



段階的ケアモデルに基づいた睡眠改善アプローチの構築

－ “ちゃんと” 効くモノを “しっかりと” 効くヒトへ届けるために －

キーワード

睡眠, 不眠, 認知行動療法, 臨床心理学, ICT (Information and Communication Technology)

研究内容

ひとえに「眠れない」といっても、その「程度」は人によって異なります。段階的ケアモデルは、「程度」に合わせて、低強度から高強度の支援を提供しようというものです。例えば、睡眠の問題はあっても働いている人には、ICTを活用した認知行動療法（低強度）が提供されますし、休職・退職せざるを得なくなった人には、公認心理師による対面形式の認知行動療法（高強度）が提供されます。

これまで、低～高強度の認知行動療法の有効性についてさまざまな研究してきました。その中でNECソリューションイノベータ株式会社との共同研究によって、睡眠改善アプリ「睡眠日誌」と「パーソナル睡眠コーチ」が誕生しました。また、自著も複数出版しています。

これによって、個人のニーズや「程度」に合わせたさまざまな認知行動療法の提供が可能になります。また、睡眠の改善だけでなく、メンタルヘルスの改善や労働生産性の向上にも寄与することが期待できます。

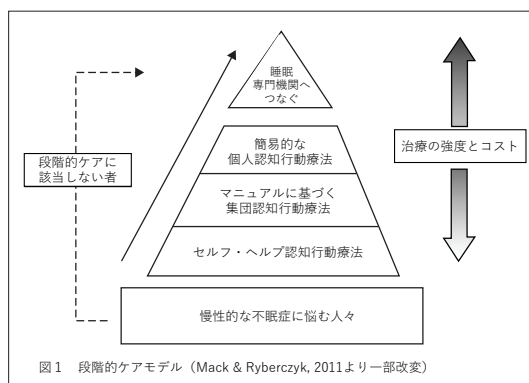


図1 段階的ケアモデル (Mack & Ryberczyk, 2011より一部改変)

段階的ケアモデル (Mack & Ryberczyk, 2011より一部改変)

関係論文、特許・著作物等の知財情報、連携の実績

- Okajima, I., Suzuki, M., Tanizawa, N., Kajiyama, I., Ichikawa, R., & Akitomi, J. (2025). Does digital cognitive behavioral therapy improve the insomnia and depression of workers to healthy levels? An open trial. *BioPsychoSocial Medicine*, 19, 13.
- Okajima, I., Akitomi, J., Kajimaya, I., Ishii, M., Murakami, H., & Yamaguchi, M. (2020). Effects of a tailored brief behavioral therapy application on insomnia severity and social disabilities among workers with insomnia in Japan: A randomized clinical trial. *JAMA Network Open*, 3 (4), e202775.
- 岡島 義 (編)『医師・コメディカルのための不眠に対する簡易型認知行動療法実践ガイド』金子書房
- 岡島 義『1時間多く眠る！睡眠負債解消法：日中の眠気は身体SOS、能力を半減させている！』さくら舎, 2020

社会連携・産学連携の可能性

睡眠改善アプリや自著を用いた睡眠改善アプローチを、企業や地域コミュニティで展開するためのサポートができます。また、睡眠のレクチャーや講座による健康増進プログラムも提供できます。