



岡島 義

早稲田大学人間科学学術院

CBT-I は、セルフヘルプ形式でもその有効性が明らかにされていて、書籍やウェブ上の提供の効果が検証されています。

しかし、我が国ではその有効性検証はほとんど進んでいません。

本シンポジウムでは、私たちの研究グループが行ってきたウェブ CBT-I の取り組みを紹介します。