

# 不眠症の改善に役立つ 認知行動療法

睡眠に対する認知行動療法とは、睡眠を妨げるような生活習慣や悩みごとに焦点をあてて、身体に染みついた“くせ”を見直しながら、適切な睡眠を取り戻す方法です。不眠治療の第一線で、多くの研究や治療に携わってきた岡島義先生のお話を伺い、最新の不眠症の認知行動療法について学んでみませんか。

講師：岡島 <sup>いさ</sup>義 先生（臨床心理士）

（早稲田大学人間科学学術院、睡眠総合ケアクリニック代々木）

【講師略歴】 1979年 東京生まれ 2003年 日本大学文理学部心理学科卒業  
2007年 北海道医療大学大学院心理科学研究科博士課程修了、博士（臨床心理学）取得  
2015年 早稲田大学 人間科学学術院 助教 【著書】『4週間でぐっすり眠れる本』さくら舎  
『認知行動療法で改善する不眠症』すばる舎、共著『不眠の科学』朝倉書店、編共著

日 時：2017年12月8日（金）午後6時30分から8時まで

場 所：湘南NDビル 6階会議室

対 象：不眠にお悩みの方またはその家族（藤沢市在住・在勤で）

定 員：80名（先着申込制）

☆講座の参加申込・お問い合わせ☆ 藤沢市保健所 保健予防課

電話 0466-50-3593 FAX 0466-28-2121

☆講座に関するお問い合わせ☆ 藤沢病院 デイケア科

電話 0466-23-0909 FAX 0466-23-0909