双極症と
うまくつきあうための
短期集団認知行動療法



NTT 東日本関東病院　精神神経科

目　次

第１回　双極症と認知行動療法を知ろう・・・・・・・２

第２回　活動と気分をモニタリングしよう・・・・・・・・６

第３回　前ぶれ（前駆）症状と対処法を知ろう・・・・・・11

第４回　再発予防のためのセルフマネジメントの方法
　　を知ろう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・14

セルフヘルプのための資料・・・・・・・・・・・・・・・18

第１回　双極症と認知行動療法を知ろう

＜ねらい＞

Ⅰ．双極症と治療法、再発予防の大切さについて理解しよう

Ⅱ．双極症の症状の出現と継続、対処のしくみ、前ぶれ（前駆）症状について理解しよう

Ⅲ．認知行動療法を学び、自身の症状の出現と継続、対処法を理解しよう

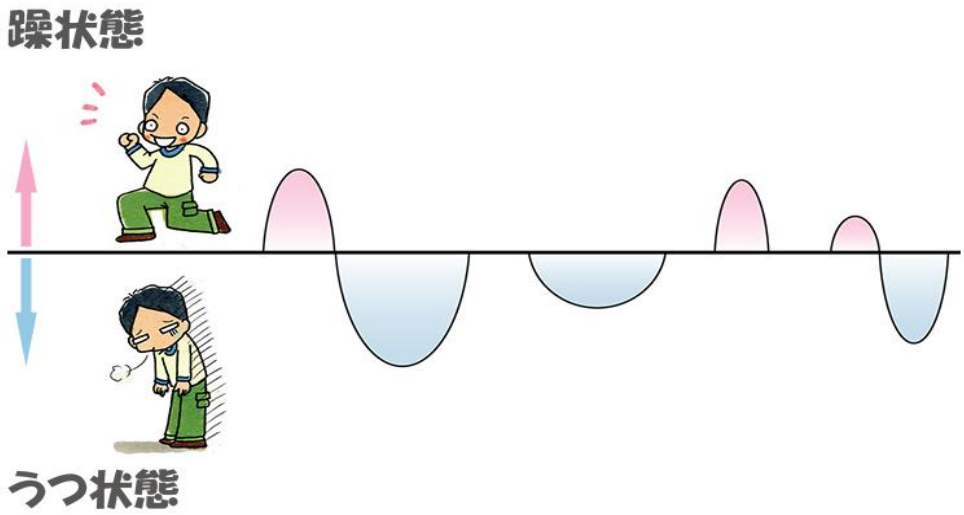
１．双極症とは

双極症は、躁状態とうつ状態を繰り返す病気です。日本では、昨今、うつ病や双極症の方は増加傾向にあり、双極症はうつ病よりも少なく、およそ 1,000 人に 4～7 人弱が罹っているといわれています（厚労省、2022）。

気分の波は誰にでもあるものですが、双極症の場合、躁とうつ状態の振れ幅が大きく、いったりきたりし、社会生活に支障が出てきます。躁とうつ状態が出現する間隔は、数か月から数年の場合もありますが、躁状態からうつ状態へと突然落ちることもあります。うつ状態しか経験したことがないと思っていても、軽い躁状態を経験していることもあります。一般的に、躁状態よりもうつ状態のほうが、期間が長いといわれています。

＜躁状態＞	＜うつ状態＞
・睡眠時間が短くても平気	・落ち込む
・人の話に耳を貸さない	・やる気がわかない
・話し続ける	・何をしても楽しめない
・アイデアが次々に浮かぶが実行ができない	・悪いほうにばかり考えてしまう
・根拠のない自信がある	・ダメな人間だ、と自分を責める
・買い物やギャンブルなどに高額をつぎ込む	・イライラや焦りがある
・性的に奔放になる	・死んでしまいたいという考えが浮かぶ
	・食欲がない
	・眠れない、過度に寝てしまう
	・身体がだるい、疲れやすい

表１．躁状態とうつ状態の症状



こころの健康情報局スマイルナビゲーターより

双極症は、躁とうつの波を繰り返す、再発しやすい病気と言われています。再発を繰り返すことで、日常生活に支障が出たり、社会的信用を失ったりするなど、社会生活全般にダメージを与えます。また再発すればするほど、再発までの期間が短くなる傾向もあります。そのため再発を防ぐことが、とても大切です。

２．双極症の治療法

（１）薬による治療

双極症では、気分安定薬や非定型抗精神病薬を使用します。薬の作用と副作用を理解し、適切に服用することが大切です。なかには血中濃度を測定してモニタリングしながら投与量を慎重に決める必要のある薬もあります。気になることがあったら、主治医や薬剤師、看護師などに尋ねてください。

自己判断で量を調整したり、やめたりすることは、症状の悪化や再発リスクを高めることにつながるため、しないようにしましょう。

（２）心理社会的治療

薬物療法と併用して心理社会的治療を受けることは、治療を順調に進めるために役に立ちます。心理社会的治療により、病気を理解し、うまくコントロールできるようになると、再発率を下げることにつながります。自分の再発のきざしにすぐ気づき、早期に対応できるようになれば、悪化を防ぎ、再発を予防することができます。

双極症に推奨される心理社会的治療には、心理教育や認知行動療法があります。このプログラムでは、これら治療法の考え方や方法に基づき進めていきます。

３．　認知行動療法とは

認知行動療法は、認知と行動を見つめてよりよく変化させ、セルフ・コントロールする力を高めて、生活上のさまざまな問題や課題の解決をこころみる精神療法です。

認知はものの見方・考え方、行動は、仕事や家事をする、人と話すなど、日頃私たちが行う活動や対処のことです。

認知行動療法は、さまざまな心の病気に適用されており、双極症もその一つです。日本うつ病学会治療ガイドライン（2020）では、再発予防療法（維持療法）の一つとして認知行動療法が推奨されています。

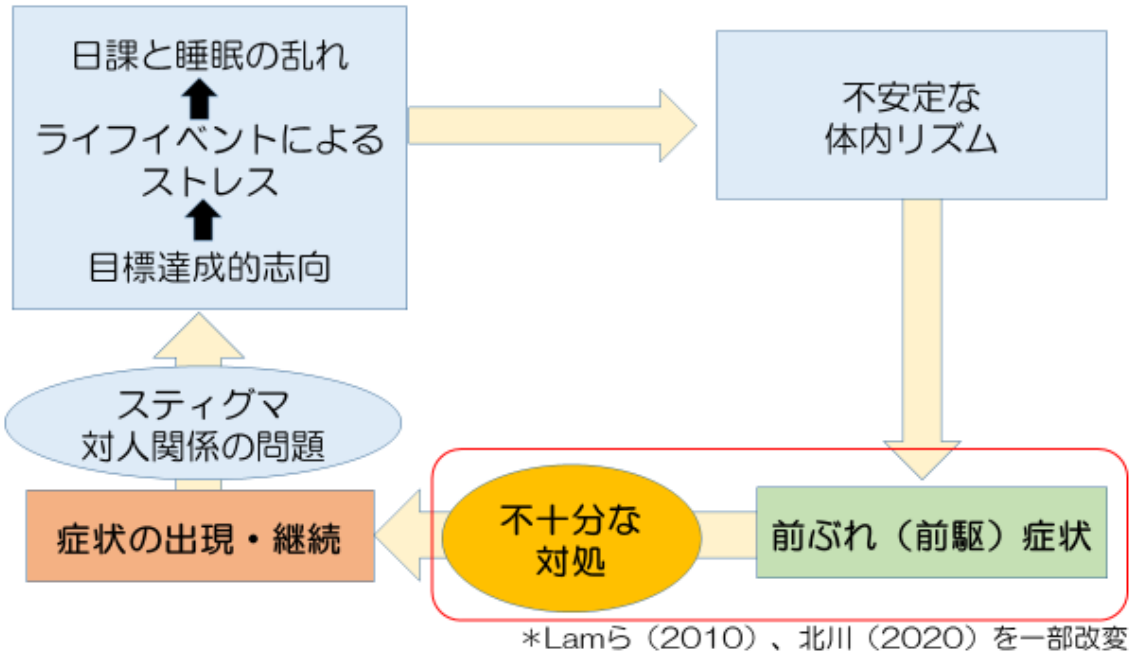


図１．双極症の症状の出現と継続、対処のしくみ

ここでは、認知行動療法のモデル（図１）を使って、双極症の症状の出現と継続、対処のしくみについて、みてみましょう。

ライフイベントによるストレスや日課・睡眠の乱れは、不安定な体内リズムに影響します。ストレスや日課・睡眠の乱れには、「目標に向かって一生懸命やればうまくいくはずだ」「なんでもうまくやらなければならない」といった目標達成的志向も関係しています。

日課や睡眠が規則正しく整っていれば、体内リズムも安定しやすく、前ぶれ（前駆）症状への移行はしにくくなります。しかし、日課・睡眠が乱れていると、体内リズムは不安定となり、前ぶれ（前駆）症状が出現しやすくなります。

それに対して十分に対処できないと、完全な双極症の症状が出現・継続します。躁状態が出現し、継続する場合、対人関係上でのトラブルへと発展し、破綻を招く可能性があります。

また対人関係上でのトラブルはスティグマ、つまり周囲や自身の病気に対する差別や偏見にもつながり、自尊心の低下が生じやすくなります。このような状態は、目標達成的志向やストレスを高め、日課や睡眠の乱れを生じるという、悪循環を招きます。

この悪循環を断ち切り、再発を予防するには、日課や睡眠を規則正しく整えたり、前ぶれ（前駆）症状に気づき、適切に対処したりすることが重要です。



＜ワーク１＞

図１を参考にして、あなた自身の双極症の症状の出現と継続、対処について振り返り、どのような特徴があるかを検討してみましょう。

第２回　活動と気分をモニタリングしよう

＜ねらい＞

Ⅰ．睡眠と日課を整えることが再発予防に重要であることを理解しよう

Ⅱ．睡眠と日課を整えるための活動と気分のモニタリングの方法を理解しよう

Ⅲ．活動と気分のモニタリングにより、活動状態と気分の程度を振り返り、睡眠と日課を整える方法をみつけよう

１．睡眠と日課を整えることがなぜ必要か

双極症の方にとって、睡眠と日課が乱れないよう整えることは再発予防のために重要です（４頁、図１）。さまざまなライフイベントの影響で、睡眠や日課は、簡単に乱れてしまいます。それを機に体内リズムが不安定になり、前ぶれ（前駆）症状に適切に対処できないと再発につながります。

そこで、睡眠と日課の乱れを最小限にし、通常に戻し、整えることが大切です。そのために、日ごろから、毎日の睡眠や日課などの活動状態と気分の程度を、自分でモニタリングし、乱れのきざしが見えたら、早めに対処していきましょう。

２．活動と気分の記録表の作成とモニタリング

活動と気分をモニタリングするには、表２の活動と気分の記録表の作成が、役に立ちます。

１週間、毎日１時間ごとの活動と、その日の気分の程度を書きます。その日一日、どんな活動をし、気分の程度はどうだったかを毎日書くと、通常のときと躁状態やうつ状態のときとの気分の違いがわかりやすくなります。また、気分の変動がどのような活動とつながっているのかを観察することもできます．記録表の作成を習慣にすることで，躁状態とうつ状態の前ぶれ（前駆）症状にも気づきやすくなります。

日付	○月○日（月）	○月○日（火			○月○日（土）	○月○日（日）
AM1:00 -2:00	テレビ鑑賞	就寝			就寝	テレビ鑑賞
AM2:00 -3:00	就寝	テレビ鑑賞			就寝	テレビ鑑賞
AM6:00 -7:00	就寝	就寝			就寝	就寝
AM7:00 -8:00	就寝	就寝			就寝	就寝
AM8:00 -9:00	起床、朝食	起床、朝食			起床、朝食	就寝
PM0:00 -1:00	散歩	仕事			買い物	起床
PM1:00 -2:00	昼食	仕事			昼食	朝食兼昼食
PM8:00 -9:00	夕食	仕事			夕食	買い物
PM9:00 -10:00	入浴	夕食			テレビ鑑賞	夕食
PM11:00-12:00	就寝	テレビ鑑賞			テレビ鑑賞	テレビ鑑賞
気分の評定（－10～＋10）	＋4	＋5			＋3	＋7

表２．活動と気分の記録表

記録表には、毎時間、どんな活動をしていたのかと、その日の気分を評定して記入します。活動したことは、詳しく書く必要はなく、「昼食」「散歩」などの一言で書きましょう。気分の評定は、マイナス方向をうつ状態、プラス方向を躁状態とし、－10 から＋10 の範囲で記入します。通常の気分の幅は、－5 から＋5 と設定し、たとえば病気でなかったときの気分の幅の範囲、と考えるとよいでしょう。

いつ記入するかは、自分で決めましょう。毎日無理なく継続して記入することが大切です。夕飯の後、就寝前など、落ち着いて記入できる時間帯を選びましょう。まずは、１週間分つけてみましょう。

つけてみたら、活動と気分について分析してみましょう。１週間を通して気分の評定が高いのはどの曜日で、その日はどんな活動をしているでしょうか。また、気分の評定が低いのはどの曜日で、その日はどんな活動をしているでしょうか。表３を参照して、調べてみましょう。

１．１週間を通して、気分の評定が高いのはどの曜日で、その日はどんな活動をしているでしょうか。その活動にはどのような特徴がありますか。
２．１週間を通して、気分の評定が低いのはどの曜日で、その日はどんな活動をしているでしょうか。その活動にはどのような特徴がありますか。
３．１週間を通して、前ぶれ（前駆）症状（11 頁～）と関係すると思われる活動はありますか。その活動はいつからどれくらいの頻度で行っていますか。症状を悪化させないためにどのように対処しますか。
４．気分の評定が高いときに取りがちな活動を、他の活動に代替する、調整して減らすなど、工夫できますか。
５．気分の評定が低いときに取りがちな活動を、他の活動に代替する、調整して減らすなど、工夫できますか。
６．以前、行えなかったことで、今、行えている活動はありますか。それを続けるために何ができますか。
７．以前、行えていたことで、今はやめてしまった、または頻度が減った活動は何ですか。それを再開することはできますか。
８．今はしていないが、興味を持っている活動（運動、読書、ボランティアなど）はありますか。それを新たな活動として加えることはできますか。

表３．活動と気分の分析の視点

前ぶれ（前駆）症状は、活動と気分をモニタリングするなかで、見つけることが可能です。11 頁以降に、躁状態とうつ状態の前ぶれ（前駆）症状を詳しく紹介しています。これらの症状が出ていないか、よく調べることが大切です。



＜ワーク２＞

まずは、昨日、一昨日の二日分のみ、慣れたら一週間分の活動と気分の記録表を書いてみましょう。どんな活動をしているとき、どれくらいの気分の程度かを評定し、書き出しましょう。また表３に沿って、分析し、睡眠や日課などの活動状態と気分の乱れを整えるにはどうしたらよいかを考えましょう。

３．睡眠と日課を整える方法を見つけよう

活動と気分をモニタリングすることで、睡眠や日課などの乱れや気分の変化は把握できますが、再発予防には、それらを整える方法を見つけておくことが大切です。

睡眠や日課を整える方法として、以下のように、規則的に睡眠や食事をとり、生活のなかに仕事以外の楽しみや趣味の活動を適切に取り入れ、リラックスする時間を設けることが大切です。また毎日の活動の優先順位を決め、優先度の高い活動をメインに行い、問題が生じた場合は解決に向けた行動をとるようにします。

少し気分があがっているときは、大きな物事は即断せず、時間をかけてよく考えること、落ち着かないときはゆっくり座ること、人の話を遮らずに聴くことが大事です。

普段から、長時間労働や多忙を避け、効率よく仕事ができるように工夫すること、人との関係を見直し改善に努めること、家庭や職場等の環境を整えるようにすることも大切です。

自分はどのような方法をとるとよいでしょうか。以下の視点から、いろんな方法を考えてみましょう。

①規則的に睡眠をとる

例１）毎日の起床時間を一定にする

例２）昼寝は 20 分までとする

②規則正しく食事をとる

例１）毎日三食食べる

例２）椅子に座って食べる

③仕事以外の楽しみや趣味の活動をする

例１）週に１回、１時間、ガーデニングをする

例２）毎日 10 分、ヨガをする

④リラックスする

例１）のんびり湯舟につかる

例２）会議後に、緊張をほぐすため筋弛緩法をする

⑤優先順位を決めて活動する

例１）優先度が高く、実行しやすい課題のリストを作成する

例２）優先度の高い活動をメインで行い、低い活動は後回しにする

⑥問題解決的な行動をとる

例）問題解決策リスト（別冊、８頁）を作成する

⑦大きな物事は即断せず、時間をかけてよく考える

例）高額の買い物は１週間考えてから決める

⑧ゆっくり座る

例）落ち着かないときはまず座ってゆっくりする

⑨人の話を聴く

例）言葉を遮りたくても抑えて、人の話を聴く

⑩仕事を見直す（長時間労働や多忙を避け、効率よく仕事する）

例）定時の勤務時間を守り、そのなかでこなせる仕事量に調整する

⑪人との関係を見直し改善する

例）ストレスを感じる人と一緒にいる時間を減らす

⑫環境（家庭、職場、地域など）を整える

例）混み合う通勤時間帯をずらして出勤する



＜ワーク３＞

上記の①～⑫を参考に、自分に合った睡眠や日課を整える方法を見つけましょう。

第３回　前ぶれ（前駆）症状と対処法を知ろう

＜ねらい＞

Ⅰ．前ぶれ（前駆）症状と対処法への気づきの大切さを知ろう

Ⅱ．前ぶれ（前駆）症状に気づこう

Ⅲ．前ぶれ（前駆）症状への対処法を見つけよう

１．前ぶれ（前駆）症状と対処法を知ることはなぜ大切か

前ぶれ（前駆）症状は、何らかのストレスがかかることによる睡眠や日課の乱れから、体内リズムが不安定となり、生じやすくなるもので、躁状態やうつ状態に完全に陥る前に現れる症状です。双極症の方のほとんどが、前ぶれ（前駆）症状を体験し、人それぞれ特有のパターンがある、ともいわれています。そこで、躁状態、うつ状態に完全に陥る前、自分にはどのような前ぶれ（前駆）症状が現われるのか、またそれに対してどう対処してきたか、に気づいておくことは、今後の再発予防のために重要です。

２．躁状態とうつ状態の前ぶれ（前駆）症状とは

もし、これまで、前ぶれ（前駆）症状に気づいておらず、適切な対処ができていない場合、今後再発する可能性は高まります。まずはこれまでの躁状態あるいはうつ状態に完全に陥る前の状況を振り返り、前ぶれ（前駆）症状への気づきを高めましょう。またそのときの対処法も振り返り、適切だったかを検討してみましょう。

躁状態の前ぶれ（前駆）症状

- 睡眠に関心が持てなくなる/睡眠時間が減る
- 目標を達成しようと活動が増える（目標志向的な活動の増加）
- 動き過ぎる（過活動）
- 少しのことでピリピリする（易刺激性）
- 気分が高ぶる
- 社交性が増す
- おしゃべりが増える
- いろんな考えが次々に浮かぶ（観念奔逸）
- 普段よりも、自分は偉い、優れていると思える（自尊心の肥大）



表４．躁状態の前ぶれ（前駆）症状

うつ状態の前ぶれ（前駆）症状

- 他者や活動への興味がなくなる
- 意欲がなくなる
- 抑うつ的な気分になる（抑うつ気分）
- 悲しい気分になる
- 集中力が下がる
- 考え方がネガティブになる
- 自尊心が下がる
- 睡眠に支障が出る（睡眠時間が減る、何度も目が覚める、朝起きられないなど）
- 体重が減る
- 食欲がなくなる



表５．うつ状態の前ぶれ（前駆）症状

躁状態の場合、前ぶれ（前駆）症状から完全な躁状態への移行は、１週間程度と急速なことがあります。一方、うつ状態では前ぶれ（前駆）症状から完全なうつ状態への移行には、数週から数か月以上かかることもあります。

前ぶれ（前駆）症状は、完全な躁状態・うつ状態と類似した症状もあれば、異なる症状もあります。また前ぶれ（前駆）症状の出現期間の前期・中期・後期でも、症状に変化がみられます。

躁状態やうつ状態から完全に回復しないまま、それらの症状が残ることもあり、次の移行への前ぶれ（前駆）症状との見分けがつきにくいこともあります。

自分の躁状態、うつ状態の前ぶれ（前駆）症状には、どのようなものがあり、どのような経過をたどるのかを振り返り、特徴を把握しましょう。

また周囲とのかかわりのなかで、前ぶれ（前駆）症状に気づくこともあります。例えば、「妻から『最近、イライラしているように見える』といわれる、「調子が悪くなってくると、まず子どもへの口調がキツくなる」といったことです。このような視点からも、前ぶれ（前駆）症状の特徴に気づけるとよいでしょう。



＜ワーク４＞

躁状態あるいはうつ状態になる前、どんな前ぶれ（前駆）症状があったか、振り返り、一つずつカードに書き出しましょう。またそれらを前ぶれ（前駆）症状の出現期間の前期・中期・後期で分類しましょう。各時期でどんな特徴があるか、調べましょう。

３．前ぶれ（前駆）症状への対処法を見つける

躁状態あるいはうつ状態の前ぶれ（前駆）症状の特徴がわかったら、どう対処するとよいかを考えましょう。適切に対処できれば、完全な躁状態あるいはうつ状態への移行を防ぐことが可能になります。

まずは、前ぶれ（前駆）症状の出現期間の前期・中期・後期で、それぞれどんな対処法をとってきたか、調べてみましょう。また各対処法のメリットとデメリットを検討し、効果的な方法は今後も続けましょう。あまり効果的でない方法は、別の方法と組みあわせたり、代替したりして改善しましょう。対処法は、一つよりも、いくつか持っている方が効果的です。直接問題解決につながるものだけでなく、気分や感情を調整するようなものもバランスよく持っていることが大切です。


＜ワーク５＞

ワーク４で特定できた前ぶれ（前駆）症状の出現期間の前期・中期・後期で、それぞれどんな対処法をとっていたかを振り返り、書き出しましょう。対処法のメリットとデメリットを挙げ、今後どんな対処法をとるとよいかを検討しましょう。


《メモ》

第４回　再発予防のためのセルフマネジメントの方法を知ろう

＜ねらい＞
Ⅰ．再発予防のためにセルフマネジメントが必要なことを知ろう
Ⅱ．セルフマネジメントの具体的な方法を知ろう
Ⅲ．再発予防のためのセルフマネジメントを計画しよう

１．再発予防のためにセルフマネジメントがなぜ必要か

双極症は、躁状態とうつ状態を繰り返す再発しやすい病気であることから、自ら病気を管理しコントロールするセルフマネジメントが大切です。セルフマネジメントには、自ら症状を観察し適切に対処すること、定期的な受診と適切な服薬、規則的な生活リズムを守ること、日々のストレスへの適切な対処、適度に周囲からのサポートを得ることが含まれます。特に、日々の生活のなかで、前ぶれ（前駆）症状に気づき、適切に対処することが重要で、躁状態・うつ状態に完全に陥ることを防げます。

セルフマネジメントでは、症状悪化を防ぐ健康的な行動を増やし、症状悪化のリスクを高める行動を減らすようにします。具体的に、どのような行動が健康的で、どのような行動が症状悪化のリスクを高めるのか、表６で確かめましょう。

＜症状悪化を防ぐ健康的な行動＞
・病気や治療法を理解する
・症状（特に、前ぶれ症状）に気づき、適切に対処する
・規則正しい生活
・定期的な通院
・適切な薬の服用
・適度な運動
・生活上のストレスへの適切な対処
・家族や周囲からのサポート
・社会資源の活用

＜症状悪化のリスクを高める行動＞
・病気や治療法をよく知らない
・症状に気づかず対処できない
・生活リズムの乱れ
　不規則な睡眠・休息
　不規則な食事
　アルコール・薬物の乱用
　通院の自己中断
　不適切な薬の服用
・生活上のストレスに対処できない
　＊ストレスになりうる事柄
　　周囲との葛藤、進学・結婚・出産・退職等のライフイベント、災害など

表６．症状悪化を防ぐ、あるいはリスクを高める行動

２．セルフマネジメントの方法を確かめ、計画を立てよう。

ここでは、セルフマネジメントの具体的な方法をいくつか挙げます。
自分に適した方法を確かめ、再発予防のためにマネジメントの計画を立てましょう。

（１）活動と気分のモニタリングと対処（６～１０頁参照）

セルフマネジメントでは、まず自ら症状を観察し、適切に対処することをめざします。そのなかに、毎日の生活のなかで前ぶれ（前駆）症状に気づき、完全な躁状態・うつ状態に陥る前に、うまく対処することが含まれます。そのための方法として、まず６頁で学んだ、睡眠と日課を整え、規則的な生活リズムを守るための活動モニタリングの方法を用いることが効果的です。

睡眠と日課のリズムを整えることは、前ぶれ（前駆）症状への適切な対処、そして再発予防につながります。これからも継続して記入し、生活リズムの乱れに早期に気づき、対処するようにしましょう。


＜ワーク６＞

生活リズムの乱れを改善するには、どんな睡眠や日課を整える方法をとるとよいでしょうか。10 頁のワークで見つけた方法を思い出し、実施しやすい方法はどれか、その方法を実施するためにどんな計画を立てるとよいか、を考えましょう。また実際に計画を立ててみましょう（別冊８頁、問題解決策リストの作成参照）。

（２）前ぶれ（前駆）症状のモニタリングと対処（11～13 頁）

毎日の生活のなかで、前ぶれ（前駆）症状に早期に気づき、うまく対処するためにモニタリングすることが大切です。そのために、まず（１）活動と気分をモニタリングし、前ぶれ（前駆）症状に気づきやすくなりましょう。また出現時期（前期・中期・後期）によっても前ぶれ（前駆）症状は異なります。12 頁のワークで分かった自身の特徴を踏まえ、現れている前ぶれ（前駆）症状を確認しつつ、今、どの時期にあたるのかも把握しましょう。

前ぶれ（前駆）症状への対処は、早めにするよう心掛けましょう。対処法は 13 頁のワークで見つけた方法をぜひ使ってみましょう。もし、その方法がうまく使えないかもしれない、と心配なら、事前に心配な事柄への対策を立てておくと、うまくいく可能性が高まります。

もし、前ぶれ（前駆）症状の出現時期が後期にあたる場合は、完全な躁状態あるいはうつ状態への移行を防ぐため、早急な対処が必要です。その場合にどうするか、あらかじめ計画を立てておきましょう。


＜ワーク７＞

12 頁で検討した、前ぶれ（前駆）症状の各出現時期（前期・中期・後期）の対処法のなかで実施しやすい方法はどれか、その方法を実施するためにどんな計画を立てるとよいか、を考えましょう。また実際に計画を立てましょう（別冊８頁、問題解決策リストの作成参照）。

（３）ストレス状況を整理し、眺める

セルフマネジメントでは、日々のストレスに適切に対処することも必要になります。そのために、５つの視点「環境（または状況）」「認知」「気分」「行動」「身体」からストレスを感じる状況を整理し、眺めてみて、対処法を検討することが効果的です。

別冊２頁の５つの視点の関連図を作成し、自身の「認知」「気分」「行動」の傾向を把握しましょう。特に、別冊４頁、表１のように、躁状態あるいはうつ状態の気分を引き起こす「認知」があるかを調べるとよいでしょう。

「認知」と「行動」の傾向をつかむことで、対処法が見えやすくなります。例えば、完全主義ですべき思考が強いことで、苦しんでいるという、「認知」に課題がある場合は、５頁の「（４）「認知」をバランスよく整える」を活用し対処するとよいでしょう。新たな行動を始めるか、行動を変える必要があるといった「行動」に課題がある場合は、８頁の「（５）問題解決行動に取り組む」を活用し、実際に行動を起こしましょう。

（４）「認知」をバランスよく整える

「認知」が、躁状態あるいはうつ状態の気分を引き起こし、自身や周囲を苦しめ、生活に支障をきたすものであれば、「認知」を検討し、バランスよく整えるとよいでしょう。そうすることで日々のストレスにうまく対処できるようになります。

別冊５頁では、５つのコラムを使って認知を検討しバランスよく整える方法を紹介しています。不安や怒り、落ち込みや憂うつなど、気分が動揺したり、ストレスを感じたりした場面を取り上げ、５つのコラムを使って認知を検討し、バランスよく整える作業をしてみましょう。気分の程度がどう変化するかをみてみましょう。

（５）問題解決行動に取り組む

「認知」をバランスよく整えることで、問題や課題を解決できることもありますが、「行動」を起こしたり、変えたりしなければ解決できないこともあります。

別冊●頁では、「行動」を起こし変えるのに役立つ問題解決策リストの作成方法を紹介しています。ブレインストーミングを使って問題や課題の解決策を見つけ、実行することで、問題や課題の解決を図りましょう。

（６）定期的な受診、適切な服薬

双極症とうまく付き合い、再発を防ぐためには、定期的に受診し、適切に服薬することが欠かせません。受診や服薬について、不安なこと、気になることがあったら、主治医や薬剤師、看護師などに尋ねましょう。自己判断で、受診をやめてしまう、また薬の量を調整したり、やめたりすることは、症状の悪化や再発リスクを高めるため、避けるようにしてください。

またこれまでに学んだように、前ぶれ（前駆）症状に気づいたら、早めに対処することが大切です。その一つの方法として、早めの受診をお勧めします。長時間の放置が症状をますます悪化させます。

（７）周囲からのサポートを得ること

双極症と付き合うなかで、病気のこと、周囲との関係のこと、学校や仕事、家庭のこと、将来のことなど、多くの悩みが生じます。その悩みを一人で抱え込まず、相談でき、一緒にどうしたらよいかを考えてくれる人がいると、とても心強いです。困っていることがどういう事柄なのかによって、相談できることも変わります。また、時に専門的な知識が必要なこともあります。そこで、相談できる人を、一人、というよりも、できれば複数見つけ、そのなかには適度に専門家も含めるとよいでしょう。



お疲れさまでした！！

セルフヘルプのための資料

1．WEB サイト

①「こころのスキルアップ・トレーニング」　.大野裕　監修　　http://cbtjp.net/

②「こころコンディショナー」　大野裕　監修
https://www.cocoro-conditioner.jp/

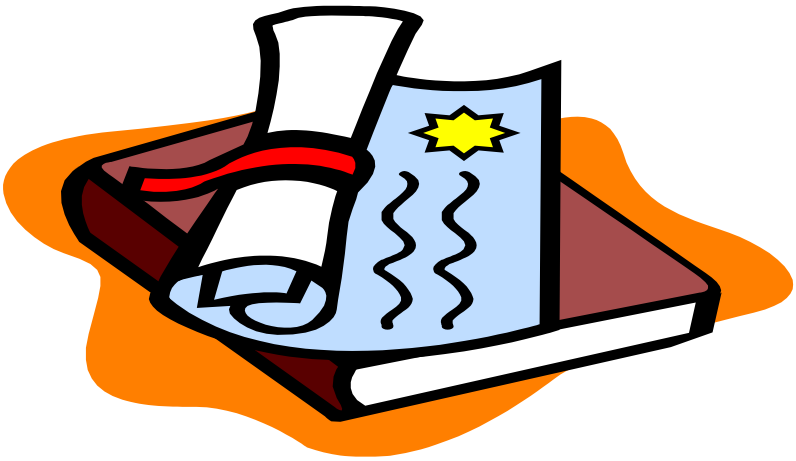
③ Bipolar Diary – 双極性障害用健康管理アプリ
https://creww.me/ja/startup/bipolardiary

2．書籍・資料

①「うつと不安の認知療法練習帳　増補改訂版」：　Greenberger, D.　& Padesky, C.A.　大野裕監訳　創元社　2017

②「こころが晴れるノート」：　大野裕　創元社　2003

③　双極性障害（躁うつ病）とつきあうために
https://www.secretariat.ne.jp/jsmd/gakkai/shiryo/data/bd_kaisetsu_ver11-20240118.pdf　　日本うつ病学会　2024



引用・参考文献

１）厚生労働省　知ることからはじめよう　みんなのメンタルヘルス
https://www.mhlw.go.jp/kokoro/know/disease_bipolar.html
2022 年 12 月 8 日検索

２）日本うつ病学会治療ガイドライン（2020）
https://www.secretariat.ne.jp/jsmd/iinkai/katsudou/data/guideline_sokyoku2020.pdf

３）Lam, D.H., Jones, S.H., & Hayward, P. (2010)/北川信樹、賀古勇輝監訳（2012）.双極性障害の認知行動療法. 182－239,東京：岩崎学術出版社.

４）北川信樹（2020）. 特集 双極性障害 IV.　双極性障害の治療 双極性障害の精神療法双極性障害の認知行動療法. 日本臨床、78（10）、1710-1715

５）Jackson、A., Cavanagh, J., Scott, J. (2003) . A systematic review of manic and depressive prodromes. Journal of Affective Disorders, 74, 209-217

６）Lam, D., Wong, G.(2005). Prodromes, coping strategies and psychological interventions in bipolar disorders. Clinical Psychology Review, 25, 1028-1042

７）Sierra, P., Livianos, L., Arques, S., et al(2007). Prodromal symptoms to relapse in bipolar disorder. Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 41,385-391