

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

自分の地図の行を1つ組み立てます。候補となる負担、それがいちばん早く目に見えるかたち、自分に実際どれだけ動かせるか、守るものを1つ、その守るものが果たす働きと、いま使えるかどうか、そして小さく強くする一歩を、1本につなげます。

レッスン 12 / 全24回



このレッスンの動画を見る
bipolarclarity.com/ja/program/l12

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。名前のついていないものと、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	
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	いまここ
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

自分の地図の行を1つ組み立てます。候補となる負担、それがいちばん早く目に見えるかたち、自分に実際どれだけ動かせるか、守るものを1つ、その守るものが果たす働きと、いま使えるかどうか、そして小さく強くする一步を、1本につなげます。

このページを終えると手元に残るもの – 完成した行が1つ。候補となる負担、それがいちばん早く目に見えるかたち、守るものを1つ、そしてそれを強くする小さな一步を1つ。

これは計画のための地図です。予測でも、原因の判定でも、再発の点数でもありません。

この章の内容

この章は動画レッスン12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、この地図は自分で書く場所です。

引き金とは候補となる負担であって、スイッチではありません。 このページの上で何かが切り替わることはありません。この地図がするのは、名前をつけられる負担を、いちばん早く目に見える変化、自分が実際に動かせる範囲、そして助けになる守るもの1つにつなげ、負担がかかる前に計画を用意しておくことです。

うれしい出来事も数に入ります。 新しい仕事、結婚、出産、自分で選んで望んだ引っ越し。これらは、つらい出来事とまったく同じように負荷とリズムを変えます。そして、誰も備えないのはこちらのほうです。備えること自体が、恩知らずに感じられるからです。

構造的な負担も、この地図に載ります。 住まい、お金、不安定な仕事、差別、世話の責任。これらはその人の落ち度ではありませんし、話がそれているのでもありません。ほかの何とも同じくらい確実に、睡眠、リズム、負荷を変えます。ここから外すと、地図が嘘をつきはじめます。

守るものは、その働きによって助けになるのであって、何も保証しません。 大事なものは、それが実際に何をするかです。睡眠を守る、頼れる人をひとり増やす、求められることを減らす、時間を稼ぐ。働きに名前をつけておくと、最初の守るものが使えなくなったときに、別のものと取り替えられます。

いま使えるかどうかは、それ自体が別の問いです。 思いついた守るものと、実際にある守るものは、同じではありません。用意が要るなら、それがこのページの求める小さな一步です。5つではなく、1つ。

そして、正直な行が1つあれば、それで完成したルートです。 この地図は、どれだけ埋まっているかで採点されません。

ここで大事なこと

1. 引き金とは候補となる負担であって、スイッチではありません。
2. うれしい出来事も負荷とリズムを変えます。つらい出来事だけではありません。
3. 構造的な負担も、この地図に載ります。住まい、お金、差別は、その人の落ち度ではありません。
4. 守るものは働きによって助けになります。予防を保証することは決してありません。
5. いま使えるかどうかが大事です。考えてある守るものでも、実際に存在するまでには用意が要ることがあります。
6. 正直な行が1つあれば、それで完成したルートです。

先に動画を見る

この地図に入りきらないものを、動画が2つ足します。

- Aminaの行を、考えを声に出しながら組み立てる例。途中で守るものを選び間違え、選び直す場面も含まれます。
- 負担は責めではない、のはなぜか。この地図の全部がそこにかかっている区別で、調子の悪い日にいちばん失いやすいものです。

自分の行を組み立てる前に見てください。動画レッスンは双極性障害の引き金：何が負担になり、何が支えになるか — Bipolar Stability Programのレッスン12です。

始める前に

範囲

この地図は、エピソードを予測することも、何が原因だったかを証明することも、予防を保証することもできません。

負担は責めではありませんし、守るものは保証ではありません。

高い、中程度、低いを使ってください。思い当たる負担のないエピソードも、そのまま有効です。

このページを、疑っている負担を試すため、自分を診断するため、再発の危険に点数をつけるため、あるいは治療や人生の大きな決断をするために使わないでください。

安全のための中断

いま活動性の高まりが強い、精神病症状がある、基本的な必要を満たせない、自分を傷つけることを考えている、あるいは差し迫った危険があるときは、この作業を中断して、お住まいの地域の適切な急ぎの助けを使ってください。

冊子はそこでやめてください。

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。

助けを求める前に、地図を完成させておく必要も、説明を証明しておく必要もありません。

薬と、大きな変化についての線引き

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。

そして、人生の大きな変化に許可を出すこともありません。

この地図にできるのは、適切な専門家との会話の準備です。治療を変えること、仕事を辞めること、関係を終わらせること、ケアをやめること、疑っている負担をわざと再現することに、許可を出すことはできません。

プライバシーと同意

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。

トラウマ、対立、人に言いたくない出来事は任意です。詳しいことは求められません。

ほかの人が誰かわかる情報、トラウマの体験の記述、自傷の方法にあたること、そして持っていること自体が危険になることは、書かないでください。

それで足りるときは、**人には言いたくない人間関係の負担、人には言いたくない出来事、答えたくない**を使ってください。

ほかの人に関わってもらうには、その人の同意と、取り決めた役割が要ります。支えることは、見張ることではありません。

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12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。

安全に読むための参照 — 5つの部分でできた地図

部分	問い	例	線引き
負担	どんな状況・出来事・変化が関係しそうですか。	1週間に締め切りが3つ重なる	狭い候補であって、原因ではありません
いちばん早い変化	最初に目に見えるものは何でしょうか。	深夜すぎまで作業している	観察であって、診断ではありません
動かせる範囲	現実的に、どんな形で動かせますか。	一部は前もって備えられる	動かせる範囲が狭くても責めではありません
守るもの	ここで安定を支える働きは何でしょうか。	守られた、ほどく時間	支えであって、保証ではありません
いま使えるか＋一歩	今日それはありますか。何をすれば強くなりますか。	半分使える。仕事をひとつ代わってもらえないか頼む	足りないことは情報であって、失敗ではありません

候補となる負担の種類

- 睡眠やリズムの乱れ
- 求められること、締め切り、同時に走る目標が多すぎる
- 移り変わり、移動、予定の変更
- うれしい出来事、お祝い、目標が一気に進むこと
- 対立、孤立、世話、人づきあいの多すぎ
- 痛み、病気、回復、そのほかの体の変化
- 治療のわかりにくさ、予約、薬局、費用、移動の壁
- 物質と気分の正直な記録 (レッスン 11)ですで見つめた、物質に関わる文脈
- 住まい、お金、働く条件、差別、基本的な必要にかかる負担

- そのほかの、狭く名前をつけられる負担
- 思い当たる負担はない
- 答えたくない

いちばん早い変化の筋道

- 眠る時間や、眠る必要
- 一日のリズムや食事
- エネルギー、速さ、目標の数
- 気分、怒りっぽさ、感情の強さ
- 考えること、注意、決めること
- つながり、対立、孤立
- 体や、体の働き
- 仕事、勉強、世話、日々の生活機能
- 不確か、または気づかなかった

守るものの働き

基本のルート — 地図の1組

12

1組目を書いてください。任意の組はあとに出てきます。

候補となる負担

狭い状況・出来事・変化を1つ選んでください。人、仕事、関係、人生の時期をまるごとラベルづけするのではなく、負荷や乱れのほうを書いてください。

例:

- 移動のあと、起きる時間がずれる
- わくわくする計画が同時にいくつも始まる
- 人に言いたくない対立が、夜遅くまで続く
- 薬局に行けるかどうか不確かになる
- 世話のせいで、回復のための時間がなくなる

思い当たる負担はない、答えたくない と書いても構いません。

確信度

1つ選んでください。

- **高い** — くり返し観察した、あるいはていねいに見直した
- **中程度** — 見ておく価値がある、話す価値がある

- **低い** — 関係があるかどうかは、まだわからない
- **思い当たる負担はない**
- **答えたくない**

一度のエピソードの前に起きたというだけで、その負担の確信度を **高い** にしないでください。

いちばん早く目に見える変化

現実に気づけそうな、最初の具体的な変化を書いてください。解釈ではなく、どの領域で何を観察したかを書きます。

例:

- **睡眠**：深夜をすぎしてから仕事の支度を始める
- **目標**：いまあるものを終える前に、引き受けを増やす
- **つながり**：何日も返事をしなくなる
- **生活機能**：ふつうの手続きひとつで、一日の大半が埋まる
- **不確か** — 早い変化は見つけられていない

この項目は、あとで警告サインのはしご(レッスン 19)の材料になります。ここで状態を診断するものではありません。

動かせる範囲

構造的な負担や、自分の手の届かない状況は、その人の落ち度ではありません。

2つ以上あてはまるときは、今日の次の一歩を決めるほうを選んでください。

守るもの

この負担や、そのいちばん早い変化に効きそうな、状況・資源・人間関係・習慣・手が届く道を1つ挙げてください。

例:

- **平日の起きる時間のアンカー**
- **守られた回復の時間をひとつ**
- **睡眠とエネルギーについての、短い個人的なメモ**
- **保存してあるケアの連絡先と、そこまでの行き方**
- **同意にもとづく声かけをひとつ**
- **手当・住まい・職場のことで相談できる人**

まだ使える守るものは見つかっていないと書いても構いません。

守るものの働き

その守るものが2つ以上のことをしていても、この行でいちばん大事な働きを選んでください。

今日、使えるかどうか

計画した守るものと、現実に使える守るものは同じではありません。足りないことは情報であって、失敗ではありません。

守るものにほかの人が出てくるときは、その役割が、相手が引き受けることも断ることもできる「お願い」になっているか確かめてください。

いちばん小さな、強くする一歩

暮らしを作り直したり治療を変えたりせずに、使えるかどうかを強くする行動を1つ書いてください。

使いやすい形:

- ・～を保存する
- ・～かどうか聞いてみる
- ・～の最初の一文を書く
- ・～を、目に入るところに置く
- ・～をお願いする
- ・～を守っておく
- ・支えを求められるよう、この足りなさをことばにする

例:

- ・診療所の電話番号と受付時間を保存する
- ・2週間だけ、夜の用事をひとつ替われないか聞いてみる
- ・働き始めの1週間は、いまだけている起きる時間のアンカーを守る
- ・「この受けにくさをどう避けるか、一緒に考えてほしい」と書く

一歩は、小さく、目に見えて、やり直せるものにしてください。

あなたの基本の組を、一か所に

候補となる負担:

確信度:

- ☐ 高い ☐ 中程度 ☐ 低い ☐ 思い当たる負担はない
- ☐ 答えたくない

いちばん早い変化:

動かせる範囲:

- ☐ 一部は自分で変えられる ☐ 前もって備えられる ☐ 支えか、仕組みのほ
うが変わる必要がある ☐ 自分の手の届かない
ところにある
- ☐ 不確か ☐ 答えたくない

守るもの:

中心になる働き:

- ☐ リズムを整える ☐ 負荷を下げる ☐ 気づきやすくする ☐ 動きやすくする
- ☐ つながりを保つ ☐ ケアや基本的な必要
に手が届くようにしてお
く ☐ 不確か

今日、使えるかどうか:

- ☐ いますぐ使える ☐ 半分使える ☐ 用意が要る ☐ ほかの人やサービス
次第
- ☐ 使えない・不確か

いちばん小さな、強くする一歩:

この行を一度読み返してください。見るのは次の4つだけです。

- 負担は、観察できるくらい狭くなっていますか。

- 確信度のラベルは正直ですか。
- 守るものは、選んだ状態のとおり本当に使えますか。
- 次の一歩は小さくて安全ですか。

力が出ない日のルート

これだけ書いてください。

1. ありうる負担を1つ
2. いますぐ使える守るものを1つ
3. いちばん小さな、強くする一歩を1つ

これで力が出ない日のルートは完成です。ありうる負担が1つ、いますぐ使える守るものが1つ、いちばん小さな一歩が1つ。

いますぐ使える守るものがないときは、**いますぐ使える守るものは見つからない**と書いて、**支えを求められるよう、この足りなさをことばにする**を一歩にしてください。それも有効な結果です。

もう少し深く、望むなら

任意の2組目

2組目が、意味のある形で違う負担や守るものを足すときにだけ、8つの項目をくり返してください。1組目を裏づけるために使わないでください。

候補となる負担 – 2組目

確信度 – 2組目

- ☐ 高い ☐ 中程度 ☐ 低い ☐ 思い当たる負担はない
- ☐ 答えたくない

いちばん早く目に見える変化－2組目

動かせる範囲－2組目

- ☐ 一部は自分で変えられる ☐ 前もって備えられる ☐ 支えか、仕組みのほ
うが変わる必要がある ☐ 自分の手の届かないところにある
- ☐ 不確か ☐ 答えたくない

守るもの－2組目

守るものの働き－2組目

- ☐ リズムを整える ☐ 負荷を下げる ☐ 気づきやすくする ☐ 動きやすくする
- ☐ つながりを保つ ☐ ケアや基本的な必要
に手が届くようにしてお
く ☐ 不確か

今日、使えるかどうか－2組目

- ☐ いますぐ使える ☐ 半分使える ☐ 用意が要る ☐ ほかの人やサービス
次第
- ☐ 使えない・不確か

いちばん小さな、強くする一歩－2組目

任意の3組目

3組目は、計画がよくなるときだけ使ってください。空欄のままでも、やり残しではありません。

候補となる負担－3組目

確信度－3組目

- ☐ 高い ☐ 中程度 ☐ 低い ☐ 思い当たる負担はない
- ☐ 答えたくない

いちばん早く目に見える変化－3組目

動かせる範囲－3組目

- ☐ 一部は自分で変えられる ☐ 前もって備えられる ☐ 支えか、仕組みのほ
うが変わる必要がある ☐ 自分の手の届かない
ところにある
- ☐ 不確か ☐ 答えたくない

守るもの－3組目

守るものの働き－3組目

- ☐ リズムを整える ☐ 負荷を下げる ☐ 気づきやすくする ☐ 動きやすくする
- ☐ つながりを保つ ☐ ケアや基本的な必要
に手が届くようにしてお
く ☐ 不確か

今日、使えるかどうか－3組目

- ☐ いますぐ使える ☐ 半分使える ☐ 用意が要る ☐ ほかの人やサービス
次第
- ☐ 使えない・不確か

いちばん小さな、強くする一歩－3組目

任意 — 裏づけになる観察

確信度のラベルの理由を、短く1つ書いてください。

- 何度か気づいた
- 一度だけの出来事
- ケアの中で話した
- 前のほうの冊子のページが裏づけている
- 関係が不確か
- 答えたくない

任意 — 同意にもとづく支えのメモ

ほかの人が関わるかもしれないときにだけ書いてください。

お願いするかもしれないこと:

お願いしないと決めていること:

相手が引き受ける・変える・断るには、どうすればいいか:

見張れるようにする、パスワードを共有する、居場所を追える状態にする、終わりのない義務をつくる。こうしたことはしないでください。

任意 — ケアについての質問

このページに専門家への質問は要りません。あったほうが役に立つなら、ここに書いてください。

これは候補となる負担として役に立つか、いちばん早い変化をどう読み取ればいいのか、そして私のケアの状況でどの守るものが現実的かを、一緒に見てもらえますか

書いたものの行き先

移すのは、短い3行だけです。

最優先の候補となる負担

中立なことばで書き、確信度のラベルを添えてください。

例: 中程度 – わくわくする計画がいくつもあり、そのうえ夜遅くまで支度が続いている

いますぐ使える、最も心強い守るもの

いますぐ使える を選んだ守るものを1つ選んでください。どれも使えないときは、**いますぐ使える守るものはまだ見つかっていない** と書いてください。

守るものを使える状態にするうえで足りないこと、または次の一歩

守るものを使える状態にするうえで足りないこと、または、いちばん小さな強くする一歩を書いてください。

詳しい文脈、名前、トラウマの経過、裏づけの観察は、このレッスンのページに残すか、書かないままにしてください。

折り返し — いま手元にある計画を見る

レッスン1から12までで、あなたの双極性障害 安定プランの、最初の使える版ができました。

12のレッスンは、使える計画であって、半分の計画ではありません。 Programの残りは、いまあるものの上に積み上がります。取り上げていくものは、ひとつもありません。

まず、あなた自身のもの

何かを確かめる前に、自分が実際に書いたものを見に行ってください。自分のページを4つ開いて、それぞれから1行ずつ書き写します。誰かが30秒しか読めないとしたら、読んでほしい行です。

睡眠とリズムのベースライン (レッスン 3)から、あなたのふだんがどんなものを表す1行

早い変化のカード (レッスン 4)か、あなたの記録 (レッスン 8)から、早く気づきたい変化を1つ

薬についての質問のページ (レッスン 5) から、まだ答えのほしい質問を1つ

今日の自分のことばで、レッスン1のときにはわかっていなかったことを1つ

自分の手で書いた4行が、1枚に。それが計画です。この下にあるものは全部、残りをまだ見つけられるかを確認するだけのものです。

つぎに、片づけのほう

この見直しが確かめるのは使えるかどうかで、前のページを書き直すよう求めるものではありません。探せるかの確認であって、書式ではありません。自分のページに手が届くなら、答えはもうわかっているのだから、空欄のままで構いません。

項目	見つけられるはずのもの	状態
安全プランと出発点 (レッスン 1)	安全にたどり着く道と、このProgramの線引き	折り返しの確認 – L01 の項目の状態 ☐ 使える状態 ☐ 情報待ち ☐ これは書かずにおく ☐ あとのページに置き換えられた ☐ まだ書いていない
意味すること・意味しないことのカード (レッスン 2)	双極性障害があなたの学びにとって何を意味するか	折り返しの確認 – L02 の項目の状態 ☐ 使える状態 ☐ 情報待ち ☐ これは書かずにおく ☐ あとのページに置き換えられた ☐ まだ書いていない
7日間の睡眠とリズムのベースライン (レッスン 3)	睡眠とリズムのベースライン	

項目	見つけれられるはずのもの	状態
折り返しの確認 – L03 の項目の状態		
		☐ 使える状態 ☐ 情報待ち ☐ これは書かずにおく ☐ あとのページに置き換えられた
		☐ まだ書いていない
最初の早い変化のカード (レッスン 4)	候補となる早い変化	折り返しの確認 – L04 の項目の状態
		☐ 使える状態 ☐ 情報待ち ☐ これは書かずにおく ☐ あとのページに置き換えられた
		☐ まだ書いていない
薬についての質問のページ (レッスン 5)	薬についての質問	折り返しの確認 – L05 の項目の状態
		☐ 使える状態 ☐ 情報待ち ☐ これは書かずにおく ☐ あとのページに置き換えられた
		☐ まだ書いていない
3つの時期のライフチャート (レッスン 6)	これまでの経過の文脈	折り返しの確認 – L06 の項目の状態
		☐ 使える状態 ☐ 情報待ち ☐ これは書かずにおく ☐ あとのページに置き換えられた
		☐ まだ書いていない
診断のことばの地図 (レッスン 7)	下位の型のことば	折り返しの確認 – L07 の項目の状態
		☐ 使える状態 ☐ 情報待ち ☐ これは書かずにおく ☐ あとのページに置き換えられた
		☐ まだ書いていない

項目	見つけれられるはずのもの	状態
上向きの状態の記録 (レッスン 8)	上向きの状態についての観察	折り返しの確認 – L08 の項目の状態 ☐ 使える状態 ☐ 情報待ち ☐ これは書かずにおく ☐ あとのページに置き換えられた ☐ まだ書いていない
下向き・混合性の特徴の記録 (レッスン 9)	下向きと混ざった状態についての観察	折り返しの確認 – L09 の項目の状態 ☐ 使える状態 ☐ 情報待ち ☐ これは書かずにおく ☐ あとのページに置き換えられた ☐ まだ書いていない
別の説明と併存の地図 (レッスン 10)	別の説明と併存についての問い	折り返しの確認 – L10 の項目の状態 ☐ 使える状態 ☐ 情報待ち ☐ これは書かずにおく ☐ あとのページに置き換えられた ☐ まだ書いていない
物質と気分の正直な記録 (レッスン 11)	関係があるなら、物質と気分の文脈	折り返しの確認 – L11 の項目の状態 ☐ 使える状態 ☐ 情報待ち ☐ これは書かずにおく ☐ あとのページに置き換えられた ☐ まだ書いていない

項目	見つけられるはずのもの	状態
負担と守るものの地図（この章）	負担、守るもの、いま使えるかどうか	折り返しの確認 – L12 の項目の状態 ☐ 使える状態 ☐ 情報待ち ☐ これは書かずにおく ☐ あとのページに置き換えられた ☐ まだ書いていない

手入れの選択をひとつ

☐ 古くなった行を1つ書き直す
☐ 立ち入りすぎに感じる部分を1つ消す
☐ 書けていない力が出ない日のルートを1つ書く
☐ あとで話したい項目に印をつける
☐ 今日は何も変えない

これは使うための計画であって、試験でも、永久に残る記録でもありません。

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、**負担が1つ、守るものが1つ、自分のことばで書けたときだけです**。どちらも、他の誰かに左右されません。まだ用意できていない守るものを待っている地図は、有効な状態であって、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

このページを閉じる前に

任意で、あなただけのものです。

持っておきたい考え – 負担は候補であって、原因ではない – はっきりした / 一部ははっきりした / はっきりしない / 答えたくない

☐ はっきりした ☐ 一部ははっきりした ☐ はっきりしない ☐ 答えたくない

あやうく飛ばしかけたところ – いま使えるかどうか / 動かせる範囲 / いちばん早い変化 / どれでもない / 答えたくない

☐ いま使えるかどうか ☐ 動かせる範囲 ☐ いちばん早い変化 ☐ どれでもない
☐ 答えたくない

使ったルート – 基本 / 力が出ない日 / 安全のために中断 / 答えたくない

☐ 基本 ☐ 力が出ない日 ☐ 安全のために中断 ☐ 答えたくない

ケアのために持っておきたい言い方を1つ – 任意

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。
- 書いた答えは、あなたの手元の冊子に残ります。
- 空欄、不確か、人には言いたくない人間関係の負担、人には言いたくない出来事、答えたくないは、どれも有効で、完成した答えです。
- ほかの人が誰かわかる情報、トラウマの体験の記述、自傷の方法にあたることは書かないでください。
- 活動性の高まりが強いつき、精神病症状があるとき、うつに飲み込まれているとき、差し迫った危険があるときに、このページを書かないでください。安全は冊子より先に来ます。上の安全のための中断を見てください。
- ほかの人が関わる守るものには、その人の同意と、取り決めた役割が要ります。支えることは、見張ることではありません。
- 印刷した下書きに立ち入った個人的な情報が入っているときは、安全な方法で処分してください。
- 冊子を書き終えることが、専門的な助け・急ぎの助け・緊急の助けより優先することは決してありません。

最後のまとめ

あなたの地図は、次のものを分けています。

- 候補となる負担と、証明された原因
- いちばん早い観察と、診断
- 現実に関与する範囲と、責め
- 守るものの働きと、予防の保証
- 書きとめた思いつきと、今日実際に使える守るもの

ここでやめるなら、それは本物の区切りです。そして、このページの状態が、このページは書き終わったのか、それとも自分の外にある何かを待っているのかを教えてください。

続けるなら、自分で選んだ部分だけを、治療の会話のモジュールに持って行ってください。冊子ぜんぶを人に見せる必要は、決してありません。

記入例（架空の人物）

Aminaは複数の事例をもとにした架空の人物で、いままさにその只中にいます。2年間ずっと望んでいた仕事に就いて9日目。朝は早くなり、通勤は長く、覚えることが山ほどあります。うまくいっていて、それが問題の一部です。

- **候補となる負担:**「新しい仕事に就いた最初の数週間。早い始業、夜の準備、そしてわくわくする新しい思いつきが続く」
- **確信度: 中程度** — パターンの一部は前にも見ているが、仕事そのものは初めて。
- **いちばん早く目に見える変化:**「深夜すぎに準備をして、疲れを感じないまま早く目が覚めて、引き受けを増やす」。
- **動かせる範囲:** 夜の準備については **一部は自分で変えられる**。通勤と始業時刻は、動かすというより計画するもの。
- **守るもの:** 平日の起きる時間のアンカーと、通勤のあとの30分の、ほどく時間。
- **守るものの働き:** リズムを整える。負荷を下げるほうは2番目の働きで、中心としては書かないことにした。
- **今日、使えるかどうか:** 起きる時間のアンカーは **いますぐ使える**。ほどく時間は **半分使える** — 帰宅するとすぐ家族の用事が始まるため。
- **いちばん小さな、強くする一歩:**「最初の2週間、月曜から木曜の用事をひとつ替われないかパートナーに聞いて、そのあと見直す」。決めつけではなく、お願いします。

Aminaは自分の双極性障害 安定プランに3行だけ移します。ありうる負担、いますぐ使える最も心強い守るもの、そして手をつけたい足りなさです。

Aminaは架空の人物です。この例は項目の使い方を示すもので、予測でも、原因の判定でも、おすすめの答えでもありません。

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、これは書かずに置く、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、まだ手元がない数字・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。

守るもの (レッスン 12)－具体的な仕事をして安定を支えるもの。リズムを整える、負担を下げる、気づきやすくする、動きやすくする、つながりを保つ、支援を手の届く場所に置いておく。守るものは助けになります。保証はしません。

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也没有ありません。

→ 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？

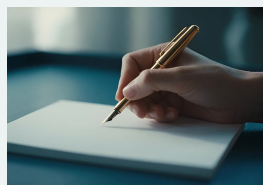
バルセロナのランダム化試験で、双極性障害のある人の家族が、家族だけで12回のグループセッションに参加しました。本人は参加していません。追加のセッションを受けなかった家族と比べ、試験期間中に新たなエピソードが起きた人は少なく、主に躁と軽躁のエピソードが少なくなりました。

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。