

## 第7回 NCNP 不眠症の認知行動療法セミナー、ベーシックコース

1. 目的  
本セミナーは、不眠症に対する認知行動療法の理論と基礎技量の習得を目的とする。講習後、実際の医療現場における不眠症患者への認知行動療法をより円滑に取り組めることを目指す。
2. 対象者  
医療機関に所属する医師、心理職、看護職等
3. 研修期日  
平成28年11月5日（土） 午前9時30分から午後5時
4. 定員  
40名程度（応募者多数の場合は選考）
5. 受講料  
8,299円
6. 研修会場  
国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター 研究所3号館 1Fセミナールーム
7. お申し込み期間  
平成27年9月1日（木）12時から10月21日（金）17時まで
8. お申し込み方法  
下記URLからお申し込みください。  
<https://hsp-ncnp.smtg.jp/public/seminar/view/14>
9. 主催  
国立精神・神経医療研究センター睡眠障害センター、国立精神・神経医療研究センター病院臨床検査部
10. 共催  
国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所 精神生理研究部、
11. 問い合わせ先  
〒187-8551  
東京都小平市小川東町4-1-1  
国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター病院 臨床検査部（担当：後藤）  
電話：042-341-2711

## プログラム

9：30～10：00 CBT-I 総論

担当：岡島 義（早稲田大学）

10：00～10：50 睡眠衛生教育

担当：亀井 雄一（国立精神・神経医療研究センター）

10：50～11：40 時間スケジュール法

担当：山寺 亘（東京慈恵会医科大学）

11：40～12：00 質疑応答

12：00～13：00 昼休み

13：00～14：00 リラックス法

担当：岡島 義（早稲田大学）

14：00～15：00 症例検討

担当：鈴木 みのり（国立精神・神経医療研究センター）

15：00～15：15 休憩

15：15～16：15 症例検討

担当：鈴木 貴子（東京慈恵会医科大学）

16：15～16：45 質疑応答、総合討論