

日本睡眠学会 認定試験委員会
専門心理師 試験ガイドライン 2025年

1. 不眠症 概念の変遷

2. 慢性不眠障害

- 2-1) 診断基準
- 2-2) 基本的特徴
- 2-3) 随伴特徴
- 2-4) 臨床的・病態生理学的亜型
- 2-5) 患者統計
- 2-6) 素因・誘因
- 2-7) 家族内発現形式
- 2-8) 発症・経過・合併症
- 2-9) 発達上の問題
- 2-10) 病理・病態生理
- 2-11) 客観的所見
- 2-12) 鑑別診断
- 2-13) 治療の原則

3. 短期不眠障害

- 3-1) 診断基準
- 3-2) 基本的特徴
- 3-3) 随伴特徴
- 3-4) 患者統計
- 3-5) 素因・誘因
- 3-6) 家族内発現形式
- 3-7) 発症・経過・合併症
- 3-8) 発達上の問題
- 3-9) 鑑別診断
- 3-10) 治療の原則

4. その他の不眠障害 概念

5. 孤発症状と正常範囲の異型

- 5-1) 臥床時間過剰 概念
- 5-2) 短時間睡眠者 概念

6. 不眠症に対する認知行動療法

- 6-1) 歴史
- 6-2) 理論
- 6-3) 国内外での情勢
- 6-4) 実施形態（個人療法、集団療法、簡易版など）
- 6-5) 治療的段階戦略
- 6-6) 睡眠薬の減薬効果
- 6-7) 睡眠衛生指導
- 6-8) 認知再構成法
- 6-9) 睡眠スケジュール法
 - 6-9-i) 刺激制御療法
 - 6-9-ii) 睡眠時間制限療法
- 6-10) 漸進的筋弛緩法
- 6-11) 睡眠日誌の活用法
- 6-12) 課題（ホームワーク）の設定
- 6-13) 治療の終結と再発予防
- 6-14) 評価尺度
 - 6-14-i) 不眠重症度質問票（ISI）
 - 6-14-ii) アテネ不眠尺度（AIS）
 - 6-14-iii) ピッツバーグ睡眠質問票（PSQI）
 - 6-14-iv) フォード・ストレス反応不眠尺度（FIRST）
 - 6-14-v) 睡眠に対する非機能的な信念と態度質問票（DBAS）
 - 6-14-vi) 睡眠前の過覚醒状態測定票（PSAS）
 - 6-14-vii) ミュンヘンクロノタイプ質問紙（MCTQ）
 - 6-14-viii) エプワース眠気尺度（ESS）

7. 不眠症以外の睡眠障害に対する認知行動療法

- 7-1) 睡眠関連呼吸障害群
- 7-2) 概日リズム睡眠・覚醒障害群