

# ～ぐっすり外来のご案内～

よく眠った感じがしない

8時間眠ったのに・・・

今日もまた眠れなかったら  
どうしよう・・・

一度目がさめたら  
なかなか寝付けない

睡眠薬を飲まずに眠れる  
ようになりたい

## 不眠の認知行動療法ではどんなことをするの？

眠れない時にはさまざまな理由が考えられますが、眠りに対する「不安」や「思い込み」が不眠を悪化させる原因となります。また、何気なく取っている行動の中には、もしかすると眠りを邪魔する‘クセ’があるかもしれません。睡眠に対する理解を深めながら、快眠につながる新しい‘クセ’を身につけていきます。

また、睡眠薬を減らしたいと考えている方にも有効です。



## 睡眠へのよくある疑問や考え



「何時間寝られたら OK？」

5時間寝ればよく寝られたと感じる人もいれば、8時間寝ても眠いと感じる人もいます。身長、体重、食欲などに個人差があるように、睡眠にも個人差があります。自分に適した睡眠時間を探すことが大切です。



「考えすぎは不眠のもと」

「仕事で失敗した」「眠れなかったらどうしよう・・・」などの心配や考え事は頭を冴えさせてしまい、そのような考えを消そうとすればするほど、かえって眠れなくなってしまいます。

医師の診察に併せて、心理士が面接を行います。受診を希望される方は、当院にお問い合わせください。