

令和5年2月3日

## 学位論文審査並びに最終試験結果報告書

大学院心理科学研究科長 殿

主査 百々尚美



副査 中野倫仁



副査 富家直明



副査 本谷亮



このたび、高野裕太にかかわる学位論文審査並びに最終試験を行い、下記の結果を得たので報告する。

### 記

1. 学位論文題目 勤労者の不眠症状とプレゼンティーズムとの関連：  
適切な支援につなげるための基盤研究

2. 論文要旨 別添

### 3. 学位論文審査の要旨

プレゼンティーズムに対する睡眠負債と不眠症状の関連を明らかにし、勤労者に対して適切な支援を提案することを目的に合計3つの研究が行われた。第1章では論文におけるプレゼンティーズムの定義と位置づけを明確にしている。本論文ではプレゼンティーズムとは、「出勤している労働者の健康問題による労働遂行能力の低下であり、主観的に測定が可能なものである」（山下・荒木田, 2006）と定義されている。第2章では、短時間睡眠および不眠症状の疫学、メンタルヘルスの問題、プレゼンティーズムとの関連における研究動向を展望し、第3章では三つの問題点を指摘している。第一の問題点として、睡眠に対する心理社会的アプローチ、身体的アプローチ、睡眠薬を使用した結果、プレゼンティーズムが改善するかどうかに関しての系統的な整理がなされていないことから、どのような睡眠に対するアプローチがプレゼンティーズムの改善に効果があるのかが明らかにされていない。第二の問題点として、睡眠負債と不眠症状のどちらがプレゼンティーズムと強く関連するのかが検討されていないため、どちらを優先的に対処する必要があるのかが明らかにされていない。睡眠負債とは、個人において必要な睡眠情感が慢性的に不足している状態である。第三の問題点として、不眠症状の重症度と

プレゼンティーズムの関連が明らかにされていないため、不眠に対する認知行動療法がプレゼンティーズムの改善に有効であった場合に、不眠症状の重症度に応じて提供形態を変更できるかどうかを検討できていない。これら三つの問題の超克を本論文の主題としている。

第4章では、どのような睡眠に対するアプローチがプレゼンティーズムの改善に効果があるのかを明らかにすることを目的とし、システムティックレビューを実施している。その結果、6種類のアプローチが実施されていることが明らかにされている。システムティックレビュー実施時点においては、不眠に対する認知行動療法が最もプレゼンティーズムの改善に効果が期待できることが明らかにされている。また、不眠に対する認知行動療法はインターネットもしくはアプリケーションを用いて提供されていることを明らかにしている。

第5章では、プレゼンティーズムに対する支援において、優先的に対処が必要とされる睡眠問題を明らかにすることを目的としている。勤労者は出勤時間などの社会的な時間に従って生活している場合が多く、就寝時間と起床時間が個人のサーカディアンリズムではなく、社会的な時間に従って決定されるため、ソーシャルジェットラグを睡眠問題の一つとして追加している。勤労者 351 名を対象とした結果、睡眠負債とソーシャルジェットラグの比較において、睡眠負債がプレゼンティーズムと有意に関連していた(睡眠負債 : adjusted odds ratio (OR) = 1.61, 95% confidence interval (CI) 【1.14, 2.27】)。一方で、睡眠負債、ソーシャルジェットラグ、不眠症状の比較においては、睡眠負債とソーシャルジェットラグはプレゼンティーズムとは関連せず、不眠症状がプレゼンティーズムと最も強く関連していた(不眠症状 : adjusted OR = 5.61, 95% CI 【2.88, 10.91】)。したがって、プレゼンティーズムの対処において最も優先的に対処が必要な睡眠問題は不眠症状であることが明らかにされた。

第6章では、不眠症状の重症度とプレゼンティーズムの関連を明らかにすることを目的としている。不眠症状の重症度には、Insomnia Severity Index (ISI) と Athens Insomnia Scale (AIS) の重症度分類が用いられた。勤労者 1925 名を対象とした結果、不眠症状が軽度の者と比較して、中等症 (ISI : adjusted OR = 2.75, 95% CI 【1.9, 3.99】 ; AIS : adjusted OR = 3.11, 95% CI 【2.21, 4.39】) もしくは重症 (ISI : adjusted OR = 7.03, 95% CI 【3.05, 16.21】 ; AIS : adjusted OR = 5.49, 95% CI 【2.88, 10.45】) の者の方がプレゼンティーズムの割合が高くなることが明らかにされた。不眠症状が中等症と重症の者での比較では一貫した結果は得られなかった (ISI : adjusted OR = 2.55, 95% CI 【1.07, 6.07】 ; AIS : adjusted OR = 1.76, 95% CI 【0.92, 3.38】)。これらの結果から、プレゼンティーズムに対する支援において不眠に対する認知行動療法を用いる場合には、不眠症状の重症度を考慮し、提供形態を判断する必要があることが示唆された。

第7章では、本論文の研究結果を概観し、プレゼンティーズムの対処においては不眠症状を優先的に扱う必要があること、不眠に対する認知行動療法がプレゼンティーズムの改善において有効なアプローチ方法であること、プレゼンティーズムに対する支援において不眠に対する認知行動療法を用いる場合の提供形態は、不眠症状の重症度を考慮する必要があることが示唆されている。さらに、今後の研究では、不眠症状がありプレゼンティーズムの状態になる者と不眠症状があってもプレゼンティーズムの状態にならない者の特徴を明らかにする必要性を指摘している。

研究の大部分は、以下のようにすでに査読付き雑誌に掲載されている。

(1) Takano, Iwano, Aoki, Nakano, Sakano (2021) *Bio Psycho Social Medicine*, doi:10.1186/s13030-021-00224-z

(2) Takano, Ibata, Nakano, & Sakano (2022). *Bio Psycho Social Medicine*, doi:10.1186/s13030-022-00242-5

(3) Takano, Ibata, Nakano, & Sakano (2022). *Journal of Sleep Research*, doi:10.1111/jsr.13711

以上のことを総合して考えると、高野氏の論文は勤労者のプレゼンティーズムに対する適切な支援を行ううえでの貴重な成果を明証した良作であり、その学術水準は十分に高度であることは自明である。

#### 4. 最終試験の要旨

最終試験では、学位論文の内容に関する口頭発表及び質疑応答を行うとともに、申請者のこれまでの研究業績を精査し、さらに、外国語を含む専門的知識と技術に関して口述試験を行った。その結果、申請者は研究を遂行する能力が十分にあるとの判断に至った。

以上の結果、高野 裕太 は

博士（臨床心理学）の学位を授与する資格の

ある

もの

ない

と判定する。

以上