

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 2021

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、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

受講期間：2021年9月25日(土)～10月22日(金)

料金：7,000円（但し、第46回定期学術集会参加者は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、ご視聴ください。

-プログラムおよび講師-

開会の挨拶：田中 秀樹（広島国際大学健康科学部）

『CBT-I 総論とアセスメント』 田村 典久（広島大学大学院人間社会学研究科）

『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』 乳原 彩香（同志社大学大学院心理学研究科）

田村 典久（広島大学大学院人間社会学研究科）

『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）

閉会の挨拶：田中 秀樹（広島国際大学健康科学部）

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) 全講演の配信終了後、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、修了証を送付いたします。

### 【アドバンスコース】

現地での対面形式で実施いたします。

目的：症例の検討を通して、CBT-Iを提供する際のスキルを獲得する

対象：(1) 日本睡眠学会主催の「CBT-I ワークショップ（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」、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。(応募時に修了書写しの提出が必要です)

(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：2021 年 9 月 25 日（土） 9:30～16:30

料金：7,000 円（但し、第 46 回定期学術集会参加者は 4,000 円）

会場：福岡国際会議場 5 階 503

#### -プログラムおよび講師-

司会：堀 礼子（愛知医科大学）・岡島 義（東京家政大学）

9：30～9：35

挨拶：山寺 亘（東京慈恵会医科大学）

9：35 分～10：45

『症例提示 1』 鈴木 貴子（東京慈恵会医科大学）

10：50～12：00

『症例提示 2』 石井 美穂（杏林大学）

12：00～12：30

総合討論

12：30～13：20

昼休み

13：20～14：30

『症例提示 3』 尾棹 万純（睡眠総合ケアクリニック代々木）

14：35～15：45

『症例提示 4』 田村 典久（広島大学大学院人間社会学研究科）

（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）

15：50～16：30

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

※ 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、学術集会参加受付申込 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 46 回定期学術集会運営事務局 [jssr46@c-linkage.co.jp](mailto:jssr46@c-linkage.co.jp)

〒102-0075 東京都千代田区三番町 2 三番町 KS ビル

（株）コンベンションリンケージ内

TEL：03-3263-8697 FAX：03-3263-8687