

メンタルヘルス半蔵門
半蔵門心療クリニック

不眠症の 認知行動療法

全6回

日々の睡眠はどんな人にとっても必要不可欠なものです。十分な睡眠をとることで、一日の活動に費やす気力活力が充電され、少々のストレスや不満にも耐える力が維持されます。反対に、睡眠が不十分なままですと、ストレスに耐える力が弱くなってしまい、やがては日常生活にも支障が出てきます。

この「不眠症の認知行動療法」では、睡眠について学び、ご自身の睡眠リズムや生活習慣を把握し、リラクゼーション法を身につけて、睡眠を改善させることを目的としています。

対象となるのは、「原発性不眠症[※]」などで慢性的に不眠にお困りの方です。睡眠薬を服用中だが減らしていきたい方も、ぜひご利用ください。主治医にご相談のうえ、お申込みください。（主治医の判断で、お申し込みいただけない場合もございます。）

※不眠の原因はさまざまですが、認知行動療法の対象となるのはその中の一部です。実施の可否判断には、精神科医・心療内科医の診察が必要です。

料金

1回 50分 11,000円
(税込み)

全6回

[プログラムと内容]

- | |
|----------------|
| ① 導入と説明 |
| ② 睡眠について知る |
| ③ リラクゼーション |
| ④ 睡眠スケジュール法（1） |
| ⑤ 睡眠スケジュール法（2） |
| ⑥ 再発予防 |

メンタルヘルス半蔵門

（半蔵門心療クリニック内 心理部門）

電話 03-3263-3251