

# OB訪問

本学心理科学部開設の年に入学した中島さん。学部卒業後は修士課程に進み臨床心理士資格を取得、心理科学部1期生の誇りと責任を胸に、わが国「睡眠学」のトップランナーをめざし、今日も寝る間も惜しんで臨床・研究活動に励んでいます。

東京医科大学睡眠学寄附講座 助手

中島 俊さん

(心理科学部臨床心理学科2006年卒業、  
大学院心理科学研究科臨床心理学専攻修士課程2008年修了。  
2014年3月東京医科大学大学院医学研究科博士課程修了予定)



## 眠れない国ニッポンを救え

中島さんの専門は、いま注目の「睡眠学」です。厚生労働省によれば、日本人の5人に1人、60歳以上では3人に1人が睡眠に関する何らかの悩みをもち、「不眠症は国民病」ともいわれます。睡眠の悩みを取り上げたテレビ番組や書籍の多さからうかがえるように人々の関心も高く、中島さんが臨床活動を行う睡眠総合ケアクリニック代々木にもテレビ等の取材依頼が絶えないそうです。

中島さんは睡眠外来で不眠の改善、睡眠薬の減薬を目的としたカウンセリング(心理療法)を行っています。同時に、東京医科大学の助手、心理療法の効果を科学的に検証する研究者でもあります。臨床と研究をリンクさせ、発展の余地が大きく残るわが国の臨床心理領域を切り開くフロンティア精神旺盛な心理士です。

中島さんはこれまで多くの不眠症の悩みを心理療法で解決してきました。まだ睡眠外来のカウンセリングは保険適用外ですが、中島さんは科学的な効果の検証を進めることが保険適用につながると信じて臨床・研究活動を進めています。何年間も服用していた睡眠薬が不要になった解放感、服薬を止め安心して妊娠、出産できた幸福感…、クライアントが目前で表現してくれる心からの喜びが、厳しい道のりでも中島さんの背中を強く押してくれます。



(左)同じクリニックでは、本学・坂野雄二教授ゼミ出身者が心理士として共に活躍中。越智萌子さん(左)、岡島義さん(右)も臨床家であり研究者です。

(右)臨床とその結果の科学的検証を同時進行させる中島さんのような若手心理士が、心理学という学問と医療現場との距離をぐんぐん縮めています。

## ヒラメキから世界へ発信

不眠症は、その原因が睡眠時無呼吸症候群など体の病気、うつなど心の病気であれば各々専門の治療が必要ですが、それ以外のものについては心理療法の有効性が医療の現場でも認められるようになってきています。厚生労働省は薬を使わない非薬物療法に力を入れていますし、薬が効かない不眠の改善の1つ目の選択肢には認知行動療法※が挙げられています。

期待の高まりに呼応するように、中島さんは最近新しい療法を開発しました。「難治性不眠症と呼ばれる逆説性不眠症に対して有効な、世界で初めての心理療法です。現在、臨床例は十数名ですが、この春から複数の研究機関の協力で効果の検証を始めます。2~3年かけて徹底して有効性を実証します」。

逆説性不眠症とは医学的検査では睡眠の異常は認められないものの主観的には重度の不眠を訴える疾患です。開発のきっかけは2年ほど前、通常の不眠に対する認知行動療法だけでは効果が現れない難治性に対して、別の認知行動療法を組み合わせるといったアイデアがひらめいたことでした。中島さんはその直感を確信へ育て、臨床に応用し、有効性に手応えを得てきました。そして、睡眠学の領域の新たな扉を開く可能性が見えてきたのです。「難治性不眠症を

減らすために力を尽くします」。ふだんはやわらかな中島さんの表情に骨っぽい研究者魂が覗きました。

※精神疾患の治療として認められている精神療法。ものの考え方や受け取り方のバランスを取り問題解決の手助けをする。

## 日本発世界スタンダードをめざせ

中島さんは臨床心理士として、個人を超える大志を抱いています。「これまで科学的根拠に基づく心理療法の多くが海外で開発されたものでした。でも、これからは日本発の療法を輸出し世界に広げ、日本の心理学を発展させたい」。今回の心理療法の開発はそんな情熱がかたちになった一丁目です。

文系に属することの多かった心理学を医療系で、科学的視点に基づき教育し、医療現場に通用する実践力の育成をめざす、本学心理科学部開設時のパイオニア精神は、1期生・中島さんの中で使命となって輝きを増しながら燃え続けていました。近い将来、中島さんのように全国で活躍中の本学卒業生の使命の火が集まり大きな炎となって新しい時代を照らすときがきっと来るでしょう。今夜も素晴らしい夢が見られそうです。



学部2年次の九十九祭(大学祭)のソフトボール大会での1コマ。左から2人目が中島さん。この写真から11年、いまも絆は健在です。



心理療法のプログラムは生活スタイルをいねいに反映させたクライアントごとのオーダーメイド。温かな心と科学の目で結果を出していきます。