



# 3月は**双極月間**

**3月1日から3月31日**

## **双極みんなで集まろうぜ、各自で**

世界双極性障害デーが3月30日に定められています。せっかくなので3月を「双極月間」として双極性障害について考える行動を起こす月として勝手に決めました。

双極性障害を軸としているなら何でもOK！集まりを開いたり、発信したり、誰かと双極性障害の話しをするだけでも。

大きなイベントをするのでも、大きな講演会や体験発表会をするのでもなく、無理のないそれぞれ自分サイズでできることをやってみようと言う呼びかけが「双極月間」です。

双極性障害について考える何かが、全国各地で同時多発的にできたら素晴らしいと思いませんか？

当事者による「私が思う双極性障害はこんな病気」などもまとめられるかも！

何かやってみよう！と言う方はご連絡いただければ、双極月間のサイトやTwitter (@bipolarmonth) でも発信いたします。

よろしくをお願いします。

双極月間呼びかけ人 Bipolar-Quest ちどり

<https://bipolar-quest.com/lithium/bipolarmonth/>



日本うつ病学会さんがフォーラムを実施されると思いますが、そちらとは関係の無い1当事者の呼びかけです