

セミナー タイトル	不眠のための認知行動療法
セミナー 日時	3月20日(木・祝) 午後14時20分～午後14時50分
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
セミナー 概要	不眠症に対する認知行動療法を解説します

内容詳細

不眠症とは、睡眠を適切なタイミングと適切な環境下でとっているにもかかわらず、入眠困難、睡眠維持困難、熟眠障害、早期覚醒などの夜間不眠が存在し、かつ、この不眠が過度の日中の眠気などの日中の様々な機能障害をもたらすことによって、生活の質（QOL）の低下が生じている状態です。成人の30%以上が入眠困難、中途覚醒、早朝覚醒、熟眠困難などいずれかの不眠症状があり、6～10%が不眠症とされています（睡眠薬の適正な使用と休薬のための診療ガイドライン）。

本セミナーでは、不眠症の認知行動療法について解説をします。



墨田認知行動
カウンセリング

