

04

双極性障害の初期サイン：自分に合う4つを選ぶ

小さくて、暫定的なカードです。上向きに気づいた変化を2つまで、下向きに気づいた変化を2つまで、そのとき他に何が起きていたか、そしていま踏み出せる一步をひとつ。書き表すことと、早めに連絡することを支えます。エピソードを診断するものでも、再発を予測するものでも、治療を処方するものでもありません。

レッスン 4 / 全24回



このレッスンの動画を見る
bipolarclarity.com/ja/program/104

印刷して、書き込んで、手元に置いてください。

bipolarclarity.com/ja/

これは全24レッスンのうちの1回です

Bipolar Stability Programは、すでに双極性障害の診断を受けている人のための、無料の24レッスンです。各レッスンに動画が1本、そしてそれに対応する紙がこの章です。15言語、メールアドレス不要、アカウント不要、有料版はありません。

始める前に

ここで、薬を始める・やめる・減らす・再開する・選ぶ・変えるように言われることは決してありません。空欄のまま構いませんし、「まだわからない」も答えのひとつです。合格も不合格もありません。ほかのレッスンに送られるときは、番号を角かっこで示します。お住まいの国の危機時の連絡先は、この章の最後にあります。

これが存在する理由

私が双極性障害と診断されたのは2018年です。最初のエピソードは1993年でした。名前のついているものと、それを誰にも告げられないまま25年間暮らしていたことになります。

そのあと、私は運に恵まれました。家の近くの病院に心理教育のグループがあったのです。精神科医が一人、心理士が一人、そしてテーブルを囲む10人ほど。週に1回、14か月。そこで誰かに何をすべきか指図されることはありませんでした。これが何なのかを説明してもらったのです。そして私に残ったのは、個々の知識ではありませんでした。誰かがその知識を順番に並べてくれたということです。私は25年かけて断片を集めてきました。あの部屋で初めて、それが一続きのものになりました。

あの部屋には、ほとんど誰もたどり着けません。私の場合は、臨床の専門家が二人、グループ、順番待ちの列、そして1年のあいだ毎週通えるくらい近いこと。それだけの条件が要りました。さらに、数千ドルかかりました。

だから私は、今夜からどこにいても始められるものとして、それを組み直しました。15言語で、無料で、いまでも、これからも。お試し版でも、見本でもありません。有料版のために取ってある内容もありません。

— René, Bipolar Clarity

24章そろって初めてできること

どの章も、同じ一つの書類の一部を書いています。レッスン1であなたの安全のページを始め、4で最初の警告サインに名前をつけ、19ではそれを段階のはしごに変えて、各段に行動と連絡先を置きます。そして24で、そのすべてを**安定プラン**にまとめます。調子の悪い日に誰かに手渡せるもの、あるいは言葉が出てこないときに診察へ持っていけるものです。

1章だけなら、1ページが手に入ります。24章そろうと、プランが手に入ります。

24のレッスン

この章は単独でもできます。そう書いてあります。番号はおすすめの順番であって、決まりではありません。

01	双極性障害と診断されたばかり？ まずこの1枚を書く	
02	双極性障害とは何か（そして何ではないか）	
03	双極性障害と睡眠：同じ寝不足、3つの違う意味	
04	双極性障害の初期サイン：自分に合う4つを選ぶ	いまここ
05	双極性障害の薬は、何のためにあるのか	
06	双極性障害のライフチャート：これまでの経過を1枚に	
07	双極性障害 1型と2型：その数字が本当に意味すること	
08	双極性障害の軽躁：本人より先に周りが気づくサイン	
09	躁とうつが同時に？ 双極性障害の混合性の特徴	
10	双極性障害？ それとも甲状腺・トラウマ・ADHD？	
11	双極性障害とアルコール・大麻：何を見ておくか	
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	
14	元気なのに、なぜまだ双極性障害の薬を？	
15	双極性障害の薬の副作用：記録すること、連絡する目安	
16	双極性障害の薬をやめたいと思ったら：まずここから	
17	双極性障害と妊娠：早めに聞いておきたいこと	
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	
19	双極性障害の警告サイン：小さな変化から緊急時まで	
20	双極性障害のクライシスプラン：必要になる前に書く	
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	
22	双極性障害と生活リズム：続けられる形の作り方	
23	双極性障害のエピソードのあと：仕事・お金・人間関係	
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	



レッスン1から始める
bipolarclarity.com/ja/program/l01



24回分を一冊で
bipolarclarity.com/ja/workbook

このページで何をするか

小さくて、暫定的なカードです。上向きに気づいた変化を2つまで、下向きに気づいた変化を2つまで、そのとき他に何が起きていたか、そしていま踏み出せる一步をひとつ。書き表すこと

と、早めに連絡することを支えます。エピソードを診断するものでも、再発を予測するものでも、治療を処方するものでもありません。

このページを終えると手元に残るもの — 専門家に手渡せる早めの変化カードが1枚と、まだ何も確かでないうちに踏み出せる最初の一步がひとつ。

この章の内容

この章は動画レッスン4と一緒に使います。手を動かすほうの半分です。教えるのは動画で、このカードは自分で書く場所です。ここに印刷してあるのは、何かが少しおかしいと感じた日に、目の前にあってほしいものです。

役に立つ場面は、はっきりわかる場面より前にあります。 たいていの計画は、もうすべてがはっきりしてから動き出します。それは、いちばん使いにくいときです。このカードはもっと前から始まります。そして小さいからこそ役に立ちます。上向きの変化を2つまで、下向きを2つまで、そのとき他に何があったか、そしてまだ何も確かでないうちに踏み出せる最初の一步をひとつ。

サインは人それぞれで、誰にでも当てはまるものではありません。 判断の目安は、それが一覧に載っているかどうかではありません。あなたにとってふだんとはっきり違うかどうかです。睡眠6時間は、隣の人にはただの火曜日で、あなたには大きな変化かもしれません。

候補は、あくまで候補です。 このカードがその言葉を使うのは意図的です。見ておく価値があり、書き表す価値があり、そして証明されたものにはまだ遠い、という意味です。確信度のラベル——高い・中程度・低い——が説明するのはあなたの観察であって、診断ではありません。

誰かが見ていたら見えたはずのことを書いてください。 ここが、このカードが役に立つかどうかを決めます。3晩つづけて、深夜すぎにメッセージを送ったのは、あなたにも隣の人にも指さることです。躁になりかけていたのは結論であり、結論はこのカードがいちばん下手に扱うものです。

状況があっても、変化は消えません。 大変だった一週間、感染症、飛行機での移動、新しい薬——それも観察のとなりに書いてください。ひとつの説明ですべてが片づくふりを、このカードにさせないためです。そして、理由が見つかったからといって、実際にあった変化を消してしまわないためです。

そして、空振りも情報です。 かかるのはメモ1行分で、自分のパターンについて何かがわかります。見逃した変化からも、何かがわかります。どちらも、カードをつけるのをやめる理由にはなりません。

ここで大事なこと

1. サインは人それぞれで、誰にでも当てはまるものではありません。目安は、あなたにとってふだんとはっきり違うかどうかです。
2. 候補とは、見ておく価値があるということ。証明されたものにはまだ遠い、ということです。
3. 確信度のラベルが説明するのはあなたの観察であって、診断ではありません。
4. 状況があっても、変化は消えません。状況を書くことで、ひとつの説明ですべてが片づくふりをこのカードがなくなります。

先に動画を見る

動画でしか起きないことが3つあります。ページにはできないことです。

- **たいていのカードを台なしにする言葉。** Claraが、いちばんよく書かれる警告サインを分解して、代わりに何を書けばいいかを実例で見せます。書き表すことと、判定を下すことの違いです。
- **架空の人物が、最初の一步を声に出して選ぶ場面。** いちばん確信が持てないときに、なぜ小さな一歩がいちばんうまくいくのかも含めて。
- **最初の一步が急ぎの助けになるときにどうするか。** 大げさにせず、はっきりと。

自分のものに名前をつける前に見てください。動画レッスンは 双極性障害の初期サイン：自分に合う4つを選ぶ – Bipolar Stability Programのレッスン4です。

始める前に

どこまでを扱うか、そして安全について。 変化をふり返ることでつらさが強くなる、あるいはいま助けが必要な状況なら、やめてください。第1章に書いた助けのルートと、すでに専門家と決めてある計画を使ってください。

あなたが冊子に書いた答えは、Bipolar Clarityに送信されることも、アップロードされることも、集められることも、見張られることもありません。個人的な下書きです。

今日のルートを選んでください。**基本**（カード全部）か、**力が出ない日**（変化を1つ、ラベルを1つ、一歩を1つ）か。

いつでも使える答え:

- まだわからない
- 答えたくない
- ここに書くことはない

- これは書かずにおく
- これは専門家と話したい

この章の主張がどこから来ているか。このレッスンの臨床的な記述には出典があり、その出典は公開されています。bipolarclarity.com/ja/program/sources の、レッスン4の項です。出典は、公表されている指針が何と言っているかを示します。あなたに何が当てはまるかは示しませんし、あなたの状態を知っている医療者の判断を覆すこともありません。

基本のルート

AとBを書く前に

これは例であって、基準ではありません。全部が当てはまる人はいませんし、いくつか当てはまっても何かが証明されるわけではありません。そして、あなたにとって大事なものが、どちらの一覧にもないこともあります。目安は、**あなたにとってはっきり違うかどうか**、それだけです。睡眠6時間は、隣の人にはただの火曜日で、あなたには大きな変化です。

そして、ひとつだけなら、たいていはひとつだけです。飛行機のあとに夜ふかしが1回あるのと、必要な睡眠が減った夜が何日も続き、しかも話す速さが上がり、いつになく確信があり、新しい計画が積み上がっているのとは、別のことです。ふさぎこんだ午後が1回あるのと、興味の低下・動きの遅さ・基本的なことの難しさがまとまって続くのも、やはり別のことです。

教科書どおりのパターンを待てば、何週間も失います。ゆれ動くたびに再発と呼べば、心の落ち着きを失います。このカードはその中間にあります。比べて、書き表して、連絡をうながします。点数はつけません。

A.上向きの変化の候補 — 2つまで

ラベルではなく、観察を使ってください。例：「躁になりかけていた」ではなく、「3晩つづけて、深夜すぎにメッセージを送った」。

気をつけたい言葉が1つあります。 いらいらする は、こういうページにいちばんよく書かれる変化で、そしていちばんうまく働かない言葉です。内側でどう感じたかに名前をつけているので、他の人には見えません。そして口に出すと、避けたかったはずの言い合いが始まりがちです。代わりに、誰かが見ていたら見えたと書くのを書いてください——夕食の席で、2人にきつい言い方をした。同じ夕方の、同じ変化です。そしてこちらなら、あなたも隣にいた人も指させます。

ここに書かれてきたこと: 眠りが短いのに、思ったほど疲れていない・考えるのや話すのが速い・いつもより計画が多い・いつになく確信がある・人づきあいが増え、人の話にかぶせ、きつい言い方になる・お金を使うのが速い、あるいはそのときは問題なく見えた決断。

候補となる変化 その1

変化その1の確信度 – 高い / 中程度 / 低い

☐ 高い☐ 中程度☐ 低い

候補となる変化 その2

変化その2の確信度 – 高い / 中程度 / 低い

☐ 高い☐ 中程度☐ 低い

B. 下向きの変化の候補 — 2つまで

ラベルではなく、観察を使ってください。例：「うつのエピソードが始まっていた」ではなく、「メッセージに返さなくなり、食事を2回抜いた」。

ここに書かれてきたこと: 興味がなくなった・動くのや考えるのが遅くなった・とても早く目が覚める、あるいはずっと長く眠る・メッセージから離れる・ふだんの用事が異常に骨が折れる・仕事・勉強・自分の世話・人とのつながりが落ちた。

候補となる変化 その1

変化その1の確信度 – 高い / 中程度 / 低い

☐ 高い☐ 中程度☐ 低い

候補となる変化 その2

変化その2の確信度 – 高い / 中程度 / 低い

☐ 高い☐ 中程度☐ 低い

C. 状況

ほかに何が起きていましたか。原因を決めずに、時期を書いてください。

状況の1行

04

まとまりの確認 – 変化は1つ / いくつかの変化 / 不確か

☐ 変化は1つ ☐ いくつかの変化 ☐ 不確か

続いているか – はい / いいえ / 不確か

☐ はい ☐ いいえ ☐ 不確か

生活機能・判断・つらさ・安全に見えた影響

D. 私の最初の一步

確信が持てないうちでも安全で、いま受けているケアと食い違わない、小さくて取り消せる一歩を1つ選んでください。決めた時間にもう一度観察する。早めに連絡するためのルートを使う。信頼している人に、自分が許可したうえで、具体的な観察を1つ聞く。情報が集まるまで、急ぎではないけれど影響の大きい約束を1つ先に延ばす。

私が選ぶ最初の一步

この欄を、薬を始める・やめる・再開する・減らす・選ぶ・変えることに使わないでください。薬についての決定は、処方する人や医療者のものです。

E. 人またはサービスを1つ

これを書いても、誰かに通知が行くことはありませんし、その人が治療や安全に責任を負うことにもなりません。

名前またはサービス名 – 任意

すでに私のケアで使われている、確認済みのルート – 任意

使うかもしれない場面 – 任意

力が出ない日のルート

この3つだけ書いてください。それでカードは完成です。

1. 候補となる変化を1つ

2. 確信度のラベルを1つ – 高い / 中程度 / 低い

☐ 高い

☐ 中程度

☐ 低い

3. 最初の一步を1つ

記入例（架空の人物）

Elena – 架空の人物です。

- 上向きの変化の候補 その1: 眠りが短いのに、思ったほど疲れていない – 確信度は中程度。
- 上向きの変化の候補 その2: 深夜の仕事のメッセージが、だんだん切迫していった – 確信度は高い。送信時刻でわかる。
- 下向きの変化の候補 その1: 朝の散歩をやめた – 確信度は中程度。
- 下向きの変化の候補 その2: 簡単な食事を用意するのが、やけに難しくなった – 確信度は中程度。
- 状況の1行: 仕事の締め切りと、最近の移動。意味はまだわからない。
- 役に立つ最初の一步: 明日の朝、睡眠とメッセージの時刻を確認する。どちらも続いていたら、診療所の、早めに連絡するルートを使う。

この例が示すのは形であって、おすすめの答えではありません。

このページの状態

ちょうど1つ選んでください: **使える状態**、**情報待ち**、**これは書かずにおく**。

使える状態を選ぶのは、**候補となる変化が少なくとも1つ自分の言葉で書けていて、最初の一步も書けているとき**だけです。どちらも、他の誰かに左右されません。会話を待っているカードは、それで正しい状態です。

☐ 使える状態

☐ 情報待ち

☐ これは書かずにおく

このページを閉じる前に

あなただけのものです。送信も、アップロードも、収集も、監視もされません。

はっきりしたこと

まだはっきりしないこと

専門家と話すかもしれないこと

書いたものの行き先

このはじめのカードは、暫定的なものとして持っておいてください。高ぶった状態のモジュールと、落ちた状態・混合した状態のモジュールが、短い候補の一覧をより詳しい一覧に置き換えます。警告のはしごのモジュールは、はじめのカード全体を完全な早期警告のはしごに置き換えます。矛盾する版を重ねないでください。いま有効な1つだけが、使う場所に入ります。

プライバシーと安全

- このProgramが、薬を始める・やめる・減らす・再開する・選ぶ・変えるように言うことは決してありません。
- あなたが冊子に書いた答えは、Bipolar Clarityに送信されることも、アップロードされることも、集められることも、見張られることもありません。個人的な下書きです。

- このカードは、あなたの危険度を評価しません。連絡する前に、ここで何かの点数が必要になることもありません。
- **急ぎの専門的な評価を受けてください。** 急速に強まっている、精神病症状がある、ひどい興奮がある、判断が大きく損なわれている、危険な行動やふだんのその人からかけ離れた行動がある、基本的な必要を満たせない、生活機能が大きく失われている。このうちどれか1つでも、それだけで当てはまります。
- **絶望感、自殺についての考え、自傷したい気持ち、あるいは強いつらさをともなう活動性の高まりが出てきたときは、適切な急ぎのルートを使ってください。**
- 気分の落ち込みと、興奮や落ち着かなさが同時に起きているときは、その組み合わせを早めに専門家に伝える価値があります。それが何を意味するかを判断することは、紙のページにできることから遠く離れています。

お住まいの国の連絡先は、この冊子の最後にある危機時の連絡先の一覧にあります。国・地域別の緊急と危機の窓口、緊急ではないけれどつらいときのための項目、そして家で安全でないときのための項目があります。bipolarclarity.com/ja/gethelp にも同じ一覧があり、更新され続けます。

差し迫った危険があるかもしれないときは、お住まいの地域の緊急通報番号に今すぐ電話してください。お住まいの国の危機支援については bipolarclarity.com/ja/gethelp へ。または、この冊子の最後にある国・地域別の危機時の連絡先を見てください。

住んでいる地域で使える支援

お住まいの国の危機時の連絡先は、この章の最後にあります。

この章に出てくる言葉

この章が実際に使う言葉だけです。用語集の全体は、全24章の一冊のほうにあります。

いつでも使える答え (このProgramの逃げ道) – どのページでも使える5つの答えです。**まだわからない、答えたくない、ここに書くことはない、これは書かずにおく、これは専門家と話したい。**これは空欄ではなく、本当の答えです。埋めるために書いたページより、本当のことが3行だけ書いてあるページのほうが価値があります。

基本のルート – 章のひととおりの形です。ふつうの日に使うほうです。

このページの状態 – 章の最後で、そのページがどこまで来たかを書く行です。3つあります。**使える状態**（誰かを待たずに書けたことがある）、**情報待ち**（次の一步に、まだ手元にない数字・日付・電話番号が要る。止まっているのであって、失敗ではない）、**これは書かずにおく**（書かないと決めた。これは終わった決定であって、空白ではない）。

力が出ない日のルート – 同じ章の短いほうの形です。これがあるのは、しんどい週に終わられた短いルートのほうが、調子のいい週を待って飛ばした章より価値があるからです。出てくるのは、質の落ちた答えではありません。小さい答えです。

生活機能 (レッスン 23) – 日々の生活でできること。仕事、勉強、世話、人づきあい、手続きなど。このProgramは生活機能を、部分に分けて書き表し、部分から立て直していくものとして扱います。あなたの人としての価値の点数として扱うことは決してありません。

この章が役に立ったなら

24回のうちの1回が、いま終わりました。ほかの章も同じ書き方で、同じように無料で、同じものを組み立てていきます。調子の悪い日に誰かに手渡せるプランです。

全24章を一冊にまとめたものには、章どうしのつながりを示す地図と、用語集の全体が入っています。 bipolarclarity.com/ja/workbook

メールアドレスもアカウントも要らず、有料版ありません。1章ずつのほうがよければ、それでも構いません。どのレッスンにも、その章がついています。

これを無料で続けられている理由

あなたはこの冊子にお金を払っていませんし、受け取るためにメールアドレスを求められてもいません。有料版もプレミアム版ありません。これは意図してそうしています。私は自分の心理教育に自分で払いました。Bipolar Clarityがあるのは、まさにそのためです。住んでいる場所と収入で、自分の病気について誰かに説明してもらえるかどうかが決まってははいけません。

その代わり、この企画はたったひとつのことに支えられています。人に見つけてもらえるかどうかです。

役に立ったのなら、助けになることが3つあります。どれも無料です。

チャンネルを登録する。 小さなチャンネルでは、登録者数と視聴時間が、次に午前2時に何かを検索する人へ YouTube がこのレッスンを見せるかどうかを決めます。その人は、この冊子に最初にたどり着くわけではありません。動画にたどり着くか、何にもたどり着かないかです。

本当に思い浮かんだ、具体的な誰か一人に渡す。 診断を受けている人、その人を大切に思っている人、パンフレットを1枚渡されてそれきりだった人。これは、良い医者の名前が伝わるのと同じ伝わり方をします。誰かが誰かに話す。それは、みんなが素通りする投稿よりうまくいきます。

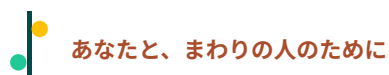
専門家に、これがあると伝える。 診療所、当事者の集まり、患者会、3週間後に会う精神科医。無料で、15言語で、登録も要らないものを手渡せます。そういうものを手元に持っている人は、ほとんどいません。

ひとつだけ、お願いしないことがあります。あなたの書いた答えです。あなたが埋めたページは、あなたのものです。冊子をすすめることと、自分のことを話すことは別の決定です。ここでお願いしているのは、前者だけです。

すべては bipolarclarity.com/ja/support にあります。

ここまで来てくれて、ありがとうございました。自分の病気について24章を進むのは、小さなことではありません。

— René, Bipolar Clarity



プランはもうあります。ほかに誰が使い方を知っていますか？

この冊子は、自分に起きていることを理解し、エピソードの兆しに気づき、必要になる前にプランを持つためのものです。でも、そのプランの中で生きているのはあなた一人ではありません。大切に思ってくれる人たちは気づいています。眠る時間が減った、話すのが速くなった、口数が減った。けれど、どうすればいいのかをほとんど誰も教わっていません。だから見張るか、言い争うか、黙っているのです。



2026年11月、**Bipolar Support Roadmap**を公開します。家族、パートナー、友人のためのプログラムです。

家庭で変わりうること

いまは、よく	Roadmapがあれば
「薬、飲んだ？」と一日に三回。	治療は 主導権を奪わず に手助けし、方法はあなたと決めます。
一晩眠れないだけで全員が警戒する...あるいは手遅れになるまで誰も気づかない。	ただの不調の日と 警告サイン を見分け、最初にすることを知っています。
危機のとき、みんなが手探り。	周囲が 必要になる前にクライシスプラン をつくりまします。この冊子に書くルートと並べて使えます。
言い合いがエスカレートする。	会話を いつ中断するか 、そしてどう戻るかを知っています。

あなた次第

次のページを渡すかどうかは自由です。誰に、いつ、渡すかどうか。あなたが書いたことは何も載っていません。Roadmapは、あなたを見張るよう求めません。踏み込む前にたずね、「いいえ」を答えとして受けとめることを教えます。

十四か月、私は自分の病気を教わる部屋にいました。一緒に暮らす人たちには、そんな部屋はありませんでした。これは、彼らのためにあってほしかった部屋です。

— René

ここに書いたことを伝える必要は？
ありません。Roadmapには不要です。

費用はかかりますか？
いいえ。このプログラム同様、無料です。有料版もアカウントもありません。

→ 次のページは切り取るか転送を。その人たちのためのものです。



双極性障害のある人を支えるあなたへ

あなたを大切に思う人が、自分の安定を守るプログラムに取り組んでいて、あなたのことを思い浮かべました。あなたは気づいています。でも、どうすればいいのか誰にも教わっていない。そのためにあるのが Bipolar Support Roadmap です。

何の助けになるか

- **目にしていることを理解する。**一つひとつの行動を見張らずに。
- **主導権を奪わずに手助けする：**治療、睡眠、アルコールや大麻について。
- **エピソードが始まりかけているかもしれないと気づく。**そして、最初にすること。
- **対立しているときに話す。**そして、言い合いをいつ中断するか。
- **必要になる前につくるクライシスプラン。**2つのルートで。
- **境界線、子ども、信頼の立て直し。**
- **自分自身を大切にする。**支え続けられるように。

学ぶことは本当に役に立つのですか？

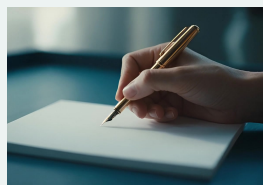
バルセロナのランダム化試験で、双極性障害のある人の家族が、家族だけで12回のグループセッションに参加しました。本人は参加していません。追加のセッションを受けなかった家族と比べ、試験期間中に新たなエピソードが起きた人は少なく、主に躁と軽躁のエピソードが少なくなりました。

¹Roadmapはその試験ではありません。同じ考えにもとづいています。家にいる人が知っていることが大切だ、という考えです。

¹ Reinares M, et al. *Bipolar Disorders* 2008;10(4): 511-519.

19回のレッスン

- | | |
|-------------------------------|----------------------------------|
| 1 大切な人が双極性障害と診断されたら：これからどうする？ | 10 双極性障害のうつと混合状態：気づいておきたいこと |
| 2 双極性障害の人を支える：本当の役割は何か | 11 双極性障害のエピソードが始まりかけているかも：何をすべきか |
| 3 双極性障害の行動を理解する：本当にわかることは何か | 12 双極性障害の人と対立したとき：どう話せばいいか |
| 4 双極性障害のエピソードは、支える側のせい？ | 13 双極性障害の躁状態：対立を深めずに応じるには |
| 5 双極性障害の治療を手助けする：主導権を奪わずに | 14 双極性障害のうつ状態にある人を手助けするには |
| 6 双極性障害と睡眠：主導権を奪わずに手助けするには | 15 双極性障害のクライシスプラン：必要になる前につくる |
| 7 双極性障害の警告サイン？それともただ調子の悪い日？ | 16 双極性障害、境界線、子ども：どこで線を引くか |
| 8 双極性障害とアルコール・大麻：どう手助けできるか | 17 双極性障害で家族に負担がかかる時：何から始めるか |
| 9 双極性障害の躁と軽躁：身近な人が気づきうる初期サイン | 18 双極性障害のエピソードのあと、信頼を取り戻すには |
| | 19 双極性障害の人を支える：自分を見失わずに |



2026年11月公開。登録すれば、初日にお知らせします。

これを渡すのは...



bipolarclarity.com/ja/family

治療でも、危機対応サービスでもありません。いまその人の安全が心配なら：bipolarclarity.com/ja/gethelp。各国の危機相談窓口は、この冊子の最後のページにも載っています。

差し迫った危険がある場合

今すぐ地域の緊急通報番号に電話してください（日本では、救急・消防は119、事件や身の危険は110）。

国別の危機相談窓口

国・地域	電話番号
アルジェリア	確認できる全国規模の危機ホットラインはありません－緊急時は14（救急）または17（警察）に電話；ホットラインを探すにはfindahelpline.comをご覧ください。
アルゼンチン	135（ブエノスアイレス）または 0800 345 1435 に電話－Centro de Asistencia al Suicida。
オーストラリア	13 11 14 に電話－Lifeline（24時間）。
バーレーン	確認できる全国規模の危機ホットラインはありません－緊急時は999に電話；ホットラインを探すにはfindahelpline.comをご覧ください。
ベルギー	1813 に電話－Zelfmoordlijn 1813（24時間）。
ブラジル	188 に電話－CVV, Centro de Valorização da Vida（24時間）。
チリ	*4141 に電話（24時間）。
中国本土	12356 に電話－全国心理援助热线（National Psychological Assistance Hotline）（毎日、時間は省により異なり、最低18時間/日）。
デンマーク	70 201 201 に電話－Livslinien。
エジプト	0800 888 0700 に電話－保健人口省メンタルヘルスホットライン（24時間）。
フィンランド	09 2525 0111 に電話－MIELI（24時間）・English 09 2525 0116。
フランス	3114 に電話－Numéro national de prévention du suicide（24時間）。
ドイツ	0800 111 0 111 に電話－Telefonseelsorge（24時間）。オーストリア 142・スイス 143。
香港	2896 0000 に電話－The Samaritan Befrienders Hong Kong（24時間、広東語）；多言語対応は2389 2222－The Samaritans（24時間）。
インド	14416 または 1800-89-14416 に電話－Tele-MANAS（24時間・20言語）。
イラク	確認できる全国規模の危機ホットラインはありません－緊急時は122（救急）または104（警察）に電話；ホットラインを探すにはfindahelpline.comをご覧ください。
イスラエル	1201 に電話－ERAN, Emotional First Aid（24時間）。
イタリア	02 2327 2327 に電話－Telefono Amico Italia；緊急時は 112。
日本	0120-279-338 に電話－よりそいホットライン（24時間）。
ヨルダン	079 544 0416 に電話－JCPA Suicide & Crisis Line（24時間）；緊急時は911。
クウェート	確認できる全国規模の危機ホットラインはありません－緊急時は112に電話；ホットラインを探すにはfindahelpline.comをご覧ください。
レバノン	1564 に電話－Embrace Lifeline, National Lifeline（24時間、アラビア語・英語・フランス語）。
メキシコ	800 911 2000 に電話－Línea de la Vida（24時間）。
モロッコ	確認できる全国規模の危機ホットラインはありません－緊急時は15（救急）または19（警察）に電話；ホットラインを探すにはfindahelpline.comをご覧ください。

国・地域	電話番号
オランダ	0800-0113 に電話 – 113 Zelfmoordpreventie（24時間）・113。
ニュージーランド	1737 に電話またはテキスト（24時間）・Lifeline 0800 543 354。
ノルウェー	116 123 に電話 – Mental Helse（24時間）。
オマーン	確認できる全国規模の危機ホットラインはありません – 緊急時は9999に電話；ホットラインを探すにはfindahelpline.comをご覧ください。
ポーランド	116 123 に電話 – Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym – 対応時間は116sos.plを参照。
ポルトガル	808 24 24 24 に電話 – SNS 24。
カタール	919 に電話 – AMAN Centre, Protection and Social Rehabilitation Centre（24時間）。
ロシア	確認できる全国規模の危機ホットラインはありません – 緊急時は112に電話；ホットラインを探すにはfindahelpline.comをご覧ください。
サウジアラビア	920033360 に電話 – National Center for Mental Health Promotion 心理サポートホットライン（24時間ではなく、日中の決まった時間帯）。
シンガポール	1771 に電話 – national mindline（24時間）・SOS 1767。
南アフリカ	0800 567 567 に電話 – SADAG。
韓国	109 に電話 – 자살예방 상담전화（24時間）。
スペイン	024 に電話 – Línea de atención a la conducta suicida（24時間）。
スウェーデン	90 101 に電話 – Självordslinjen (Mind)。
台湾	1925 に電話 – 安心專線 (Anxin Hotline)、衛生福利部（24時間）。
チュニジア	8010 3666 に電話 – Association Tunisienne de Prévention du Suicide (ATPS)。
アラブ首長国連邦	800-HOPE (800 4673) に電話 – National Mental Support Line, MOHAP（毎日8時-午後8時）。
イギリス・アイルランド	116 123 に電話 – Samaritans（24時間）。イギリスでは SHOUT to 85258 にテキストすることもできます。
アメリカ・カナダ	988 に電話またはテキスト – Suicide & Crisis Lifeline（24時間）。
ヨーロッパ（各国）	緊急時は 112 に電話。

電話番号は変わることがあり、ここに載っていない国も多くあります。あなたの国がない場合は、findahelpline.comで、確認済みの地域の相談窓口をすぐに探せます。

家のなかで安全でないとき

以下は、家のなかでの暴力や虐待のための窓口です – 配偶者やパートナー、家族、同居している人からのもの。病気は行動の説明にはなっても、決してその言い訳にはなりません。何かを決めていなくても、電話して構いません。

国・地域	電話番号
アルジェリア	0560 100 105 に電話 – Réseau Wassila-AVIFE（日曜-木曜、日中の時間帯）。

国・地域	電話番号
アルゼンチン	144 に電話 – Línea 144 (24時間)。
オーストラリア	1800 737 732 に電話 – 1800RESPECT (24時間)。SMSは 0458 737 732。
バーレーン	80001488 に電話 – Aisha Yateem Family Counseling Centre (対応時間は未確認)。
ベルギー	1712 に電話 – Hulplijn 1712 (オランダ語・平日)・0800 30 030 に電話 – Écoute Violences Conjugales (フランス語)。
ブラジル	180 に電話 – Ligue 180, Central de Atendimento à Mulher (24時間)。
チリ	1455 に電話 – Fono Orientación, SernamEG (24時間)。
中国本土	12338 に電話 (お住まいの地域の市外局番を付けて発信) – All-China Women's Federation Rights Protection Hotline (24時間)。
デンマーク	1888 に電話 – Lev Uden Vold (24時間)。
エジプト	15115 に電話 – National Council for Women, Complaints Office (24時間)。
フィンランド	116 016 に電話 – Nollalinja (24時間)。旧番号 080 005 005 も使えます。
フランス	3919 に電話 – Violences Femmes Info (24時間)。通話は電話料金の明細に残りません。
ドイツ	116 016 に電話 – Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen (24時間)。オーストリア 0800 222 555・スイス 142。
香港	2522 0434 に電話 – Harmony House 24-hour Woman Hotline (24時間)。
インド	181 に電話 – Women Helpline (24時間)。
イラク	確認できる全国規模のDVホットラインはありません – 緊急時は122 (救急) または104 (警察) に電話；ホットラインを探すにはfindahelpline.comをご覧ください。
イスラエル	118 に電話 – 全国DVホットライン (24時間、ヘブライ語・アラビア語・英語・ロシア語・アムハラ語)。
イタリア	1522 に電話 – 暴力・ストーカー相談窓口 (24時間)。
日本	0120-279-889 に電話 – DV相談+ (プラス) (24時間)。
ヨルダン	110 に電話 – National Family Protection Hotline, Family Protection Department (24時間)。
クウェート	確認できる全国規模のDVホットラインはありません – 緊急時は112に電話；ホットラインを探すにはfindahelpline.comをご覧ください。
レバノン	03-018019 に電話 – KAFA Helpline (24時間、アラビア語・英語)。
メキシコ	079 に電話 (オプション1) – Línea de las Mujeres (24時間)。
モロッコ	8350 に電話 – Union Nationale des Femmes Marocaines (UNFM)、“Koulounamaak” グリーンライン (アラビア語・フランス語；対応時間は未確認)。
オランダ	0800-2000 に電話 – Veilig Thuis (24時間)。
ニュージーランド	0800 456 450 に電話 – Are You OK (24時間)・Women's Refuge 0800 733 843。
ノルウェー	116 006 に電話 – VO-linjen (24時間)。
オマーン	確認できる全国規模のDVホットラインはありません – 緊急時は9999に電話；ホットラインを探すにはfindahelpline.comをご覧ください。
ポーランド	800 120 002 に電話 – Niebieska Linia, Blue Line (24時間)；英語は月曜午後6-10時、ロシア語は火曜午後6-10時。
ポルトガル	800 202 148 に電話 – Linha de Informação às Vítimas de Violência Doméstica (24時間)。SMSは 3060。

国・地域	電話番号
カタール	919 に電話 – AMAN Centre, Protection and Social Rehabilitation Centre（24時間）。
ロシア	8-800-7000-600 に電話 – ANNA Center, National Center for the Prevention of Violence（午前9時–午後9時）。
サウジアラビア	1919 に電話 – Domestic Violence Reporting Center, Ministry of Human Resources and Social Development（24時間）。
シンガポール	1800-777-0000 に電話 – National Anti-Violence and Sexual Harassment Helpline（24時間）。
南アフリカ	0800 428 428 に電話 – GBV Command Centre（24時間）。
韓国	1366 に電話 – 여성긴급전화 1366（24時間）。
スペイン	016 に電話（24時間）。通話は電話料金の明細に残りません・WhatsApp 600 000 016。
スウェーデン	116 016 に電話 – Kvinnofridslinjen（24時間）。旧番号 020-50 50 50 も使えます。
台湾	113 に電話 – 保護專線113（DV・性暴力・虐待対応、24時間、多言語対応）。
チュニジア	1899 に電話 – Ligne Verte 1899, National Observatory to Combat Violence Against Women（24時間、アラビア語・フランス語）。
アラブ首長国連邦	800111 に電話 – Dubai Foundation for Women and Children（DFWAC）（24時間）。
イギリス・アイルランド	イギリス 0808 2000 247 – National Domestic Abuse Helpline（24時間）・アイルランド 1800 341 900 – Women's Aid（24時間）。
アメリカ・カナダ	アメリカは 1-800-799-7233 に電話 – National Domestic Violence Hotline（24時間）。88788 に START と送信することもできます。カナダは sheltersafe.ca で最寄りのシェルターを探せます。
ヨーロッパ（各国）	緊急時は 112 に電話。

電話番号は変わることがあり、ここに載っていない国も多くあります。あなたの国がない場合は、NO MORE Global Directory に190か国以上の窓口がまとまっています。差し迫った危険があるときは、まずお住まいの地域の緊急番号にかけてください。

世界のどこにいても

あなたの国の、無料の相談窓口をこちらで探せます：findahelpline.com または befrienders.org。また、信頼できる人に今感じていることを伝え、一緒にいてほしいと頼むこともできます。

緊急ではないけれど、つらい場合

担当医やケアチームに連絡するか、できるだけ早い予約を取りましょう。危機対応プランや安全のための連絡先があるなら、今が使うときです。次の1時間を使い切るだけで十分です。今日すべてを解決しなくて大丈夫です。

Bipolar Clarityは教育目的のコンテンツであり、緊急支援や個別の医療上の助言を提供することはできません。緊急の支援には、上記のリソースをご利用ください。