

双極性障害当事者の集まり

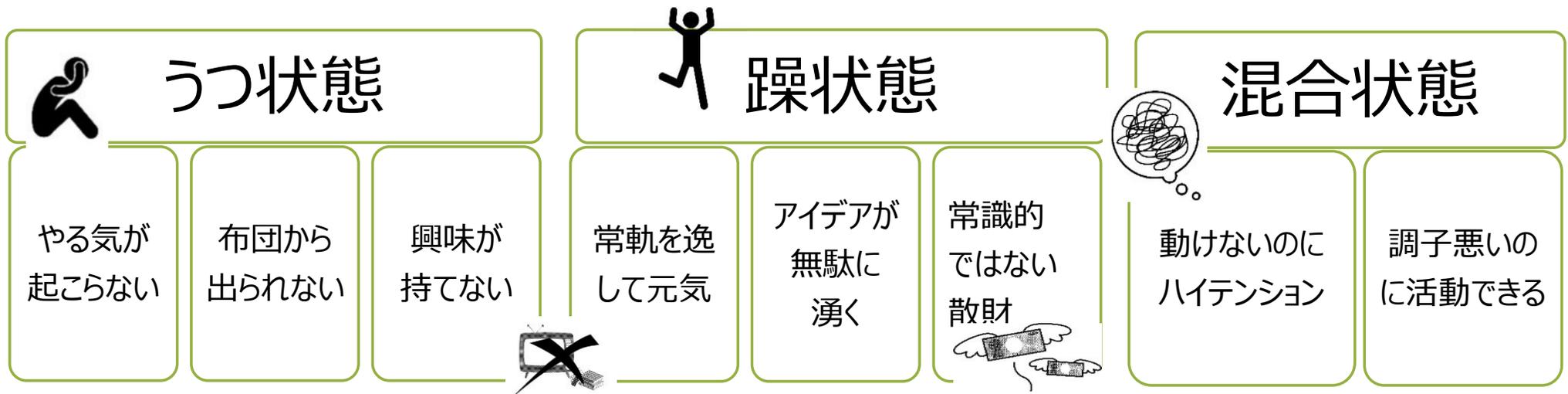
Bipolar-Quest

ば い ぽ - ら く え す と

活 動 開 始 2 0 1 3 年 1 1 月

双極性障害とは

- 躁状態やうつ状態・混合状態が、病状の出ない寛解期を含めて起こる病気です
- うつ病とは違う病気です
- 国内の罹患率は人口の0.7パーセント
- ストレスが原因となるような単なるこころの悩みではありません
- どんな性格の人でもなりうる病気です (厚生労働省みんなのメンタルヘルス参照)



ちどりのこと

Bipolar-Quest代表

1999年に始めて精神科を受診

初診から数ヶ月で抑うつから双極性障害と診断が変更

相談支援や就労支援と縁遠い

情報は命を救うと信じている

人薬が異常に効くタイプ

仲間との出会い

パソコン通信の精神疾患のグループに参加

パソコン通信の終了で行き場を失う

自治体に何か支援はないか聞きに行くも何も得られず

なぜかその自治体内に当事者グループを発見 

グループに参加

転居により参加しづらくなる

自分たちが居心地の良い集まりがほしい

仲間を見つけない

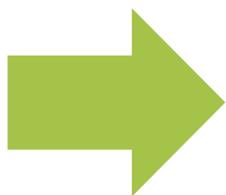
双極性障害当事者の生き方を探求探索したい！

どうしたら良い？



欲しいものは作っ
てしまえ

病気を軸とした集まりの種類



当事者が主体となる当事者の活動

当事者の家族が主体となる当事者の家族の活動

当事者について世の中の理解を得るための活動

支援者や当事者の親が主体となる当事者のための活動

有資格者が当事者を指導する活動

Bipolar-Questが出来るまで その1

誰と？

双極性障害と診断された当事者

友人への声かけ

ネットでの情報発信

どこで？

借りやすいできれば公共の施設

何をする？

どう生きていくか語り合いたい

ルール作り

Bipolar-Questが出来るまで その2

海老名市文化会館

市民じゃないため予約がギリギリになる

秦野市の公民館

名簿づくりが大変だった（ご協力感謝）

駅からの距離がちょっと遠かった

横浜ラポール

予約が少し大変だった

かながわ県民センター12階セルフヘルプ相談室

参加者さんが教えてくれた

基本ルール

会費無料

ニックネーム制

予約不要

テーマ持ち寄り制

自己紹介必須

お金や名簿の管理をしなくて良い

話したいことを話せる

どんな人かわかると安心

禁止事項

個人情報を持ち出し

反社会的な所属お断り

許可を得ない宣伝勧誘お断り

集会

横浜 かながわ県民センター
12階セルフヘルプ第2相談室
(月2回)

情報発信

Webサイト
(Bipolar-Questおよび代表ちどりのブログ)

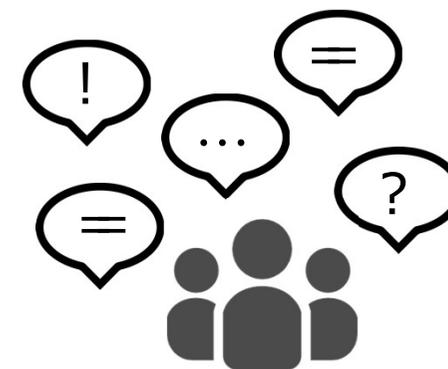
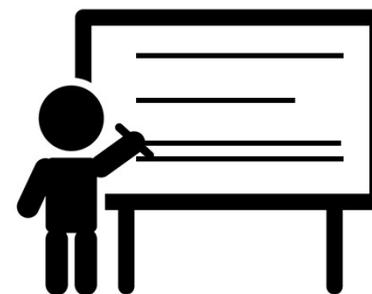
Twitter

集まりの進め方

任意で持ち寄ったテーマを
各自ホワイトボードに記入



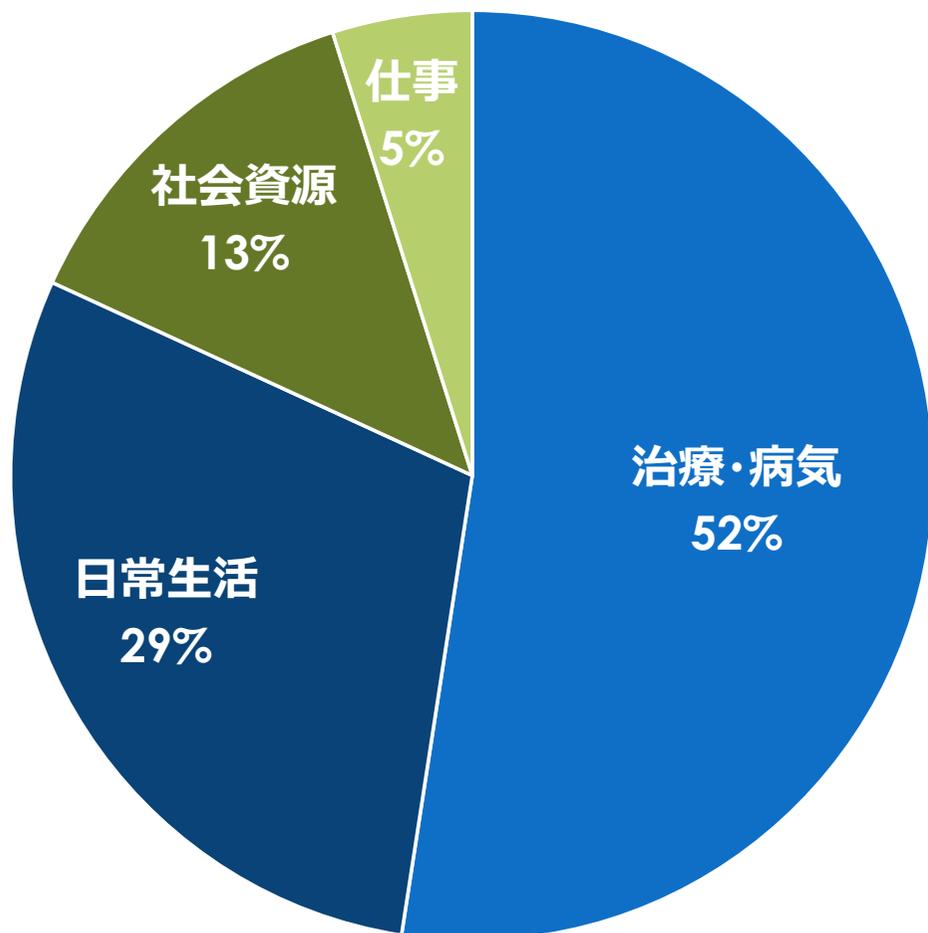
ホワイトボードに書かれたテーマをもとに
参加者で語り合う



今までの参加者

人数	四捨五入すると10人程度のことが多い 最多参加人数16名（スタッフ含む）
年齢層	20代から60代、年齢層は幅広い
病状	病状・治療の段階はそれぞれ （先月診断されたと言う方から病歴30年の方も） 病状による参加基準は無い

集会の話題



治療・病気 (52%)

- 治療・病気
- 薬
- 認知行動療法
- 医師

日常生活 (29%)

- 本人の日常生活
- 他者がかかわる日常生活

社会資源 (13%)

就労・仕事 (5%)

年間活動報告会冒険の書2018より
(2018年3月から2019年2月のデータ)

例えばこんな話題

治療・病気

- どんな症状が出る？
- 診察で何を話している？

日常生活

- 普段いる場所ある？
- 友達にカミングアウトしてますか？

社会資源

- 障害者手帳のメリット
- 利用している制度について

就労

- 一般雇用と障害者雇用
- 職場での体調管理と人間関係

ちどりについて

Bipolar-Questが出来るまで

Bipolar-Questの活動内容

お手元のQRコードからこの資料のダウンロードページにアクセスできます。