

睡眠障害に対する心理学的アプローチ —公開講座による地域とのつながり—



キーワード

健康と福祉・睡眠・心理学・医学

○取り組んだきっかけ

近年、日本人の3~4割は睡眠障害を抱えているとされ、睡眠障害は日本を代表する病のひとつとなりました。睡眠障害はQOLの低下につながるだけでなく、他疾患の併発とも関連するため、改善は急務の課題といえます。

現在、睡眠障害に対しては薬物療法が主要な選択である一方、睡眠薬の副作用やその他の薬との相互作用の問題から、薬物療法とは異なる対処法の確立が望まれています。

その方法の1つとして挙げられるのが、人の心に働きかける心理的なアプローチです。私は心理職として、睡眠障害を心理的なアプローチによって改善しようと活動をはじめました。

○活動の目的

地域の方々がより健康的で幸せな生活を送るために、地域の方々に睡眠障害の改善方法をお伝えすることが本活動の目的となります。



写真1. 公開講座の様子

教員名 中川 雄真

所属学部 教育学部

所属学科 心理教育学科

職位 講師



○具体的な内容

常葉大学では開かれた大学づくりの一環として、また、地域の方々の生涯学習機会の一助となるよう、各学部・学科の専門性を活かした公開講座を毎年開催しています。

今回、本公開講座を活用し、「睡眠の力とメンタルヘルス」と題した講座を開催することで、地域の方々に睡眠障害に対する心理学的アプローチの方法をお伝えいたしました。

主な講座内容は、以下の通りとなります。

- ・睡眠とは何なのか？
- ・睡眠とメンタルヘルスの関係性
- ・心理的リラクゼーション法
- ・不眠に対する認知行動療法

○期待される効果

本活動の結果として、地域の方々がより健やかな生活を送ることが可能になるとともに、大学と地域との関係性が強化されることを期待しています。



写真2（左）. 睡眠時の活動量を測定するアクチグラフ



写真3（右）. 睡眠実験に使用する防音室の椅子

連携先

常葉大学 教育学部 心理教育学科