

## 不眠の認知行動療法

不眠症の方の多くは、長い生活習慣のなかで“不眠につながるクセ”が身につけてしまっているといわれています。

「不眠の認知行動療法」では、その行動や考え方のクセに気づき、新しく“快眠につながるクセ”を身につけることによって不眠の改善を目指します。

この認知行動療法による不眠の改善効果および再発予防効果は、近年多くの研究によって明らかにされています。

当院の「不眠の認知行動療法」では、あなた自身の睡眠行動と一緒にふり返り、一緒に見なおすことで不眠を改善するお手伝いをいたします。

不眠でお悩みの方、興味がある方はどうぞお気軽におたずねください。



## 日時

毎週金曜日 14:00~15:00 (全4回)  
※初回のみ 13:45~15:00

## 場所

外来リハ室

(初回は外来待合室でお待ちください)

## 内容

|     |                             |
|-----|-----------------------------|
| 第1週 | 睡眠日記と睡眠環境                   |
| 第2週 | 睡眠のスケジュールを作る                |
| 第3週 | 睡眠スケジュールの調整                 |
| 第4週 | 睡眠スケジュールの調整/<br>再発予防・全体のまとめ |

期間中に「睡眠日記」をつけていただき、それをもとにふり返りを行います。

## 費用

自己負担額は以下の通りです。

| 種別               | 自己負担額   |
|------------------|---------|
| 国保・社保の方(3割)      | 1回 660円 |
| 自立支援医療制度利用の方(1割) | 1回 220円 |
| 生活保護・被爆者手帳をお持ちの方 | 自己負担なし  |

## 睡眠日記

| 睡眠日記 ( 月 日 ~ 月 日 )     | ○/△   | □/◎ |
|------------------------|-------|-----|
| 昨夜、何時に床に入りましたか?        | 23:30 |     |
| 今朝、何時に床から出ましたか?        | 7:20  |     |
| 寝付くのにどのくらいの時間がかかりましたか? | 40分   |     |
| 夜中何度目が覚めましたか?          | 3回    |     |
| 夜中全部でどのくらいの時間目が覚めましたか? | 90分   |     |
| 昨日昼寝はしましたか?            | 60分   |     |

睡眠サマリー

|          |     |  |
|----------|-----|--|
| 総臥床時間(分) | 500 |  |
| 総睡眠時間(分) | 370 |  |

このような簡単な睡眠日記(一部抜粋)をつけていただきます。

