



不眠症でお悩みの方へ

当クリニックでは、不眠症に対して臨床心理士によるカウンセリング
認知行動療法 (CBT-I) を行っています。

どんな人に向いているの・・・

「寝つきが悪い」、「夜中に何回も目が覚めてしまう」、「朝早くに目が覚めてしまう」、「最近、よく寝た感じがしない」「日中すごく眠い」などの症状があり、睡眠薬を使いたくない方や睡眠薬を減量中止したい方が対象になります。治療場面は患者さんの日常にあり、治療者は患者さん自身です。臨床心理士はそのサポート・援助するパートナーですから、「不眠症を克服したい」という強い気持ちのある人に向いています。



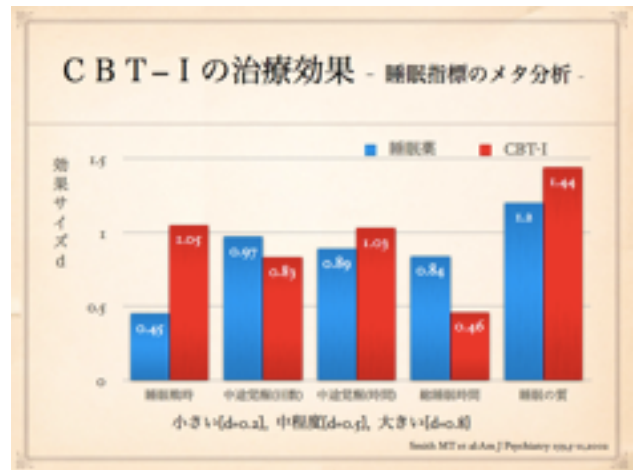
何をやるの・・・

認知行動療法は、不眠そのものを扱うというより不眠を維持・悪化させるような認知

や行動（習慣）があれば、それを修正することや、不眠に対する一般的な心理教育から成り立っています。睡眠に関する正しい知識を学び生活習慣を見直したり、リラクゼーションの方法を習得します。また、不眠患者さんの症状や特徴を判断し、適切な睡眠スケジュールを提案させていただきます。

どれくらいの効果があるの・・・

不眠症患者の70-80%に有効であると報告されています (Morin, 1999)。睡眠薬と同等以上の効果が報告されており、効果の維持や予防効果は睡眠薬以上といわれています。



何回ぐらい通院するの・・・

カウンセリングは1~2週に1回、3~6ヶ月間の通院になります。1回のカウンセリングは30分程度です。診察日にあわせてカウンセリングの予約をとっていただきます。基本プログラムは以下の通りです。

セッション	セッションの内容	ホームワーク
session 1	心理教育と睡眠衛生	睡眠衛生の実践
session 2	リラクゼーション (漸進的筋弛緩法)	睡眠衛生 リラクゼーション
session 3	睡眠スケジュール法 (刺激制限法・睡眠制限法)	session 2と同様 スケジュール法の実践
session 4	随伴性マネジメント (思考,行動,結果の機能)	session 3と同様
session 5	認知療法	session 4, 5と同様
session 6	(心配への対処など)	心配への対処の実践
Extra session	本人の希望に応じてセッションを継続	その都度設定

興味のある方は御気軽にご相談ください。



院長 平松 哲夫
臨床心理士 伊藤 光