

双極症

躁うつ病・双極性障害
の方へ

前向きに生きる
ための学び

心理教育

心理教育とは双極症（躁うつ病・双極性障害）について
病気の理解・治療・生活の工夫を対談しながら学ぶプログラムです。

10名前後の当事者や家族が医療スタッフと一緒に参加し、
1回2時間程度×複数回で実施されます。

双極症の心理教育とは？

日本うつ病学会で推奨される**心理療法（心理社会的支援）**です。
早めの気づきと対応ができます。
生活の知恵を得ることができます。

✓ 当事者にとってのメリット

再発リスク減少を目指す
病気を理解し前向きに取り組める
仲間とのつながりで孤立感が和らぐ

✓ 家族・周囲にとってのメリット

支え方がわかり安心できる
誤解や衝突が減る
一緒に学び支え合える

参加にあたっての注意点は？

- 主治医との連携が大切です。
- 気分の波が比較的安定しているときに参加しましょう。
- 薬物療法との併用が原則です。
- プログラムの回数・期間を確認しましょう。

どこで受けられるの？

- 医療機関（精神科・心療内科）
- 障害福祉団体やピアサポートグループ（当事者会）
- オンライン（インターネットを利用・自宅から参加）

双極症と上手につきあい、自分らしく生きるための「地図とみちしるべ」、
それが心理教育です。当事者も家族も一緒に学ぶことで、
安心して前向きに病気とつきあうことができます。

制作：NPO法人ネット心理教育ピアサポート

