



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！
集まりを開く・発信する・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、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を、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？

また双極性障害ってなに？と言うかたもこの機会に、ちょっとだけでも双極性障害に興味を持ってくれるとうれしいです。

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。

よろしくお祈いします。

裏面に当事者が感じている双極性障害という病気についてとりまとめていますどうぞ裏面もご覧ください。

双極月間およびこのチラシの作成に、ご支援・ご賛同いただきました

中高年双極症当事者の会 双極シニア様・札幌双極性障害の会「ヤドリギ」様
松本景輔様・Julio様・馬野堂様
その他たくさんの方々、ありがとうございました。

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、双極月間は当事者の呼びかけです



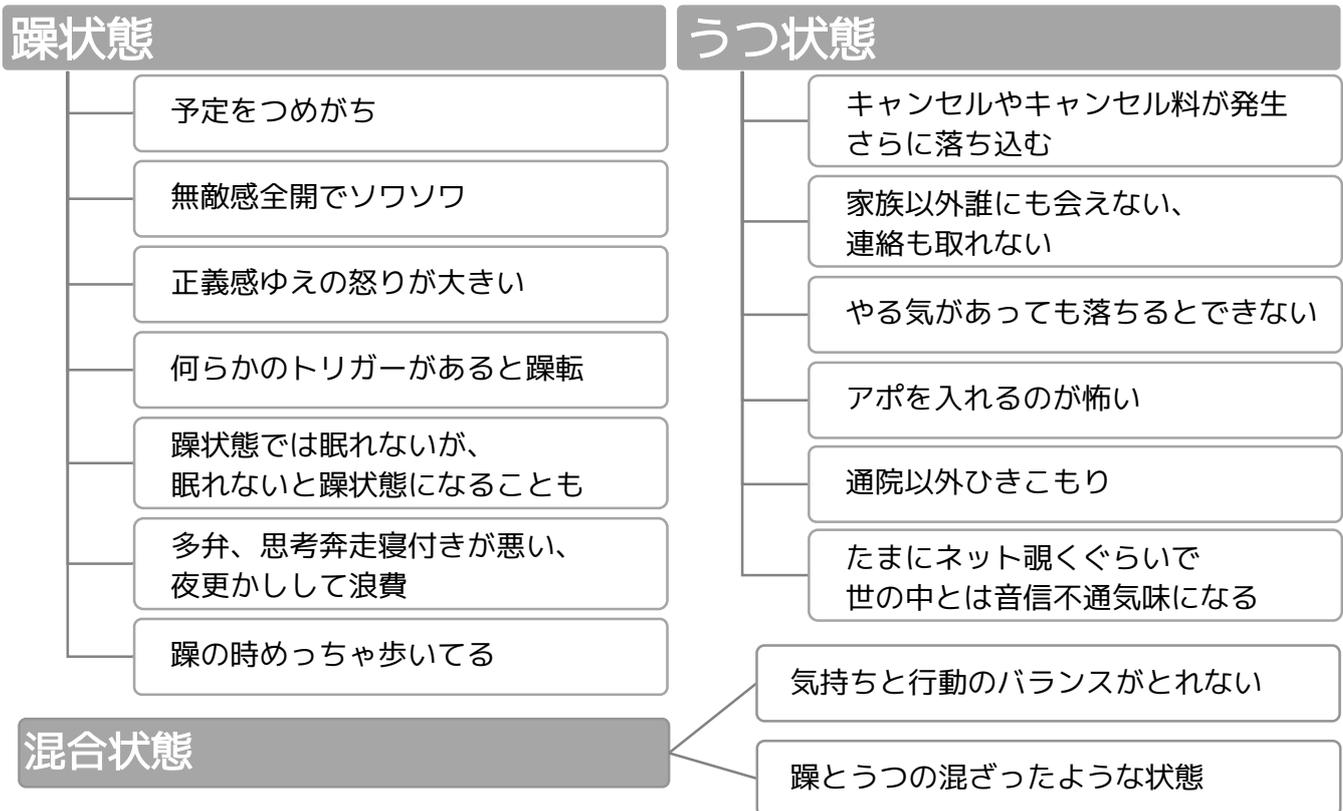
みんな違ってみんな大変 #双極リアル

双極性障害とは、躁状態とうつ状態と混合状態の症状がある病気です。

症状の出していない寛解期やフラットと言われる時には、特に問題なく日常生活を送ることができます。

双極性障害当事者が自分自身の病気について、Twitterハッシュタグ「#双極リアル」でつぶやいたことや、当事者会などで話題にした意見を体感としてとりまとめてみました。

例えばこんな症状があります



躁になったりうつになったりこんなつぶやきも…

- ・ 頑張りすぎて翌日バタン、ほどがわからない
- ・ 上がった分だけうつに落ちたとき闇が深い
- ・ 上がったままなら楽しいのにと不謹慎なことを思うときもある
- ・ 軽躁のせいで不注意になるし、鬱の時も不注意。躁やうつではだいたい不注意
- ・ 症状が出ていると、睡眠や食欲や清潔の維持や金銭管理に困難が発生することもある

違うんです！頑張ってるんです！

- ・ よほどのうつ状態じゃ無い限り「元気な振り」ができてしまう
- ・ 悲しませたくないから、とか変な人に見られないように、とかしてるけどうまくできちゃうから「本当に病気なの？」って思われてるかもしれないのが1番辛い
- ・ 鬱で寝込んでいて、それとはいけないと頑張ってる外に出て歩いているのに、躁転しているように見えるらしい

双極性障害当事者の（一部の）リアルな「双極性障害ってこんな病気」です

ここに書かれている「双極性障害ってこんな病気」は、あくまでも当事者の体感です。医学的なエビデンスがあるものではないことをご了承ください。