

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 2022

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実証されており、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などが報告されています。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、その中核となる技法を実習します。

【ベーシックコース】

オンデマンド配信で実施いたします。

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

受講期間：2022 年 7 月 2 日（土）～7 月 30 日（土）

料金：7,000 円（但し、学会参加者は 4,000 円）

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）

『CBT-I 総論とアセスメント』

岡島 義（東京家政大学）

『睡眠教育・睡眠衛生指導』

田中 秀樹（広島国際大学健康科学部）

『睡眠スケジュール法、睡眠薬の使用法』

岩下正幸（東京慈恵会医科大学精神医学講座）

『漸進的筋弛緩法』

太田 真貴（広島国際大学健康科学部）

『治療（指導）の実際－導入から終結まで』 足達 淑子（あだち健康行動学研究所）

注意事項

- 1) 本セミナーは、アクセスログと確認テストへの回答により受講を確認します。
- 2) 各講演には確認テスト(2問)がありますので、必ず解答してください。
- 3) 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。
- 4) 全講演の視聴状況、確認テストの解答、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】

集合型の対面形式で実施いたします。

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：2022 年 7 月 2 日 (土) 9:30~16:30

料金：7,000 円 (但し、学会参加者は 4,000 円)

会場：ウェスティン都ホテル京都 西館 3F グランビュー

## プログラムおよび講師

(各発表 70 分：症例報告 25 分、グループディスカッション 20 分、質疑応答：25 分)

司会：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 30 分~9 時 35 分

開会挨拶：井上雄一 (東京医科大学睡眠学講座)

9 時 35 分~10 時 45 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精神神経科)

10 時 50 分~12 時 00 分：症例提示 2

担当：羽鳥乃路 (東京武蔵野病院第一診療部臨床心理科)

12 時 00 分~12 時 30 分：総合討論

——12 時 30 分~13 時 20 分：昼休み——

13 時 20 分~14 時 30 分：症例提示 3

担当：尾棹万純 (睡眠総合ケアクリニック代々木)

14 時 35 分~15 時 45 分：症例提示 4

担当：田村典久 (広島大学大学院人間社会学研究科)

15 時 50 分~16 時 30 分：総合討論

閉会挨拶：山寺 亘 (東京慈恵会医科大学葛飾医療センター精神神経科)

※ 症例検討のコメンテーター：山寺 亘，堀 礼子，岡島 義

## 注意事項

参加者には、ワークショップ終了後に修了書をお渡しします。参加希望の方は、申込 Web サイトよりお申し込み下さい。定員に達し次第、締め切らせていただきます (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：日本睡眠学会第 47 回定期学術集会 [jssr47@c-linkage.co.jp](mailto:jssr47@c-linkage.co.jp)

〒604-8162 京都府京都市中京区烏丸通六角下ル七観音町 634

(株) コンベンションリンケージ内

TEL : 075-231-6357 FAX : 075-231-6354