

# 目白大学 耳科学研究所クリニック 講習会

**参加費  
無料**  
(先着50名様)

新しいめまいの治療

## 慢性めまいの 認知行動療法

すっきりしないめまいとのつきあい方を  
認知行動療法やリハビリテーションで  
改善してみませんか？

認知行動療法  
とは？

めまいの  
リハビリテーション  
をやってみよう

リラックス法  
呼吸法を伝授

日程

平成31年3月20日(水)

時間

13時～16時10分(予定)

場所

目白大学 さいたま岩槻キャンパス  
5号館2階 B206b 中教室

講師

目白大学心理カウンセリング学科  
准教授 笹川智子 准教授 丹 明彦

目白大学客員研究員  
前庭専門理学療法士 加藤 巧

目白大学耳科学研究所クリニック 院長 伏木宏彰



お問い合わせ

TEL

HP

目白大学  
耳科学研究所クリニック

(火・水・木 14～16時)  
048-797-3341

<https://www.mejiro.ac.jp/clinic/>  
(NEWSお知らせ をご覧下さい)

# 慢性めまいの認知行動療法 講習会



## ご案内

つらいめまいを経験して、外出をためらったり、  
楽しみが少なくなっていないですか？  
それはあなただけではありません。  
めまいを経験した方の1/4がめまいが落ち着いた後も  
「以前とは違う不安定感や浮動感」を抱えています。

## 薬に頼らない新しいめまいの治療法

脳科学に基づいてところとからだのリズムを変える

自分の身体と心の状態を理解し(認知)、行動範囲を広げながらめまいとのつきあい方(行動)、効果的なめまいのリハビリテーション(前庭リハ)を学びましょう。

(注意事項)

- ・体験がありますので、動きやすい服装・履き物でおいで下さい。
- ・水分補給ができるように飲料(500ml程度)をお持ち下さい。
- ・託児はございませんが、お子様連れも可能です。
- ・当日、めまいの診察や診断はお受けできません。

目白大学 さいたま岩槻キャンパス (さいたま市岩槻区浮谷320)

5号館 2階 B206b 中教室 (耳科学研究所クリニックと同じ建物です)

無料駐車場有り

東武野田線「岩槻駅」からバス12分

東京メトロ南北線(埼玉高速鉄道)「浦和美園駅」からバス15分

JR武蔵野線「東川口駅」からバス23分

