
睡眠教育と生活リズム

～ 眠れない苦しみに認知行動療法のアプローチ ～

(講師 : 本谷 亮 先生)

【研修のねらい】

睡眠に困難を抱えている人は少なくありません。睡眠時間が短くなる、睡眠の質が落ちるといった状況が続くと、生活習慣病やうつ病をはじめとしたさまざまなメンタルヘルス不調を引き起こすだけでなく、生活の質や作業効率も大きく低下します。不眠に対しては認知行動療法が効果的であるといわれています。知っているようで知らない睡眠に関する基本知識、意外な落とし穴について理解を深めるとともに、睡眠をよくするためのヒント、眠れない苦しみから解放されるための方法について、認知行動療法の発想を用いて説明します。

睡眠に困難を抱えている人に、“正しく”“効果的な”情報をお伝えし、解決へと向かう支援ができるように、学んでみませんか？

【研修の内容】

1. 睡眠とは
 - ・知っているようで知らない基本知識
 - ・意外な落とし穴
2. 不眠に対する認知行動療法
 - ・睡眠衛生（睡眠教育）
 - ・基本的発想
 - ・睡眠スケジュール法
 - ・さまざまな技法

※研修では、クイズ形式のQ&Aを用いた知識確認や簡単なワークを取り入れながら体験的に学んでいきます。

◆研修日時：令和4年2月23日（水・祝） 13:30～16:30 （3時間）

※申込締切日：2月9日（水）

◆研修会場：zoomを利用したオンライン研修

◆受講料：会員3,300円（税込） 非会員4,950円（税込）

◆定員：50名（先着順、定員になり次第締め切ります） <最少催行人数10名>

◆資格登録更新研修該当

【本谷 亮（もとやりょう）先生 北海道医療大学心理科学部准教授】プロフィール
北海道医療大学心理科学部卒業。同大学院心理科学研究科修士課程、博士課程修了。
臨床心理学博士。

日本学術振興会特別研究員、福島県立医科大学医療人育成・支援センター／医学部神経精神医学講座助教を経て、2016年より現職。

前任では、日立オートモティブシステムズ株式会社福島事業所非常勤心理相談員、福島県職員研修講師、自殺予防ゲートキーパー講師などを担当。専門は、認知行動療法、心身症、災害支援。

資格：臨床心理士、認定行動療法士、公認心理師