

主催：日本睡眠学会 教育委員会

# 不眠の認知行動療法セミナー(CBT-Iセミナー)

## ベーシックコース・アドバンスコース

睡眠のための認知行動療法（CBT-I）は、米国において不眠症に対する標準治療に位置づけられるほどに、その有効性が確立されています。近年では、認知行動療法による不眠症状の改善に伴って、(1)うつ病やPTSDなどでの精神症状や身体疾患での疼痛症状を軽減すること、(2)睡眠薬の減量を可能にすること、などが明らかにされています。しかしながら、精神療法の基本が備わっていなければ、CBT-Iの有効性が十分に発揮されません。

本セミナーでは、CBTを提供する土台作りとしての対話方法や基本的な態度を抑えた上で、マニュアルに基づいたCBT-Iの実践方法とその応用を、ロールプレイを中心に学んでいきます。日本睡眠学会以外の方も受講できます。どうぞ、奮ってご参加ください。

日時 **2020年2月22日（土）** 9:30～16:30（開場 9:00）  
会場 **東京医科大学新宿キャンパス**（東京都新宿区新宿6-1-1）  
参加費 **各コースとも 10,000円**（2コース同時受講はできません）

### ベーシックコース 定員100名

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

※標準テキスト『不眠の認知行動療法マニュアル』（金剛出版）に基づいて講演いたします。開催日には標準テキストの販売はいたしませんのでご希望の場合はあらかじめご購入ください。

9:30 開会 **井上 雄一**（東京医科大学睡眠学講座）  
9:35 「CBT-I総論とアセスメント」  
**尾棹 万純**（睡眠総合ケアクリニック代々木）  
10:30 「睡眠教育・睡眠衛生指導，睡眠薬の使用方法」  
**山寺 亘**（東京慈恵会医科大学葛飾医療センター）  
11:25 「睡眠スケジュール法」  
**岩下 正幸**（東京慈恵会医科大学精神医学講座）  
13:20 「漸進的筋弛緩法」  
**石井 美穂**（杏林大学精神神経科）  
14:15 「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」  
**鈴木 貴子**（東京慈恵会医科大学葛飾医療センター）  
15:10 「症例提示」  
**綾部 直子**（国立精神・神経医療研究センター）  
16:30 閉会・修了証授与

### アドバンスコース 定員30名

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：下記の2項目を共に満たす方

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

9:30 開会 **山寺 亘**（東京慈恵会医科大学葛飾医療センター）  
9:35 「エビデンス・ベースド・プラクティス（EBP）に基づくCBT-Iの実践方法」  
**岡島 義**（東京家政大学人文学部心理カウンセリング学科）  
12:50 「症例提示1」  
**尾棹 万純**（睡眠総合ケアクリニック代々木）  
14:30 「症例提示2」  
**長谷田 陽子**（愛知医科大学睡眠科・睡眠医療センター）  
16:00 「総合討論」  
症例検討のコメンテーター：**山寺 亘**、**堀 礼子**（愛知医科大学睡眠科・睡眠医療センター）、**岡島 義**  
16:30 閉会・修了証授与

2020年1月31日（金）までに、日本睡眠学会（<http://www.jsnr.jp>）のホームページからお申し込み頂くか、下記の申込書に必要事項を記入の上、参加申込窓口へFAXあるいは電子メールでお申し込みください。

### 参加申込書（FAX: 03-5367-2187）

受講希望者氏名 \_\_\_\_\_ Tel \_\_\_\_\_

受講希望コース  ベーシックコース  アドバンスコース

所属 \_\_\_\_\_ Email \_\_\_\_\_

医師  臨床心理士  看護師  保健師  臨床検査技師  精神保健福祉士  大学院生  その他：

◆昼食（1,000円、お弁当とお茶）の手配を事前に受け付けます。ご希望される方はにチェックをご記入ください。当日の申込受付はございません。

昼食希望： 要  不要

【参加申込窓口】160-0022東京都新宿区新宿1-27-2山本ビル2F（株）ケイ・コンベンション内  
TEL: 03-5367-2382 FAX: 03-5367-2187 Email: cbti@k-con.co.jp