

双極症と共に生きる

双極症は以前は躁うつ病とも呼ばれていました。

双極症は躁やうつという症状のある時と症状のない時を繰り返す病気です。

双極症の治療では、患者自身の取り組みが重要です。

心理教育って何？

受け入れづらい病気の当事者やご家族が、病気や治療の知識を正しく身に付け治療に積極的に参加することを心理教育と言います。

双極症に対する心理教育の効果は科学的に実証されています。

身近で専門知識を学ぶ機会がない方に

ネット心理教育ピアサポートではインターネットを介した心理教育を国家資格を持った専門家が行っています。また双極症の当事者同士の相互交流を大切にしています。ゼミや他の当事者の方の体験談を聞き、また自ら話すことによって、考えを整理したり病気や治療に関する理解を深めることができます。

QRコードからコンテンツに
アクセスしよう



病気についての
解説動画



最新ニュースを
いち早く発信



解説内容を文章で
まとめたブログ



各種グループワークへの
お申し込み先

一緒に活動をしてくれる方を募集しています。双極症を含む精神疾患に興味のある方は、メールをください！



NPO法人

ネット心理教育ピアサポート
<https://www.shinrikyoiku.com/>

✉ info@shinrikyoiku.com



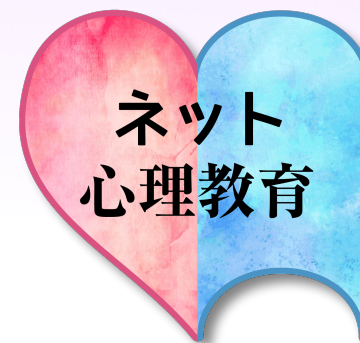
ネット心理教育

🔍 検索



双極症 について ネットで 学ぼう

双極症の方
ご家族
ご興味のある方



NPO法人 ネット心理教育ピアサポート

病気や治療についてみんなで学び、 日常生活に役立ててみませんか？

1 YouTube

信頼できる文献を元に、専門家が解説をしています。最新の治療ガイドラインなどに準拠しています。

3 輪読会

精神疾患に関する書物を皆で読み、意見や感想、体験を話し、理解を深めます。

2 ゼミ

①のYouTube動画をもとに、当事者間で、グループワークを行ない、学びを深めます。

4 その他

オンライン講演会や、対面での講演会、対面での心理教育も行なっています。

Q&A



Q. 自宅にパソコンがなくても参加できますか？

A. スマホ・タブレットからも参加可能です。



Q. 心理教育は精神疾患の治療に意味があるのですか？

A. はい。自分の疾患について知ることとは重要です。



Q. 当事者以外でも参加できますか？

A. 参加可能です。他の精神疾患の当事者の方やご家族の方も歓迎します。



双極症の患者さんへ 治療とあなたの取り組み

ネット
心理教育

症状がある状態

躁/軽躁
うつ
混合*状態
※躁とうつの症状が同時に現れる

症状に対する治療
・薬物療法
・心理療法

症状がない状態

寛解状態
主な症状が2か月以上無い状態

再発の予防
・薬物療法
・心理療法

1. まず病気や治療について学ぼう！
2. 日常生活で取り組むことは...
① 薬を飲むのを止めない
② 規則正しい生活をする
③ ストレスをコントロールする
3. 気分や体調を自己チェック！

躁/軽躁、うつ、混合状態の兆しを早めにつかむ

変動をとらえたら適切な対処を行う

寛解
症状が安定したら

安定した場合

再発した場合

日本うつ病学会双極性障害の診療ガイドライン2023年版等よりネット心理教育ピアサポートが作成
© 2023 窓師@madoi_bito 布団ちゃん@larilurehappy

© 2023 窓師@madoi_bito 布団ちゃん@larilurehappy

主催者



藤田 剛
(窓 師)
薬剤師
ADHD
双極症



木野内 南
(布団ちゃん)
公認心理師
社会福祉士
双極症

NPO法人 ネット心理教育ピアサポートは、
当事者のボランティアで営まれています