ぐっすり

Good Sleep

眠りと目覚めのセルフケアプログラム

NCNP　睡眠・覚醒障害研究部/睡眠障害センター
精神科作業療法共同監修

眠りと目覚めのセルフケア（ぐっすり）プログラムとは？

睡眠で困っている。ぐっすり眠れない。

今の睡眠時間では満足できない。

そんな方におススメのプログラムです。

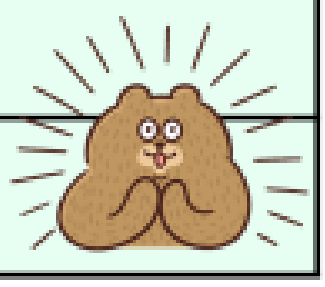
どんなことをするの？

睡眠に関する正しい情報を知るためのレクチャーだけでなく、

より良い睡眠をとるための工夫を体験ワークを通して学びます。

睡眠にお困りの全ての方へ！出たい回のみの参加もOK！

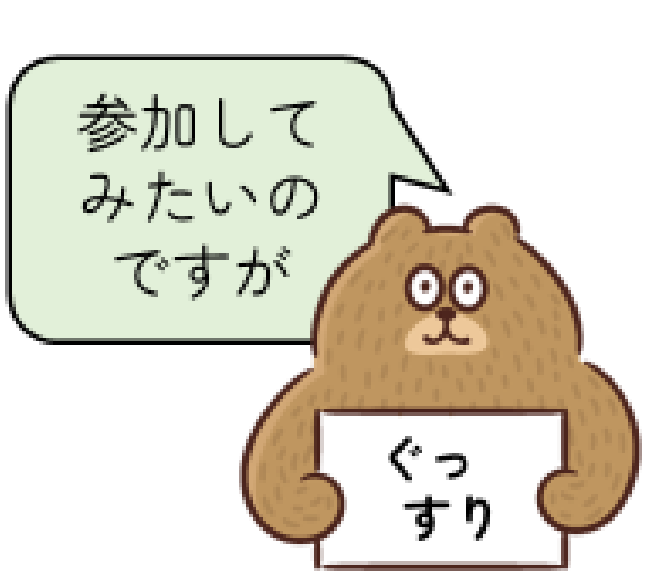
1回目	規則正しい就床・起床時刻の確立
2回目	起床時の行動習慣を学ぶ
3回目	リラックスの手順を学ぶ
4回目	日中機能の改善
5回目	睡眠に関する過度な心配や不安をやわらげる
6回目	行動変容の継続



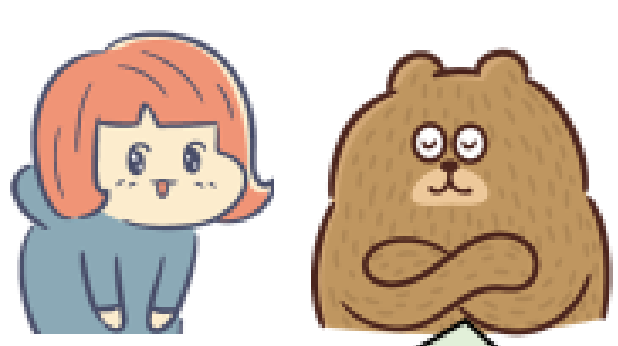
これまで不眠症の認知行動療法では、他の疾患が合併している場合や不眠症以外の睡眠障害に対しては限界がありました。それに代わるアプローチとして **Tran**sdiagnostic **S**leep and **C**ircadian Intervention**[TranS-C]** が開発されました。
眠りと目覚めのセルフケアプログラムは、　**TranS-C**の内容をわかりやすく
全６回にまとめたプログラムです。

利用方法について

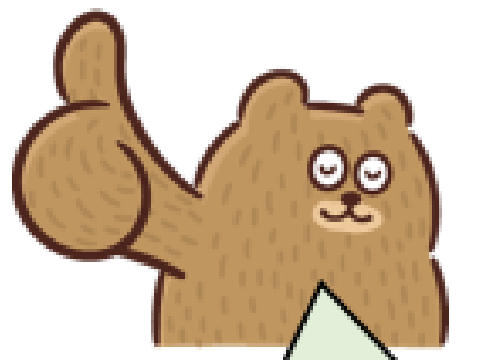
①この紙を持って
先生に相談



②作業療法士による
プログラム説明

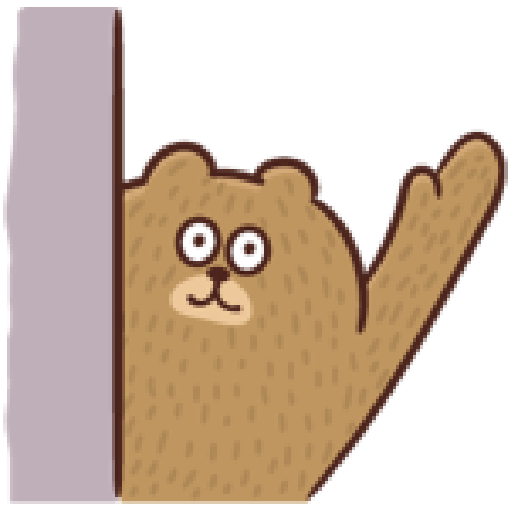


③参加



プログラム日時

月曜日 13：00～　全6回



今年度の日程

① 5月18日/25日/6月1日/8日/15日/22日
② 9月7日/14日/28日/10月5日/19日/26日
③　未定

さんの初回参加日は　　月　　日です

当日の流れ

【持ち物】診察券（プログラムは保険診療となります）、自立支援の受給者証 等

・精神リハビリテーション受付に診察券をご提出ください。
・開始時間まで待合室（12：30 ～開いています）でお待ちください。

【会場までのご案内】

＜お問い合わせ先＞

プログラムに関するご質問や遅刻、お休みなど
ありました下記へご連絡ください。

国立精神・神経医療研究センター病院

042-341-2711

（月～金曜：9:00～17:00）

お電話の際は「精神科OT受付へ」とお伝えください