

# 不眠に取り組む 認知行動療法

第 1 土曜日 10 : 00 ~ 12 : 00

(全 6 回シリーズ)

なかなか寝付けない、夜中に目が覚めてしまう、日中眠くなるなど、多くの方が不眠に悩まれています。

不眠の認知行動療法では、睡眠に関する考え方や行動を見直すことで、睡眠を根本から見直し、不眠の改善を図ります。個人の特性を知り、ご自分に合った睡眠パターンを見つけていきましょう！

## スケジュール

1	3/6	不眠の認知行動療法とは？ 睡眠状態の把握
2	4/3	不眠症を理解する
3	5/1	眠りを促すリラックス法
4	6/5	適切な睡眠パターンを取り戻す
5	7/3	
6	8/7	振り返り、再発予防

\* 内容は変更することがあります

\* 初回ご利用の前に、診察にて確認が必要です（お問い合わせは受付まで）

\* 10 : 20 までにご入室された方には、お弁当をご用意できます

\* 途中回からの参加可能です（6 回シリーズであることをご了承ください）