

不眠の認知行動療法のご案内

星井町こころのクリニック
院長 中村主計

当院では、睡眠でお困りの方を対象に短時間認知行動療法の実践研究に取り組んでおります。現在、短時間認知行動療法は保険点数化がなされておらず、研究として取り組むため、初回の初診料（診断を受けるため）などの診察代はいただきますが、認知行動療法は無料で受けることが可能です。

認知行動療法を実施する担当は看護師（長井麻希江、敦賀市立看護大学所属）です。認知行動療法の実践歴は5年以上で、厚生労働省研修やその他多くの研修を修了しています。

認知行動療法とは？

認知行動療法とは、人の認知（考えや受けとめ方）や行動に働きかけ、健康問題に上手に対処できるようにするための心理療法です。現在、日本においても医師や看護師、心理職など様々な職種がそれに取り組み、不眠に対する効果も多くの研究で立証されています。

睡眠の問題は、不眠への心配や寝床での緊張、睡眠時間の不規則さなど多くの要因が関連し合って成り立っています。認知行動療法では、ご本人と共にその要因について考え、少しずつ変わるようにします。

実際に行うこと

1～2週間に1回（ご都合に合わせて）、15分程度の面接をします。計4回でこの面接は終了ですが、各回では話し合っただけ決めた簡単なホームワークもしていただきます。

始めに自分の睡眠パターンを理解するため、睡眠日記をつけていただきます。睡眠に影響するさまざまな要因について一緒に検討しましょう。

次に、睡眠について誤解を持っている方もおられるため、ぐっすり眠るために必要な生活習慣について、共に学び直します。

不眠の認知行動療法 面接実施日

面接は、金曜日夕方および土曜日午後に行います。

予約制ですので、事前に電話か直接窓口でお申し込み下さい。

	11月	12月		
金曜日	30日(金)	7日(金)	14日(金)	21日(金)
	16:00~ 18:00	16:00~ 18:00	16:00~ 18:00	16:00~ 18:00
	12月			
土曜日	1日(土)	8日(土)	15日(土)	22日(土)
	13:30~ 16:00	13:30~ 16:00	13:30~ 16:00	13:30~ 16:00

ご不明な点があれば、一度面接して詳しいご説明を致します。

説明をお聞きになった後でもキャンセルができますので、お電話や直接窓口で予約を取ってください。

問い合わせ先 ☎076-481-6607 ※ご予約は先着順で一日4名様迄



星井町 HOSHIICHO MENTAL CLINIC
こころのクリニック