



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。