



スッキリ眠れる 自分をつくる 基礎プログラム

夜が来るのが嫌だな、また眠れなかったらどうなるのかな…

このまま一生眠れない日が続いたらどうしよう。

人はコントロールできないことへ不安を感じます。日々あなたを悩ます睡眠に関して、まずは基礎的な知識を身に付け、少しでもスッキリ眠れる自分作りをしましょう。本プログラムでは、認知行動療法のスキルを身に付け、スッキリ眠れる自分に少しでも近づけるよう、担当者（臨床心理士・公認心理師）と一緒に取り組みます。何かご不明な点がございましたら、ARCHまでお問合せ下さい。

1回目：状況を整理しましょう（インテーク面接）

2回～5回目：基礎的な不眠の知識を深めましょう

6回目以降：実践編

※通常の自費カウンセリングに近い形で行い、なおかつ、その中で心理学的な知識もお伝えしていく内容であるため、自己負担での実施とさせていただきます。

心理療法センター

ARCH

大阪狭山市西山台

1-24-18

（医療法人上島医院右隣）

072-365-7100

arch-sayama.com

スッキリ眠れる自分をつくる基礎プログラム

個人対応で行いますので、あくまでも予定です。その方の状況やニーズに合わせて対応させていただきます。

1 回目：インテーク面接と事前検査

不眠への理解を深める（2～5回）（睡眠・心理教育編）

2 回目：検査結果報告と睡眠教育の導入

3 回目：睡眠システムと病気の原因となる要素について（前半）

4 回目：病気の原因となる要素について（後半）

5 回目：気持ちをコントロールするトレーニング法

再発を防ぐ，セルフモニタリングスキルを鍛える（6～8回）（自己変容編）

6 回目：「眠れない…」に陥ったとき，使ってみよう①

7 回目：「眠れない…」に陥ったとき，使ってみよう②

8 回目：日中の「夜になるのが嫌だ」に陥ったとき，使ってみよう③

※睡眠の基礎プログラムは、だいたい2ヶ月（週1回 計8回）での終了を目指しております