

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 2024

【概要】

現在、欧米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：2024 年 7 月 20 日（土） 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 402

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：田中秀樹（広島国際大学 健康科学部 心理学科）

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 睡眠学講座）

・ 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 人間社会科学部 心理学プログラム）

・ 11 時 45 分～12 時 00 分：質疑応答

——12 時～13 時：昼休み——

・ 13 時～13 時 50 分：『睡眠スケジュール法』

担当：天谷美里（東京慈恵会医科大学 精神医学講座）

・ 14 時～14 時 50 分：『漸進的筋弛緩法』

担当：太田真貴（鳥取大学大学院医学系研究科臨床心理学専攻）

・ 15 時～16 時：『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教育文化学科）

・ 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：2024 年 7 月 20 日 (土) 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 401

### プログラムおよび講師

挨拶：山寺 亘 (東京慈恵会医科大学 葛飾医療センター精神神経科)

司会・進行：堀 礼子 (愛知淑徳大学 心理学部)・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：岡島 義 (東京家政大学人文学部)

・11 時 20 分~12 時 50 分：症例提示 2

担当：尾棹万純 (医療法人社団絹和会 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：鈴木貴子 (東京慈恵会医科大学 葛飾医療センター)

・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事務局 [jssr@secretariat.ne.jp](mailto:jssr@secretariat.ne.jp)