

マインドフルネスによるネガティブな反すうの軽減と 睡眠の質の向上に関する試み

鉢 木 友 梨

睡眠は、心身の健康を左右する重要な要因であり、昨今では、睡眠に問題を抱えている人のみならず、現在困っていない人に対しても、睡眠に対する予防的アプローチをすることで、メンタルヘルス不調の予防につながる可能性があると考えられる。また、逆に睡眠の質は心理的傾向に影響されるという側面も持っており、近年特に注目されているのが、ネガティブな反すうである。本研究では睡眠・反すうと関連のあるマインドフルネスの介入によって生じるネガティブな反すうの軽減が、睡眠の質を向上させるかどうかについて検討した。

本研究ではマインドフルネス瞑想介入群と統制群にわけ、1回目の質問紙回答の後、2週間の介入を行った。介入群には何も指示せず、2週間経過した後両群に再び質問紙への回答を求めた。

分析の結果、マインドフルネス特性の因子である非反応が上がることにより、ネガティブな反すうが軽減し、心理的ストレス反応が軽減したといえる。それにより、睡眠の質の向上につながった可能性が考えられる。また、マインドフルネス瞑想の介入は、睡眠の質・ネガティブな反すう・睡眠の質・マインドフルネス特性の因子である非反応・心理的ストレス反応において、介入前と介入後に良い影響を及ぼすことが明らかになった。

しかし、様々な場面で有効性が示されているマインドフルネス瞑想であるが、直接的ではないが睡眠にも影響があることが明らかになった。本研究ではサンプルサイズが22（実験群11名、統制群11名）と非常に小さいため、非常に信頼性のあるデータとは言い難い。さらに信頼性のあるデータにするためにはサンプル数の確保、就寝環境の統制、マインドフルネス瞑想の期間を長くすること、マインドフルネス瞑想の介入法の改良等を含めて、今後も検討を進めていく必要があると考えられる。