

# 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」 ワークショップのご案内

概要：現在、米国睡眠学会では、不眠症に対する認知行動療法が標準治療に位置づけられており、一次性（慢性不眠症、精神生理性不眠など）、二次性の不眠症（ガン、疼痛、うつ病など）、高齢者の不眠症、睡眠薬長期服用中の不眠症に対して有効性が指摘されています。また、最近の研究成果では、（1）認知行動療法による不眠症状の改善に伴ってうつ病の中核症状ならびにガン患者での疲労感の軽減をもたらすこと、（2）認知行動療法が睡眠薬の減量を促進すること、などが示されています。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説明するとともに、その中核となる技法を実習します。

日 時：2012年6月30日（土） 13:00～19:00

会 場：パシフィコ横浜

講 師：岡島 義（睡眠総合ケアクリニック代々木）

対 象：初級，100名まで

料 金：7,000円（但し、日本睡眠学会第37回定期学術集会参加者は4,000円）

※参加者には、ワークショップ終了後に修了証をお渡しします。  
※参加希望の方は、ホームページから申込用紙をダウンロードして、  
必要事項をご記入の上、FAXまたはe-mailでお申し込み下さい。  
定員に達し次第、締め切らせていただきます。

## 日本睡眠学会第37回定期学術集会

会期：2012年6月28日（木）～30日（土）

会長：井上雄一（東京医科大学睡眠学講座）

ホームページ：<http://www.c-linkage.co.jp/jssr37/>

### 【運営事務局】

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クージ内

TEL：03-3263-8688 FAX：03-3263-8693

Email：[jssr37@c-linkage.co.jp](mailto:jssr37@c-linkage.co.jp)

日本睡眠学会第 37 回定期学術集会 事務局 宛

Fax: 03-3263-8693

E-mail: [jssr37@c-linkage.co.jp](mailto:jssr37@c-linkage.co.jp)

日本睡眠学会第 37 回定期学術集会  
「不眠症の認知行動療法」ワークショップ

参加申込書

フリガナ		
ご氏名		
会員種別	<input type="checkbox"/> 日本睡眠学会 会員 / <input type="checkbox"/> 非会員	
学術集会	<input type="checkbox"/> 参加する / <input type="checkbox"/> 参加しない	
ご所属		
ご連絡先	<input type="checkbox"/> 自宅 / <input type="checkbox"/> 勤務先	
ご連絡先住所	〒_____ - _____	
TEL		
FAX		
E-Mail(必須)		
備考		