



タイトル

不眠の認知行動療法を知ろう！

出展者名

千葉大学墨田認知行動カウンセリング/株式会社メンサポ

出展概要

不眠症に用いられる「認知行動療法」を紹介します。

### 出展内容詳細

認知行動療法とは、「考え方（認知）」や「行動」を変えてみることによって、「感情（気分）」の問題の解決を目指す、セラピストとともに行う精神療法・心理療法です。

不眠症、うつ病、不安症、強迫症、過食症などの多くの疾患で、治療に用いられています。

会場では認知行動療法、睡眠、不眠の基礎知識について紹介し、認知行動療法の学び方について紹介します。



墨田認知行動  
カウンセリング



朝、気持ちよく  
目覚めていますか？

落込みが続いて気持ちが沈んでいたり、心配や不安でいっぱい、眠りに影響がでていませんか？  
認知行動療法を試してみませんか？

