

## オンラインセミナー「心理職のための睡眠医学 超・入門」

### ■概要

本セミナーは、心理職や対人援助職の先生方を対象とした睡眠医学 超・入門講座です。睡眠が大切なのは分かっているけれど、細かいところは正直よく分からない、睡眠の検査や脳波には苦手意識がある、そのような方でも無理なく理解できるよう、専門用語をかみ砕きながら、臨床に直結するポイントを丁寧に解説します。

前半では、睡眠の基本的な生理学や脳内メカニズム、睡眠脳波の最低限ここだけは押さえて読み方、睡眠障害の全体像と分類について整理します。さらに、不眠症・睡眠時無呼吸症候群・概日リズム障害など、心理臨床で遭遇頻度の高い代表的な睡眠障害を取り上げ、理解を深めていきます。

後半では、不眠症に対する認知行動療法を中心に、心理職・対人援助職だからこそ担える評価と介入の実践について、具体例を交えながら解説します。

睡眠が分かると、ケースの見え方が変わる。そのような実感を持ち帰っていただけるような心理職・対人援助職のための実践的なセミナーです。

### ■本セミナーで学べること

- ・睡眠の基礎知識
- ・睡眠の評価法
- ・睡眠障害の分類
- ・代表的な睡眠障害
- ・不眠症の認知行動療法（CBT-I）の基本

### ■講師

渥美正彦 先生

所属：医療法人上島医院・院長

資格：医師、睡眠専門医

学歴：大阪市立大学医学部卒業

経歴：1997年大阪市立大学（現・大阪公立大学）医学部卒業。大阪大学精神医学教室・大阪警察病院・近畿大学神経内科学教室などで精神科・脳神経内科と睡眠医療の臨床・研究に従事。2006年より上島医院に南大阪睡眠医療センターを開設。2010年より現職。2017年よりYouTubeチャンネル「睡眠専門医渥美正彦」で精神医学・精神医学の情報を発信。2025年12月時点で登録者16.2万人。

### ■日時

- ・ライブ配信：2026年2026年3月20日（土）10:00～16:00（昼休憩12:00～13:00）
- ・オンデマンド視聴期間：無期限

### ■参加費

5,500 円

- ・体調不良、急用、家庭の用事など個人的な理由であってもキャンセルの場合には返金します。
- ・支払い方法は銀行振込、コンビニ払い、クレジットカード払いがあります。
- ・自治体などで請求書払いが必要な方は以下の申し込みフォームからご連絡ください。

<https://s-office-k.com/professional/seminar-bill>

### ■オンライン開催

- ・ライブ配信は Zoom を用いています。
- ・オンデマンド視聴は Vimeo を用いています。

### ■参加資格

臨床心理士、公認心理師、医師、心理職、カウンセラー、精神保健福祉士、社会福祉士、言語聴覚士、理学療法士、作業療法士、介護福祉士、看護師、保育士、教師などの資格をもつ対人援助の専門家、大学院生、一般の方など。睡眠医療や不眠のための CBT などに関心を持っていればどなたでも参加可能です。

### ■臨床心理士更新ポイント

臨床心理士の更新のためのポイントを2条（4）の項目（2ポイント）で申請する予定です。また、オンデマンド視聴でもポイント取得可能です。

### ■申し込み期日

- ・ライブ参加の方：2026年3月20日（金・祝）まで
- ・オンデマンド視聴を希望の方：無期限

### ■主催

(株)心理オフィス K

[info@s-office-k.com](mailto:info@s-office-k.com)

<https://s-office-k.com/>



### ■その他のセミナーの一覧

<https://s-office-k.com/professional/seminars>

### ■詳細と申し込み

参加希望者は以下から申し込みください。

<https://s-office-k.com/product/semi-sleep-medicine-psychologist>