

『不眠の認知行動療法セミナー』(CBT-I セミナー)
ベーシックコースのご案内
主催: 日本睡眠学会 教育委員会

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、CBT-I は、精神療法の基本を踏まえた上で十分に理解しないと、その効果が発揮されません。

本セミナーでは、CBT-I 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ご理解いただくために、CBT-I の実践方法と実施上の注意点を、マニュアルに準拠しながらロールプレイを中心に学んでいきます。

今回は、ベーシックコースのみの開催となりますが、本コースで CBT-I の基礎理論、基礎技法を習得していただき、さらに今後、難治例に対して CBT-I を提供するためのアドバンスコースに進んでいただきたいと思います。どうぞ、奮ってご参加ください。

日 時: 2019 年 2 月 23 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 第 1 看護学科棟 101 教室

〒160-8402 東京都新宿区新宿 6-1-1

詳しい地図は受講票にてご案内します

定 員: 100 名 (先着順)

参加費: 10,000 円 テキスト (CBT-I マニュアル): 1,000 円 (別売)

テキストは日本睡眠学会主催「不眠の認知行動療法ワークショップ」で配布した物を使用します。既に CBT-I マニュアルをお持ちの方は、ご出席の際に日本睡眠学会で配布したマニュアルを必ずご持参ください。

テキストをご希望の場合は、必ず参加申込時にテキストの購入申込をお願いします。当日、会場でお渡しいたします。

申込方法: セミナー申込は以下の申込画面からご登録ください。

<https://k-con.co.jp/2019cbti/>

Web 申込以外をご希望の方は申込画面から申込書をダウンロードして上記の申込先へファックスまたは Email してください。

◆◆◆ プログラム ◆◆◆
【ベーシックコース】

開会の挨拶:

井上 雄一 (東京医科大学睡眠学講座)

- ◇ 9時35分～10時25分: CBT-I 総論とアセスメント
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20分: 睡眠教育・睡眠衛生指導, 睡眠薬の使用方法
担当: 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)
- ◇ 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: 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)
- ◇ 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: 症例提示および CBT-I スーパーバイズの実際
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)
- ◇ 16時00分～16時25分: 総合討論

閉会の挨拶:

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)

※臨床心理士の参加者数が規定の人数に達した場合に、臨床心理士資格認定協会の認定研修会として申請する予定です。

(申込上の注意)

2019年1月31日(木)までに、ウェブ登録画面から必要事項をご入力いただき、お申し込みください。

「不眠の認知行動療法セミナー」参加申込窓口:
160-0022 東京都新宿区新宿 1-27-2 山本ビル 2階
(株)ケイ・コンベンション内 担当: 岩井、荒木
電話: 03-5367-2382 Fax: 03-5367-2187
Email: cbti@k-con.co.jp