

遠隔カウンセリングで

ぐっすり

研究参加者募集

寝つきが悪い...

夜中によく目が覚める...

ぐっすり休めた感じがしない...

このようなお困りはありませんか？

電話だけでも参加できます。

詳しくはチラシ・受付窓口まで。





# 不眠でお困りの方へ



## 遠隔でのカウンセリングを受けてみませんか？

「熟睡できない…」 「薬を飲んでも眠れない…」

そんなお困りはありませんか？

国立精神・神経医療研究センターでは、不眠でお困りの方を対象として世界的に推奨されている、薬を使わないカウンセリングを遠隔で実施する研究を行っております。

## 内容

- ・主治医との診察と並行し、遠隔のカウンセリングをご自宅で受けていただきます
- ・1～2週間に1回、計4回のカウンセリングに加え、毎日睡眠記録をつけます
- ・カウンセリングは電話またはテレビ会議システムを用います
- ・研究参加の条件を確認するため、医師による診察が必要です
- ・通常の診察は費用がかかります。全4回の心理士とのカウンセリングは無料です

電話だけでもOK



### ○ 研究に参加いただける方

- ・医師により不眠症と診断された方
- ・軽症以上の不眠症状がある方
- ・電話またはテレビ会議システムを使用できる方
- ・年齢が18歳以上の方

### ✕ 参加いただけない方

- ・夜勤を伴うシフトワーカーの方
- ・他の睡眠障害によって不眠が生じている方
- ・過去および現在、心理療法を受けている方
- ・医師が参加が不相当と判断された方

## お問い合わせ

本研究に関するお問い合わせはにいじゅく組合診療所の窓口(03-3607-2583)にお問い合わせください。

月水木 9:00-12:00, 15:00-17:00 | 金 9:00-12:00 | 日 9:30-12:00, 13:30-15:00

研究責任機関

〒187-8551 東京都小平市小川東町4-1-1

国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター 認知行動療法センター  
臨床技術開発室長 中島 俊

本プロジェクトは国立精神・神経医療研究センター倫理委員会の承認を得て実施しております。

