

19

双極性障害の警告サイン：小さな変化から緊急時まで

あなた自身のはしごを1つ。上向きの行と下向きの行を分け、3つの反応の段を置き、残すと決めた観察のひとつひとつに行動と連絡先をつけます。

レッスン 19 / 全24回



このレッスンの動画を見る
bipolarclarity.com/ja/program/l19

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。空欄のままで構いませんし、「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	
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	いまここ
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

あなた自身のはしごを1つ。上向きの行と下向きの行を分け、3つの反応の段を置き、残すと決めた観察のひとつひとつに行動と連絡先をつけます。

このページを終えると手元に残るもの－ はしごが1つ。上向きと下向きの行、3つの反応の段、残した段のすべてにつく行動と連絡先。そしてこれが、これまでに作った警告サインのページすべてに取って代わります。

この章の内容

この章は動画レッスン19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、このはしごが自分で書く場所です。そしてこれが、これまでに作った警告サインのページすべてに取って代わります。

一覧は、気づいたことを言います。はしごは、それをどうするかと言います。 この章が回っているのは、その違いの上です。6つのマス。上向きと下向き、それぞれにかすかな段・はっきりした段・緊急の段。そして残した段のすべてに、行動と連絡先。きれいにラベルの付いた6つの箱に電話番号が1つも書かれていなければ、判断はやはりあなた一人に残るからです。

かすか・はっきり・緊急は、反応であって点数ではありません。 どれくらい具合が悪いかの3段階ではありません。ルートがどれくらい早く動き出すかを表します。

気づいた変化のすべてが段をもらえるわけではなく、その選び分けがこの章の作業のほとんどです。 ある変化がここに入るのは、その種類のエピソードの1回ではなく毎回の前に来ていたとき、他の人にも見えたはずのとき、避けようとしていた言い争いを始めずに口に出せるとき、そしてどのくらい前に来るかがだいたいわかっているときです。

そのうえで、もっと前に押してください。 最初に気づく変化の後ろには、たいていもうひとつあります。最初に気づいたものが最初に起きたものであることはまれで、正直に書き表せるいちばん早いものが、時間を稼いでくれます。

2つの向きは分けたまま、決して平均しないでください。 上向きと下向きの変化が一緒に来たときは、当てはまるなかでいちばん高い、すでに決めてあるルートを使います。かすかな観察がはっきりした観察を打ち消すことはありませんし、「下向き」というラベルが、危険な活動性の高まりの緊急さを下げることありません。

支えてくれる人が持ち込むのは行動であり、同意と境界がついています。 夜のうちに仕事のメッセージを12件送っていた は見えることです。また明らかに躁になっている は結論です。はしごは、その人が何を、どこへ伝えてよいか、そして何を書かずにおくかを決めます。そして見張ることを許すことは決してありません。

そして、空振りは情報を足します。見落としも同じです。はしごは生きている取り決めであって、凍った予測ではありません。書き直すことは、正しい使い方です。

ここで大事なこと

1. このはしごは、警告サインになりうるものとルートを並べます。エピソードを診断すること、確定すること、予測すること、否定することはありません。
2. どのサインも、数も、点数も、続いた長さも、全員を同じ段に当てはめることはできません。
3. 段が決まるのは、自分のベースラインからの変化、まわりにあるパターン、影響、確信度、これまでの経過、そしてすでに決めてあるルートによってです。
4. ある変化が段をもらえるのは、その種類のエピソードの毎回の前に来ていて、他の人にも見えたはずで、言い争いを始めずに口に出せて、どのくらい前に来るかがだいたいわかっているときです。
5. 上向きの行と下向きの行は分けたままにします。変化が重なったときは、心配を平均して薄めるのではなく、当てはまるなかでいちばん高い、すでに決めてあるルートを使います。
6. どの行動も、すでにある取り決めか、医療チームへの質問を書きとめたものです。
7. 引き継ぎが終わったら、これがあなたの唯一の生きた警告サインのページになります。

先に動画を見る

3つのことは、わざとこのページに置かず、動画に入れてあります。

- 同じ言い方で書いても、人によって落ちる段が違うのはなぜか。同じに読める2つの記入が、違う意味を持つところで見せます。
- Renéの25年を、一度にひと場面ずつ読むこと。そして、何年ぶんもの流れを誰かが必要とする前に書きとめる形が、なぜはしごなのか。
- 支えてくれる人との境界を、声に出して引くこと。境界のある支えはどう聞こえるか、そしてどこから檻になるのか。

自分のはしご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警告サイン：小さな変化から緊急時まで — Bipolar Stability Programのレッスン19です。

始める前に

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。

差し迫った危険、自殺の意図、自傷の計画がある、または自傷が差し迫っている、他の人を傷つける意図、現実との接触が失われていること、ひどい混乱、基本的な必要を満たせないこ

と、急速に強まっている危険な行動。こうしたときは、いますぐ急ぎの、あるいは緊急の医療的な助けを使ってください。

あなたのケアの計画が、あなた自身の急ぎの目安を足していることもあります。

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。

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19。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

何か書く前に。このページは書き写しであって、はじめからやり直すものではありません。

必要なものは、すでに書き終えた3枚の中にあります。**レッスン4**の早めの変化カード、**レッスン8**の上向きの状態の記録、そして**レッスン9**の下向きと混合性の特徴の記録です。その3枚を目の前に置いて、書き写してください。残しておきたい観察、それにつけた確信度、気づいたのが自分か他の人か、そして助けを求めるならどこかという目安。

もう一度どれかを思い出す必要はありません。このページが仕上がったら、その3枚は保管に回り、生きているのはこの1枚だけになります。

気づいた変化のすべてが段をもらえるわけではありません。 はしごに入るより多くの候補を持ってやってくるはずで、その選び分けがこのページの作業です。書きとめる前に、ひとつずつ次の4つの問いに当ててください。

思い出せるかぎり、その種類のエピソードの毎回の前に来ていましたか。それとも1回だけですか。 一度あったことは記憶です。毎回あったことはサインです。

他の人にも見えたはずですか。 深夜0時を過ぎてから11件のメッセージは見えます。なんとなくいつもと違う感じはあなただけのもので、支えてくれる人は自分に届いたことにしか動きません。

それを口に出すと、避けようとしていた言い争いそのものが始まりますか。 正確なのに使えない観察があります。お金を使いすぎているが二人のあいだでいつも陰悪に終わってきたなら、その言い方ははしごに載せず、代わりに二人とも見た変化を書いてください。

どのくらい前に来ますか。数時間、数日、数週間。 その答えが、警告と後日談の違いです。

そのうえで、もっと前に押してください。 いま書いたものが何であれ、その1週間前に何があったかを聞いてみてください。新しいことを3つ始めたの後ろには、誰かが省くと決めた夜があることが多く、その夜の後ろには、まわりの全員がゆっくり話しているように感じた午後があります。最初に気づく変化が最初に起きた変化であることはまれで、正直に書き表せるいちばん早いものが、時間を稼いでくれます。その早いほうが、かすかな段に入るものです。

どのマスにも、見てわかる変化を1つ、その確信度（**高い、中程度、低い**）、どのくらい前に来る傾向があるか、すでに決めてある行動または医療チームへの質問、そして連絡先または確認できた行き先を書いてください。役に立つときは、ベースライン、出どころ、日付も足してください。

上向き — かすかな段

早い、小さい、あいまい、あるいは裏づけの弱い上向きの変化。どのくらい前に来る傾向があるか、そのためにすでに決めてある行動、そして誰に連絡するかを書いてください。

上向き — はっきりした段

すでに決めてある、より強い対応や早めの連絡の目安に届いた上向きのパターン。どのくらい前に来る傾向があるか、そのためにすでに決めてある行動、そして誰に連絡するかを書いてください。

上向き — 緊急の段

確認できた、急ぎのときの行き先。そして医療者が決めたあなた個人の目安があれば、それも。この欄を埋めるために急ぎの助けを遅らせないでください。

下向き — かすかな段

早い、小さい、あいまい、あるいは裏づけの弱い下向きの変化。どのくらい前に来る傾向があるか、そのためにすでに決めてある行動、そして誰に連絡するかを書いてください。

下向き — はっきりした段

すでに決めてある、より強い対応や早めの連絡の目安に届いた下向きのパターン。どのくらい前に来る傾向があるか、そのためにすでに決めてある行動、そして誰に連絡するかを書いてください。

下向き — 緊急の段

確認できた、急ぎのときの行き先。そして医療者が決めたあなた個人の目安があれば、それも。この欄を埋めるために急ぎの助けを遅らせないでください。

両方、混合、またはわからない

いまどのマスが動いているかと、当てはまるなかでいちばん高い、すでに決めてあるルートを書いてください。状態は説明のまま置いてください。この欄が混合性の特徴を診断することはありません。

支えてくれる人との境界

同意を得たうえで、名前を書いた支えてくれる人が何を見てよいか、何を伝えてよいか、その行き先、そして何を書かずにおくかを書いてください。これが、見張ること・支配すること・診断することを許すことは決してありません。

見直しと、どこから来たか

はしごに日付を入れてください。書き直しが自分の観察から来たのか、支えてくれる人から来たのか、医療チームとの見直しから来たのか、あとの経験から来たのかを書きとめてください。

任意の、専門家への質問

この観察が私にとってどの段に入るのかを一緒に見て、それぞれの段に行動と連絡先を1つずつ決めていただけますか。

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、少なくとも1つの観察に行動と連絡先がついているとき、または確認できた急ぎのときのルートが書けているときだけです。

☐ 使える状態

☐ 情報待ち

☐ これは書かずにおく

19

力が出ない日のルート

2行だけ書き写してください。

1. はしごに置きたい変化で、いちばん大きいのは: **【ここに書く】**

2. その変化のために決めておきたい行動と連絡先は: [ここに書く]

この2行で、ルートは完成しています。ここでやめてかまいません。

記入例（架空の人物）

Raviは架空の人物です。Raviは上向きのかすかな段の観察をこう書いています。短い夜が2回続いたあとに、新しいことをいくつも始める。確信度は 中程度。どのくらい前かは どちらのときも1週間ほど前。行動は 睡眠を守る取り決めにそのまま使い、パターンを書きとめる。連絡先は 決めてあるはっきりした段の目安が出たら、医療チームの窓口。下向きのはっきりした段のマスにはこう書いてあります。食事が不規則になり、仕事のメッセージが未読のままになり、約束していたことを2つ果たせなかった。確信度は 確か。どのくらい前かは 2〜3週間。行動と連絡先は 名前を書いてある医療者に早めに連絡する取り決めに、そのまま使う。

Raviは候補を1つ落としてもいます。いらいらしている は当たり前のように見えていましたが、4つの問いのうち2つに引っかかりました。他の人には見えず、これまで口に出そうとするたびに言い争いになってきたからです。代わりにほしごに載ったのは、Raviの連れ合いが実際に気づいていた行動でした。一言で返して、話の途中で部屋を出ていく。同じ週の、同じパターン。そしてこちらは口に出せます。

この例は個人的で、説明のためのものです。エピソードを予測するものではありません。

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。

その段を、みんなのものではなくあなたのものにしたのは、どの情報でしたか。

正直な「わからない」が、このページをよくしたのはどこでしたか。

どの行動、連絡先、目安が、まだ外の誰かとの合意を待っていますか。

書いたものの行き先

早めの変化カード (レッスン 4)、上向きの状態の記録 (レッスン 8)、下向きと混合性の特徴の記録 (レッスン 9) から、選んだ観察、確信度のラベル、自分が気づいたか他の人が気づいたか、そ

して助けを求める目安を移してください。移した日付を入れ、その3枚は生きている形としては保管に回し、このはしごを **セクション2－自分のサイン** に置いてください。

3つの時期のライフチャート(レッスン6)と、負担と守るものの地図(レッスン12)は、これからも生きた出どころのページです。危機対応の章が危機対応の下書き(レッスン20)を作り、最初の72時間の章が最初の72時間の行動の下書き(レッスン21)を作ります。どちらもこのはしごを使いますが、置き換えることはありません。

プライバシーと安全

- 急ぎのときは、確認できた急ぎの医療的な助けや緊急の助けをいまずぐ使います。冊子を書き終えることは待ちます。
- 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。
- 支えてくれる人に入ってもらうには、その人の同意と、具体的な観察と、区切られた役割が必要です。
- パスワード、暗証番号、必要のない個人情報、ずっと見張り続けた記録は書かないでください。

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。ふつうの日を使うほうです。

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、しんどい週に終え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。

ベースライン (レッスン2・3)－**あなたにとって**ふだんはどうか。変化が見えるだけの細かさで書きます。感情のない平らな状態のことではありませんし、他の人にとっての「ふつう」でもありません。このProgramのほとんどは、平均ではなくあなたのベースラインと比べます。

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也没有せん。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？

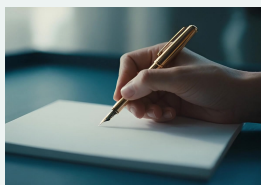
バルセロナのランダム化試験で、双極性障害のある人の家族が、家族だけで12回のグループセッションに参加しました。本人は参加していません。追加のセッションを受けなかった家族と比べ、試験期間中に新たなエピソードが起きた人は少なく、主に躁と軽躁のエピソードが少なくなりました。

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。

19

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。