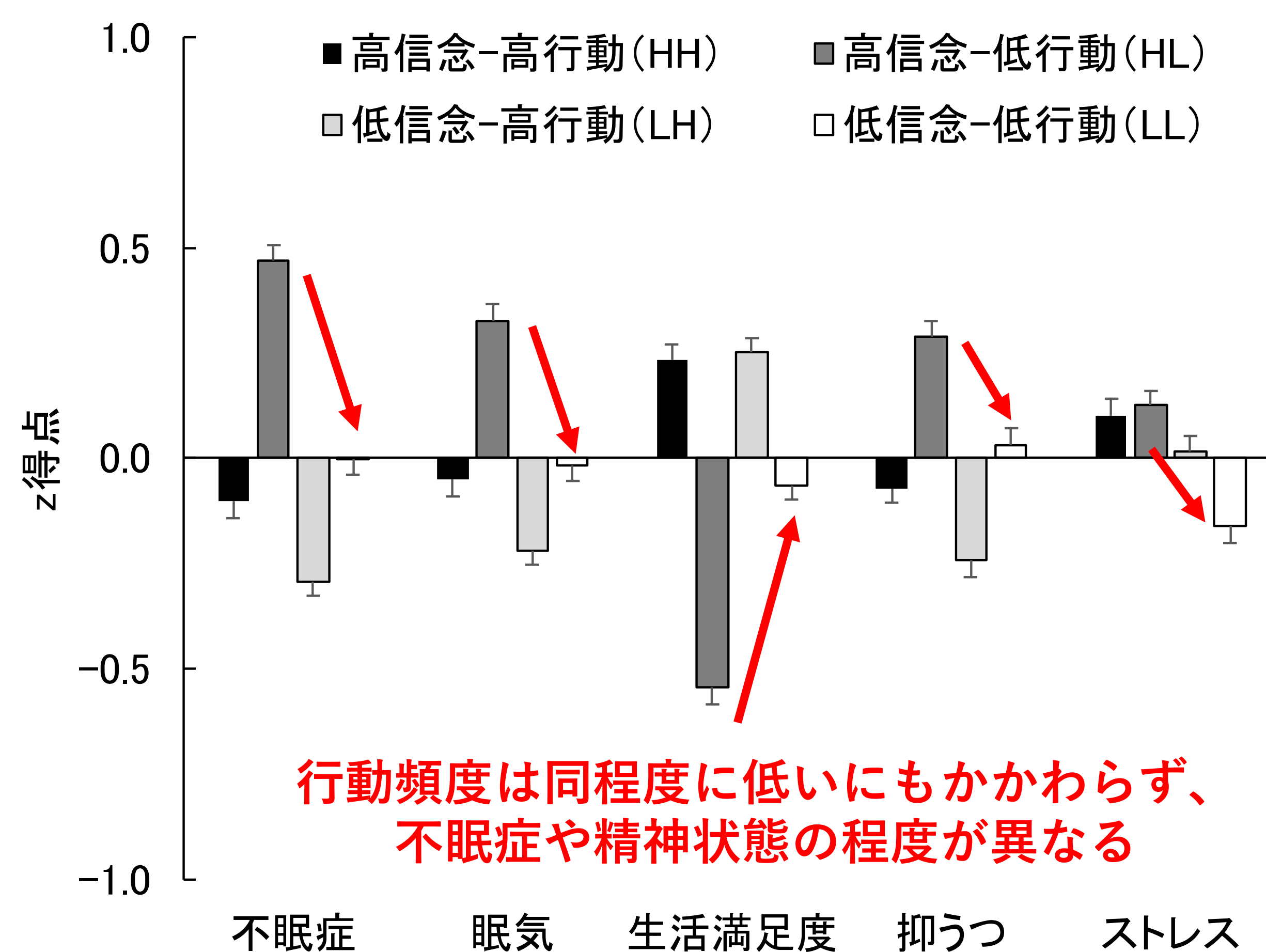


図1 睡眠に関する信念および行動 (SBPI指標) と精神的健康の関係

考察と結論

精神的健康は、強い信念を持っているが行動していないHL群よりも、信念を持っておらず行動もしていないLL群で高いことが分かった。一方で、HH群とLH群の間には精神的健康の差が認められなかった。これらの結果から、信念と行動の乖離は、高い信念と低い行動の組み合わせの場合にのみ、精神的健康と関連することが示唆された。

興味深いことに、HH群では、LL群と比べて生活満足感が高いが、主観的ストレスも高かった。このことは、軽度のストレスを感じる「張りのある生活」が、高い生活満足感につながっている可能性を示している。逆に考えると、高い生活満足感を得るためには、軽度のストレスは避けられないことを示唆している。

不眠症は、睡眠障害とは異なり、精神的健康の影響を大きく受ける症状である。本研究の結果、睡眠に対する信念と行動の乖離が不眠症を作り出しているとの示唆が得られた。この結果は、不眠症に対する認知行動療法などに資する知見であると考えられる。

結論：睡眠に関する信念と行動の乖離の認識が精神的健康の阻害要因となる