





## 審査結果報告書

平成 28年 2月 4日

主 査	氏 名	堤 明純	
副 査	氏 名	田口 浩平	
副 査	氏 名	生地 新	
副 査	氏 名	岩崎 優美	

1. 申請者氏名 : DM12027 山本 愛

2. 論文テーマ :

Efficacy of sleep education program based on principles of cognitive behavioral therapy to alleviate workers' distress

(不眠の認知行動療法の原則に基づいた睡眠教育が労働者のストレスを軽減する効果)

3. 論文審査結果 :

申請者は、不眠を有する労働者に対して、認知行動療法に基づく睡眠教育を行うランダム化比較対象試験を実施し、労働者の心理的ストレス反応や不眠の程度の改善を検討した。当初対象としていた不眠を有する労働者全般では明らかではなかったが、ストレス反応の高いサブグループにおいては、不眠の認知行動療法がストレス反応と不眠の改善に寄与していることを示し、労働者のメンタルヘルス対策に、当該アプローチが有用である可能性を示した。実務への応用上の意義はさることながら、介入手法毎の検討や、介入のプロセスおよび介入による対象者の認知・行動の変化等の測定・記述をすることにより、不眠の認知行動療法がストレス反応の低減に結びつくメカニズムを解明する足がかりとなる研究と思われた。今後のさらなる研究の発展を期待したい。公開審査においては、明快な発表を行い、質問に対しても的確に回答した。公開審査で指摘した問題点について本人より修正した学位論文が提出され、審査委員も認めたため、博士の学位にふさわしいと認めた。