

「眠れない」を
なんとかしたい!

睡眠の認知行動療法
という方法

綾部直子さん

秋田大学教育文化学部准教授 公認心理師・臨床心理士



見逃し配信
あります!

講演の前に、ちょっと予習! 綾部先生の「睡眠の認知行動療法」の解説を読めます(『こころの元気+』12月号電子版:12月15日~)。講演会では、さらにくわしく、実践的にお話しいたします!



最終申込日

1月13日(水)

開催当日の受付はできません。ご注意ください!

綾部直子さん 秋田大学教育文化学部准教授。公認心理師・臨床心理士。睡眠障害に対する認知行動療法を専門とし、不眠や睡眠・覚醒リズムの問題への心理的支援を研究・実践。日本睡眠学会のCBT-Iセミナーでも長年講師を務め、睡眠に悩む人の生活に即した支援に取り組んでいる。

2027
1/16土

13:00~15:00

30分程度延長する場合があります

参加費

賛助会員	一般	グループ(3人まで)
1500円	2500円	6000円

Q&A 機能で質問もできます。

オンラインで開催します

●以下のサイトからお申込み下さい

(クレジットカード決済、コンビニ支払い)

右のQRコードからもアクセスできます。

<https://comhbotei108.peatix.com>

●パソコン、スマートフォン、タブレットからご参加いただけます。

●オンラインの講演会システム ZOOM (ズーム) ウェビナーを使用します。

●視聴している人は、画面に映りません。

●開催後、動画を編集した後、約2~3週間ウェブサイトで公開。申込者は視聴ができます。



くわしくはこんぼ亭ホームページで。

第108回こんぼ亭

https://www.comhbo.net/?page_id=48757

お問い合わせ

047-320-3870

- ポイント
- ✓ 眠れないとき、何が起きている?
 - ✓ まずは自分の眠りを知ってみる
 - ✓ 眠りをじゃまする習慣を見直す
 - ✓ 「眠らなきゃ」という焦りを手放す
 - ✓ 寝床での過ごし方を変えてみる

「今夜も眠れなかったらどうしよう」
「明日のために、なんとか眠らなきゃ」。眠ろうとすればするほど、かえって目がさえてしまう。そんな経験はありませんか?
そんな方に、睡眠薬だけではなく「眠れない」への対処法があることを知ってもらいたいと思います。その一つが、不眠症の認知行動療法です。

また、「8時間眠らなかったら」「今夜も眠れなかったら」といった焦りや不安を見直し、ベッドで過ごす時間を調整する方法もあります。
今回のこんぼ亭では、不眠の認知行動療法を研究・実践している、秋田大学の綾部直子先生をお招きし、自分で取り組める方法を具体的にお話しいたします。
めざすのは「完璧に眠ること」ではありません。眠れない夜に振り回されすぎず、日中を少し楽に過ごすために——「眠れない」をなんとかする方法を、一緒に見つけてみませんか?





第108回こんぼ亭

オンライン



お申込み方法

【お申込方法】インターネットからの参加申し込みが難しい方は、コンボ事務局までご連絡下さい。

以下のサイトからお申し込みください。

(クレジットカード決済、コンビニ支払いです)

<https://comhbotei108.peatix.com>



スマホの方は、こちらからアクセスできます。

※お申込みの個人情報は、各種手配・手続き、コンボからの各種お知らせ以外には使用いたしません。

【オンライン開催について】

- パソコン、スマートフォン、タブレットからご参加いただけます。
- オンラインの講演会システムZOOM(ズーム)ウェビナーを使用します(ウェビナーは、視聴している人の映像は画面に映りません)。
- お申込いただいた方には、開催前日に、URLとパスワードをお送りいたします。
- お送りしたURLをクリックし、パスワードを入力してログインしてください。

【ご注意——コンボからのメール送信について】

- スマホでメールを受信する場合に、パソコンからのメールを受信できないといった現象がよく起きます。この場合、迷惑メールの設定で受信拒否をしている可能性があります。スマホの方は、必ず事前にコンボからのメール(comhbotei@gmail.com)を受信できるよう設定しておいてください。
- 開催前日にメールを送りますが、土曜日にアクセスできるメールアドレスをご使用ください。

【こんぼ亭講演会当日について／当日視聴できない場合】

- 講演会開始15分前から接続可能です。
- 講演会での質問は、「Q&A」という機能がありますので、質問をすることができます。
- 後半のトークライブは、みなさんからいただいたご質問をもとに、進めて参ります。
- 全てのご質問にお答えできない場合がありますので、あらかじめご了承ください。

後から視聴
できます!

当日に視聴することができなくても、参加申し込みをされた方は、今回のこんぼ亭を約2～3週間に限り、ウェブサイトにて視聴することができます。録画後編集するため、配信するまでにしばらく時間がかかりますので、開催後、メールにてご案内をお送りいたします。

くわしくは、コンボのウェブサイトで。

https://www.comhbo.net/?page_id=48757

第108回こんぼ亭

