

# 日本睡眠学会 教育委員会 セミナー 『不眠症の認知行動療法』ワークショップ2023

概要：現在、米国において認知行動療法は、不眠症に対する標準治療に位置づけられています。慢性不眠障害（原発性不眠症や精神生理性不眠などの一次性不眠症、ガンや疼痛、うつ病に伴う二次性不眠症を含む）、高齢者の不眠症、睡眠薬長期服用中の不眠症などに対する有効性が指摘されており、最近の研究では、認知行動療法による不眠症状の改善に伴って、(1) うつ病の中核症状、(2) ガン患者の疲労感の軽減をもたらすこと、(3) 認知行動療法が睡眠薬の減量を促進すること等が示されています。このワークショップでは、不眠症に対する認知行動療法の理論と効用について解説するとともに、中核となる技法を実習します。

## 【ベーシックコース】

目的：CBT-Iの基礎理論の理解と基礎技法の習得  
対象：CBT-Iに興味を持っている人、定員100名  
日時：2023年9月17日（日）9：30～16：30  
料金：7,000円（但し、学会参加者は4,000円）  
会場：パシフィコ横浜 ノース 4F「G402」  
教材：不眠症に対する認知行動療法マニュアル（日本睡眠学会教育委員会編、金剛出版）  
※予め必ずご購入の上、ご参加ください。

## プログラムおよび講師

挨拶：井上 雄一（東京医科大学 睡眠学講座）  
司会・進行：田中 秀樹（広島国際大学 健康科学部 心理学科）

9時35分～10時35分：『CBT-I総論とアセスメント』  
担当：高野 裕太（東京医科大学）

10時45分～11時45分：『睡眠教育・睡眠衛生指導』  
担当：田村 典久（広島大学）

11時45分～12時00分： 質疑応答

——12時～13時：昼休み——

13時00分～13時50分：『睡眠スケジューリング法』  
担当：天谷 美里（東京慈恵会医科大学 精神医学講座）

14時00分～14時50分：『漸進的筋弛緩法』  
担当：太田 真貴（広島国際大学健康科学部心理学科）

15時00分～16時00分：『終結と再発予防、ホームワークがうまくいかない時の対応』  
担当：綾部 直子（秋田大学教育文化学部地域文化学科）

16時00分～16時30分： 総合討論

## 注意事項

アンケート（本セミナーに対する評価）がありますので、ご回答をお願いします。  
全講演の受講、アンケートへの回答を確認して、修了書を送付いたします。

### 【アドバンスコース】

- 目的：難治例に対して、CBT-Iを提供する際のスキルの獲得  
対象：(1)日本睡眠学会主催のCBT-Iワークショップ(6時間・ベーシックコース)、国立精神・神経医療研究センター主催のCBT-I研修(ベーシックコース)、精神・神経科学振興財団主催のCBT-Iセミナー、のいずれかを受講済みであること  
(2)実臨床において、CBT-Iの実践経験が1例以上あること(定員30名)  
日時：2023年9月17日(日) 9:30~16:30  
料金：7,000円(但し、学会参加者は4,000円)  
会場：パシフィコ横浜 ノース 4F「G401」

### プログラムおよび講師

挨拶：山寺 亘(東京慈恵会医科大学 葛飾医療センター)  
司会・進行：堀 礼子(愛知医科大学医学部)・岡島 義(東京家政大学人文学部)

9時40分~11時10分： 症例提示1  
担当：鈴木 貴子(東京慈恵会医科大学 葛飾医療センター)

11時20分~12時50分： 症例提示2  
担当：尾棹 万純(睡眠総合ケアクリニック代々木)

——12時50分~13時50分：昼休み——

13時50分~15時20分： 症例提示3  
担当：足達 淑子(あだち健康行動学研究所)

15時30分~16時30分： 総合討論

※症例検討のコメンテーター：山寺 亘、堀 礼子、岡島 義  
(各発表90分：症例報告35分、グループディスカッション30分、質疑応答：25分)

### 注意事項

アンケート(本セミナーに対する評価)がありますので、ご回答をお願いします。  
全講演の受講、アンケートへの回答を確認して、修了書を送付いたします。  
臨床心理士資格保有者は資格更新ポイントが付与される予定です。

連絡先：日本睡眠学会事務局  
株式会社コンベンションリンケージ内  
〒102-0075 東京都千代田区三番町2  
jssr@secretariat.ne.jp