

05

双極性障害の薬は、何の ためにあるのか

覚えておく仕事を、代わりにしてくれる1枚です。何を使っているか、それは何のためのものか、何が助けになっていそうか、何が気になっているか、そしてまだはっきりさせたいこと・見ておく必要のあることは何か。

レッスン 5 / 全24回



このレッスンの動画を見る
bipolarclarity.com/ja/program/105

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。

05

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	
05	双極性障害の薬は、何のためにあるのか	いまここ
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](https://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

覚えておく仕事を、代わりにしてくれる1枚です。何を使っているか、それは何のためのものか、何が助けになっていそうか、何が気になっているか、そしてまだはっきりさせたいこと・覚えておく必要のあることは何か。

このページを終えると手元に残るもの — 次の診察でテーブルに置ける1枚と、聞く価値のある質問を3つまで。

このページの境界。 このページは、薬を処方しません。選びません。比べません。始める・やめる・再開する・減らす・変える・組み合わせるように言うこともしません。緊急時の薬の一覧でもありませんし、あなたのケアチームが持っている最新の記録の代わりにもなりません。

薬を変えることが検討されているときは、動く前に、処方している人か担当の医療者に連絡してください。急を要する状況なら、急ぎのルートを使ってください。

この章の内容

この章は動画レッスン5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、このページは自分で書く場所です。そして、実際に診察でテーブルに置くのがこのページです。

困るのは、時間に追われながらの記憶力テストだからです。 名前は何だったか。何が変わったか。得られたものは、払ったものに見合っていたか。どの血液検査が来ていたか。診察が始まったとたんに消えた質問はどれだったか。持ち込み可の試験だとは、誰も言ってくれませんでした。このページが、その持ち込みです。

分類の名前は地図であって、指示ではありません。 大きな言葉を耳にします。気分安定薬、抗精神病薬、抗てんかん薬、抗うつ薬、眠りや不安のための薬。その多くは歴史のなりゆきです。気分安定薬は、はっきり線の引かれた分類というより、傘のような言葉です。抗精神病薬は、その仲間が最初に何のために開発されたかに由来する名前で、双極性障害では気分のエピソードに対してよく処方されます。自分の薬にその言葉がついていても、誰かがあなたに精神病症状があると考えている合図ではありません。抗てんかん薬はてんかんから来ています。抗うつ薬はここでは他よりも慎重に扱われ、指針はおおむね、単独ではなく何かと一緒に使う形を想定しています。

仲間を知っておくのは役に立ちます。それでも、そこが肝心なところではありません。 同じ仲間の薬が、正反対の理由で2人に出されることがあります。あなたのページにとって大事なものは、処方している人があなたの薬にどんな仕事をさせるつもりなのか、いまと、これから先の年月について、です。だからこのページは、何と言われたか、そしてどこでそう言われたかを聞きます。

正確な情報を書き写してください。思い出して組み立て直さないでください。名前は、いま手元にあるラベル・一覧・記録から取ってください。2つの情報源が食い違っているときは情報が食い違っていると書いて、両方を薬剤師のところへ持って行ってください。**確認が必要**は、自信ありげな推測よりよい記入であり、何かを認めたことにもなりません。

効いていることは、観察です。眠りが整ってきた。落ち着かなさが減った。決められるようになった。時期が重なっただけでは、原因について何も約束できません。そして、気になっていることや生活の質は、苦情ではなく、治療の決定に入れてよい材料です。

見ておく内容は、人によって違います。体の検査、血液検査、血中濃度の測定をともなう薬もあります。何が当てはまるかは、薬によって、そしてあなたによって違います。このページが予定を勝手に作ることはありません。代わりに、見ておく内容を4つの質問に変えます。何が当てはまるのか。いつなのか。誰が手配するのか。結果はどこで見えてもらえるのか。

ここで大事なこと

1. あなたの薬には、意図された具体的な仕事があります。それがいま何なのか、これから先の年月では何なのかを聞くのは、当然のことです。
2. 正確な最新の情報を書き写してください。記憶から組み立て直さないこと。**確認が必要**は、いつでも推測に勝ります。
3. 効いていることは観察であって、結論ではありません。時期が重なっただけでは、原因について何も約束できません。
4. 気になっていることや生活の質は、治療の決定に入れてよい材料です。
5. 見ておく内容は人によって違います。誰にでも当てはまる予定表はありませんし、このページがそれを作ることもありません。
6. このページが運ぶのは質問です。決定を運ぶことは決してありません。

先に動画を見る

このページがあえて外している2つのことが、動画にあります。

- Danielは診察まであと11日で、まだ誰にも話していない計画を持っています。彼がこのページで何をするかが、このレッスン全体の要点です。そしてそのどれも、治療の助言にはなりません。
- それぞれの薬の仲間が、なぜその名前を持っているのか。そして、その名前が何の証拠であり、何の証拠ではないのか。この用語集は言葉を定義します。動画は、その言葉がなぜ誤解を招くのかを説明します。

書き込む前に見てください。動画レッスンは双極性障害の薬は、何のためにあるのか — Bipolar Stability Programのレッスン5です。

始める前に

- 信頼できる最新の情報源を目の前に置いてください。ラベル、薬局の一覧、診療記録のどれかです。
- 気になっていることを書くために、因果関係を証明する必要はありません。
- ここでは、薬を分類に当てはめることも、なぜ処方されたのかを推測することも求めません。
- 急を要する状況なら、やめて急ぎのルートを使ってください。「プライバシーと安全」を見てください。

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5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。

力が出ない日のルート

2行です。それがルートの全部です。

1. 信頼できるラベル・一覧・記録から書き写した、正確な薬の名前 – または 確認が必要

2. 答えがほしい質問を1つ

この2行で、力が出ない日の版は完成です。ここでやめて構いません。

基本のルート

このページは5つの部分でできています。レッスンで聞いたのと同じ5つです。**正確な最新の情報・意図された仕事・効いていそうなこと・気になること・質問と見ておくこと。**

正確な最新の情報

書き写してください。記憶から組み立て直さないでください。

正確な薬の名前と、書かれているとおりの正確な使い方:

確認した情報源:

- ☐ ラベル ☐ 薬局の一覧 ☐ 診療記録 ☐ その他
- ☐ 確認が必要

情報源を確認した日:

意図された仕事 — 私の理解では

いまの目的を、ふだんの言葉で — または 目的がはっきりしない / 確認が必要

効いていそうなこと

観察したこと、それがだいたいいつだったか、そのとき他に何が起きていたか:

時期についての確信度:

- ☐ 高い ☐ 中程度 ☐ 低い

観察とは「変更のあと1か月のあいだ、眠りが整ってきた」です。結論とは「この薬が私の眠りを直した」です。このページが持つのは、前のほうです。

気になること、あるいは副作用かもしれないこと

観察したこと、それが始まった、あるいは変わった時期、いまでも続いているか、そして自分にとってどれくらい大事か:

時期についての確信度:

☐ 高い

☐ 中程度

☐ 低い

05

気になっていることを書くために、因果関係を証明する必要はありません。

質問と見ておくこと

私の場合、何を見ておくことになっていますか。いつですか。誰が手配しますか。結果はどこで見てもらいますか。

ケアや薬局の窓口が確認してくれた次の日付 – 誰かが確認してくれるまでは空けておくか、はっきりしない／確認が必要と書いてください

誰にでも当てはまる検査や予定を、あらかじめ書き込むことは決してありません。あなたの版には、薬剤師や処方している人への連絡の仕方が書かれていることがあります。あなた個人に何が必要かを確定するのは、専門家か地域の情報源です。

私の質問 – 3つまで。 白紙がつらいときの手がかり:

- これは、いま、そしてこれから先、何のために使うものですか。
- 私の場合、主な利点と危険は何ですか。
- 効いているかどうかは、どうやってわかりますか。
- 何を見ておくことになっていますか。いつで、誰が結果を見ますか。
- この気になっていることについて、どんな選択肢を相談できますか。
- またこれが起きたら、どうすればいいですか。
- 薬剤師に確認しておくといことはありますか。

適切な専門家への私の質問

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、**外の情報源に左右されない必須の項目が少なくとも1つ、自分の言葉で書けているとき**だけです。私の理解している意図された仕事、気になっていること、あるいは自分の質問のどれかです。薬局の一覧や、確認された次の日付を待っているページは、正しい状態のひとつであって、未完成のページではありません。

☐ 使える状態

☐ 情報待ち

☐ これは書かずにおく

05

記入例（架空の人物）

Daniel – 架空の人物です。

- 信頼できる情報源から書き写した、正確な最新の情報: いまの薬局のラベルから書き写した。
- 確認した情報源: ラベル。確認した日: 今週。
- 私の理解している、意図された仕事: 「高い状態を防ぐためのものだと思う。確認が必要」。
- 観察した、効いていそうなこと: 「前回の見直しから、活動が高ぶっていく夜が減った。ほかにも変わったことがいくつかある」。確信度: 中程度。
- 気になること、あるいは副作用かもしれないこと: 「朝の動きの遅さが、仕事のはじめの時間にひびいている。量が変わったあとに始まった。いまでも続いている」。時期についての確信度: 高い。
- 見ておくことについての質問: 「血液検査の話は出たが、日付と誰が手配するのかがはっきりしない」。
- 適切な専門家への私の質問: 「この薬のいまの仕事は何ですか。何を覚えておくことになっていますか。朝の動きの遅さについて、どんな選択肢を相談できますか」。

Danielは架空の人物です。これが示すのはページの使い方であって、おすすめの薬や決定ではありません。この例には、薬の名前も、量も、検査も、予定も出てきません。

このページを閉じる前に

任意で、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。

この薬が何のためにあるか – **はっきりした** / **一部はっきりした** / **はっきりしない** / **まだわからない**

☐ はっきりした

☐ 一部はっきりした

☐ はっきりしない

☐ まだわからない

次はどう伝えるか – **はっきりした** / **一部はっきりした** / **はっきりしない** / **まだわからない**

☐ はっきりした

☐ 一部はっきりした

☐ はっきりしない

☐ まだわからない

聞いてみたいことを1つ:

書いたものの行き先

移すのは、これだけです。

- 確認済みの、最新の情報源とその日付
- 効いていそうなことと気になることのまとめ、1つ
- 見ておくことについて、はっきりしていないこと
- 質問、3つまで

移さないもの: 自分で決めた治療の判断。確認された情報が変わったときは、まとめを新しいものに置き換えてください。

プライバシーと安全

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。

- このページは個人的な下書きです。処方箋ではありませんし、緊急時の薬の一覧でもありませんし、あなたのケアチームが持っている最新の記録の代わりにもなりません。
- 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。
- このページのせいで、助けが遅れることのないようにしてください。それが、このページがあなたを傷つけうる唯一の道です。

早めに助けを求めるとき

重い反応や急速に悪くなっている反応、精神状態の大きな変化、精神病症状、ひどい興奮、判断や生活機能の大きな低下、基本的な必要を満たせないこと、あるいは危害についての心配があるときは、急ぎの専門的な助言を求めてください。

緊急ではなく、薬についての質問があるとき——「これはふつうですか」「これとこれは一緒に使えますか」「1回飲み忘れました」——には、たいいてい薬剤師がいちばん早くたどり着ける資格のある人で、多くの国では予約も要りません。自分の窓口をここに一度書いておいてください。受付時間が大事なときは、それも一緒に。

私の薬局、または薬についての相談ルート

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。

確信度 (高い／中程度／低い、レッスン12) – ある観察について、自分がどのくらい確かだと思っているか。観察そのものとは分けて書きます。確信が持てないことは書く価値のある情報であって、その行を空欄にする理由ではありません。

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。

気分安定薬 – 双極性障害の長期の管理に使われる薬をまとめて指す言葉です。境界のはっきりしたクラスではなく、ゆるいまとまりで、同じ薬が時期によって違う仕事をしていることもあります。あなたの薬があなたの場合に何のためにあるかは、あなたに処方している人からの、確認できた情報に書かれます。

抗うつ薬 – うつに使われる薬のクラス。双極性障害では使い方に議論があります。人によっては気分を上を押し上げることがあるためです。ガイドラインは慎重に比べており、あなたの場合に何が当てはまるかは処方する人が判断します。

抗精神病薬 – 双極性障害では急性のエピソードに、人によってはより長い期間にも使われる薬のクラス。名前は誤解を招きます。精神病症状の範囲をこえて広く使われています。上のアカシジアは、知っておくとよい作用のひとつです。

精神病症状 (レッスン 8) – 共有された現実との接触が失われること。たとえば、ほかの人が信じないことを信じる、ほかの人には聞こえない・見えないものが聞こえる・見えるなど。重い躁でも、重いうつでも起こりえます。早めに助けを求める理由になりますが、その人が危険かどうかについては何も語りません。

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



あなたと、まわりの人のために

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？

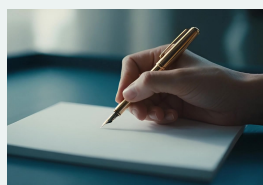
バルセロナのランダム化試験で、双極性障害のある人の家族が、家族だけで12回のグループセッションに参加しました。本人は参加していません。追加のセッションを受けなかった家族と比べ、試験期間中に新たなエピソードが起きた人は少なく、主に躁と軽躁のエピソードが少なくなりました。

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。