

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 2019

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】

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：2019 年 6 月 29 日（土） 9:30～16:30

料金：7,000 円（但し、学会参加者は 4,000 円）

教材：不眠症の認知行動療法マニュアル（日本睡眠学会教育委員会標準テキスト）

会場：名古屋コンベンションホール 4F 中会議室 408

プログラムおよび講師

司会：田中秀樹（広島国際大学心理学部心理学科）

9 時 35 分～10 時 25 分：CBT-I 総論とアセスメント

担当：綾部直子（国立精神・神経医療研究センター睡眠・覚醒障害研究部）

10 時 30 分～11 時 20 分：睡眠教育・睡眠衛生指導

担当：田中春仁（岐阜メイツ睡眠クリニック）

11 時 25 分～12 時 15 分：睡眠スケジュール法

担当：岩下正幸（東京慈恵会医科大学精神医学講座）

12 時 15 分～12 時 30 分：質疑応答

——12 時 30 分～13 時 20 分：昼休み——

13 時 20 分～14 時 10 分：漸進的筋弛緩法

担当：田村典久（兵庫教育大学）

14 時 15 分～15 時 05 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：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）

15 時 10 分～16 時 00 分：症例報告

担当：足達淑子（あだち健康行動学研究所）

16 時 00 分～16 時 30 分：総合討論

※ 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 (<http://www.c-linkage.co.jp/jssr44/workshop.html>) 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。

## 【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：2019 年 6 月 29 日 (土) 9:30~16:30

料 金：7,000 円 (但し、学会参加者は 4,000 円)

会 場：名古屋コンベンションホール 4F 中会議室 409

### プログラムおよび講師

司会：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)

9 時 30 分~10 時 25 分：エビデンス・ベイスド・プラクティス (EBP) に基づく CBT-I の実践方法

担当：岡島 義 (東京家政大学人文学部心理カウンセリング学科)

10 時 30 分~11 時 30 分：実臨床における CBT-I 実践

担当：堀 礼子 (愛知医科大学睡眠科・睡眠医療センター)

11 時 30 分~11 時 50 分：質疑応答

——11 時 50 分~12 時 50 分：昼休み——

12 時 50 分~14 時 20 分：症例検討 1

担当：飯坂 彩乃 (東京海上日動メディカルサービス株式会社健康プロモーション事業部 EAP 室)

14 時 30 分~16 時 00 分：症例検討 2

担当：町田 奈穂 (久御山町立久御山中学校)

※ 症例検討のコメンテーター：山寺 亘，堀 礼子，岡島 義

16 時 00 分~16 時 30 分：総合討論

※ 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 (<http://www.c-linkage.co.jp/jssr44/workshop.html>) 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 44 回定期学術集会 運営事務局 [jssr44@c-linkage.co.jp](mailto:jssr44@c-linkage.co.jp)

〒453-6102 愛知県名古屋市市中村区平池町 4-60-12 名古屋コンベンションホール

(株) コンベンションリンクージ内

TEL : 052-433-1011 FAX : 052-433-1489