

患者さんが診察と診察のあいだに取り組み、次の診察に持ってこられる、無料の心理教育

双極性障害のための、無料で出典付きの心理教育プログラム

Bipolar Stability Programは、双極性障害のある成人のための、24回の動画レッスンと印刷できるワークブックです。無料で、登録は不要です。英語、スペイン語、ポルトガル語、フランス語、イタリア語、ドイツ語、ヒンディー語、日本語、韓国語、オランダ語、ポーランド語、ロシア語、中国語、アラビア語、ヘブライ語で提供しています。状態が比較的安定している時期のために作られ、治療と並行して使うものです。治療の代わりになることはありません。

患者さんが診察に持ってくるもの

各章の最後には、手で書き込むページがあります。そのうちいくつかは、診察の場で机に広げてもらうことを想定しています：

レッスン
5 **1枚にまとめた服薬記録：**飲んでいる薬、本人が理解しているそれぞれの薬の目的、答えてほしい質問。

レッスン
15 **副作用の記録：**気づいたこと、いつだったか、その日にどう影響したか。

レッスン
19 **警告サインのはしご：**かすかな段・はっきりした段・緊急の段。それぞれに、決めておいた行動と連絡先があります。

レッスン
13 **診察のための要点メモ：**必ず話す・時間があれば話す・待てる、の3つの優先順位つき。

レッスン
16 **薬をやめたいと思ったときの、話し合いのためのメモ。**担当医のところに持っていくためのもので、一人で実行するためのものではありません。

レッスン
20 **クライシスプランの下書き：**担当の医療チームと見直すまでは、下書きであると明記しています。

根拠と、その届く範囲

構造化された集団心理教育は、双極性障害で薬に加えるもののなかで、最もよく研究されているもののひとつです。バルセロナの試験では、5年間で、再発が少なく（3.9回に対して8.4回）、急性期の日数も少ない（154日に対して586日）ことと関連していました（Colom et al., *Br J Psychiatry* 2009）。

このProgramは、そうしたグループのシラバスに沿っています。**ただし、そのグループそのものではなく、試験で確かめられたこともありません。**このことは、どの言語版でも、数字と同じページに書いています。

24回のレッスンの臨床的な記述には、すべて出典があります。**165件の主張、99件の文献**を、レッスンごとに bipolarclarity.com/ja/program/sources に載せています。

しないこと

× 診断はしません。

× 薬を始める・やめる・減らす・再開する・変えるように言うことは、決してありません。その判断は担当医のものであり、どのレッスンにもそう書いてあります。

× 治療でも、危機対応の窓口でもありません。どの章にも急ぎの助けを求めるルートが載っていて、ワークブックの最後には国別の相談窓口の一覧があります。

× 何も収集しません。患者さんが書いたことを、誰かが読むことはありません。

どのレッスンを、いつ

患者さんが...	おすすめ
診断を受けたばかりなら	1 2
薬の見直しを控えているなら	5 13 14
副作用を心配しているなら	15
薬をやめたい、またはやめてしまったなら	16
妊娠を計画している、または考えているなら	17
睡眠が変わりつつあるなら	3 22
再発予防に取り組んでいるなら	4 19 20 21
アルコールや大麻を使っているなら	11
自分の診断の意味がよくわからないなら（1型/2型、混合性の特徴、重なりうる別の状態）	7 8 9 10
エピソードのあと、生活を立て直しているなら	23 24

全24レッスン

- | | |
|-------------------------------|--------------------------------|
| 1 双極性障害と診断されたばかり？ まずこの1枚を書く | 14 元気なのに、なぜまだ双極性障害の薬を？ |
| 2 双極性障害とは何か（そして何ではないか） | 15 双極性障害の薬の副作用：記録すること、連絡する目安 |
| 3 双極性障害と睡眠：同じ寝不足、3つの違う意味 | 16 双極性障害の薬をやめたいと思ったら：まずここから |
| 4 双極性障害の初期サイン：自分に合う4つを選ぶ | 17 双極性障害と妊娠：早めに聞いておきたいこと |
| 5 双極性障害の薬は、何のためにあるのか | 18 双極性障害に心理療法は効くのか：研究でわかっていること |
| 6 双極性障害のライフチャート：これまでの経過を1枚に | 19 双極性障害の警告サイン：小さな変化から緊急時まで |
| 7 双極性障害 1型と2型：その数字が本当に意味すること | 20 双極性障害のクライシスプラン：必要になる前に書く |
| 8 双極性障害の軽躁：本人より先に周りが気づくサイン | 21 双極性障害のエピソードが始まったかも：いま何をするか |
| 9 躁とうつが同時に？ 双極性障害の混合性の特徴 | 22 双極性障害と生活リズム：続けられる形のつくり方 |
| 10 双極性障害？ それとも甲状腺・トラウマ・ADHD？ | 23 双極性障害のエピソードのあと：仕事・お金・人間関係 |
| 11 双極性障害とアルコール・大麻：何を見ておくか | 24 双極性障害とアイデンティティ：以前の自分を失った悲しみ |
| 12 双極性障害の引き金：何が負担になり、何が支えになるか | |
| 13 双極性障害の診察：短い時間を生かすコツ | |

使い方

このシートを患者さんに渡すか、QRコードを案内してください。 レッスン1は数分で終わり、本人の緊急時のルートを決めるところから始まります。

章ごと、またはワークブック全体を印刷して、グループ、病棟、待合室で使ってください。 内容を変えず、販売しないことを条件に、無料で、必要な部数だけ印刷して配れます。

レッスンをシラバスとして使う。 すでに運営しているグループと並行して使えます。

Bipolar ClarityのRenéが作りました。Renéは25年以上双極性障害とともに生きてきて、病院の心理教育グループで14か月を過ごしました。専門家の方からのご質問：bipolarclarity.com/ja/contact

いま危険な状態ですか？ bipolarclarity.com/ja/gethelp



bipolarclarity.com/ja/program
レッスン1から始める



bipolarclarity.com/ja/workbook
ワークブック全体（302ページ）