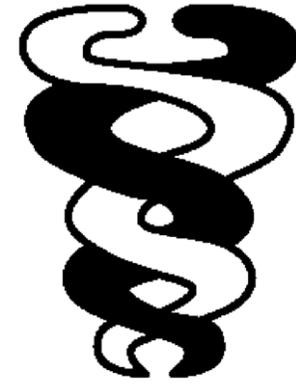


双極性障害当事者の集まり

Bipolar-Quest

ば い ぼ - ら く え す と

活 動 開 始 2 0 1 3 年 1 1 月



セルフヘルプ実践セミナー

セルフヘルプグループに学ぶ生きづらさとの向き合い方

本日の内容

- Bipolar-Questについて
- 双極症について
- 双極症と生きづらさと社会との関係
- 3月は双極月間

Bipolar-Questとは

- ばいぽーらくえすと と読みます
- 双極症と診断された当事者がその生き方を探求探索する集まり
- 参加資格は双極性障害と診断された当事者であること
- ニックネーム制・会費無料・予約不要
- 横浜第3土曜と第4木曜・小田原奇数月5日
 - 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
 - 小田原→おだわら市民交流センター-UMECO



Bipolar-Questとは2

- 自分たちがやりやすい集まりにするために立ち上げました
- 禁止事項は
 - 個人情報の持ち出し禁止
 - 反社会的な組織に所属のかたお断り
 - 許可を得ない宣伝勧誘お断り
- ルールを決めれば場所と時間を決めて告知して開催する
基本その繰り返しだと思います。

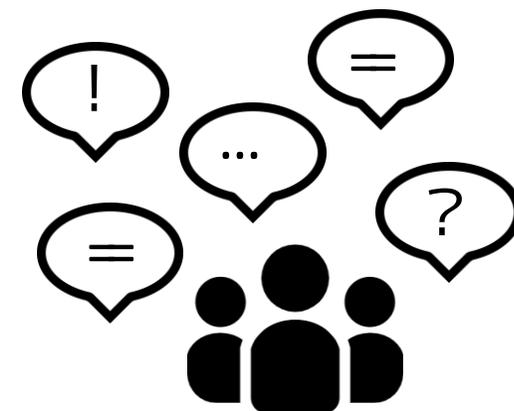
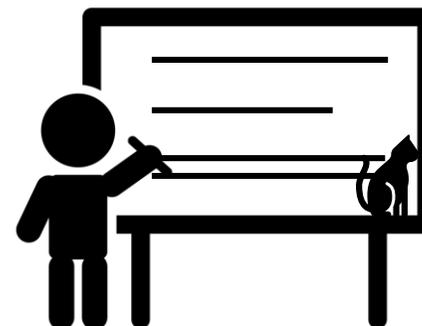
集まりはこんな感じです

- 参加条件を満たしていれば公序良俗の範囲内でテーマはフリー
 - 極端な話し近所の猫の話しでも良い

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



双極性障害(双極症)とは

- かつて躁うつ病と呼ばれた病気の診断基準が広がった病気
- **うつ病とは違う病気**
- コントロール出来ないほど気分が高揚する「躁」状態と気分が落ち込む「うつ」状態の両極端を併せ持つ病気
- 症状が出てないときには得に問題なく生活できる
- 国内の罹患率は人口の0.4~0.7%
- 性格や心の問題ではない(双極性障害ABCより)



躁うつ病・双極性障害・双極症

- 躁うつ病(～2002年過ぎまで)
 - 躁とうつの症状がある
- 双極性障害(2002年頃～
 - I型 躁とうつの症状がある
 - II型 軽躁とうつの症状がある
- 双極症(2022年頃～
 - ICD(国際疾病分類)11とDSM-5-TR(精神疾患の診断・統計マニュアル)でMental DisorderのDisorderをすべて「症」と訳すことになった
 - DSM-5-TRでは躁エピソードのみで双極症I型と診断されることになった

双極症I型

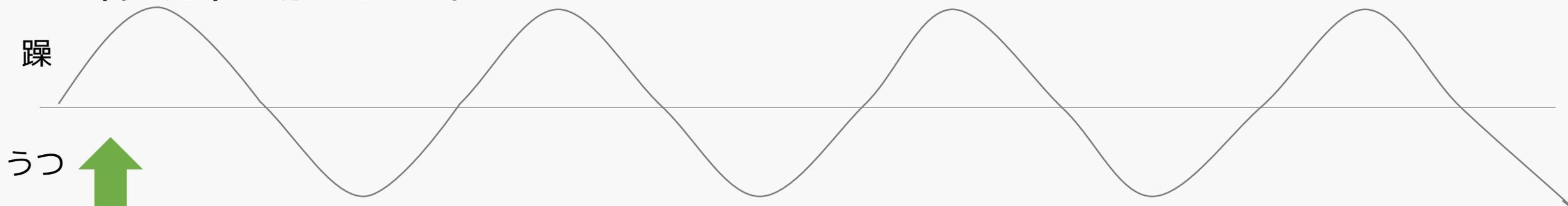
- 一度でも躁エピソードがある

双極症II型

- 軽躁エピソードと抑うつエピソードの両方がある

双極症のイメージ？

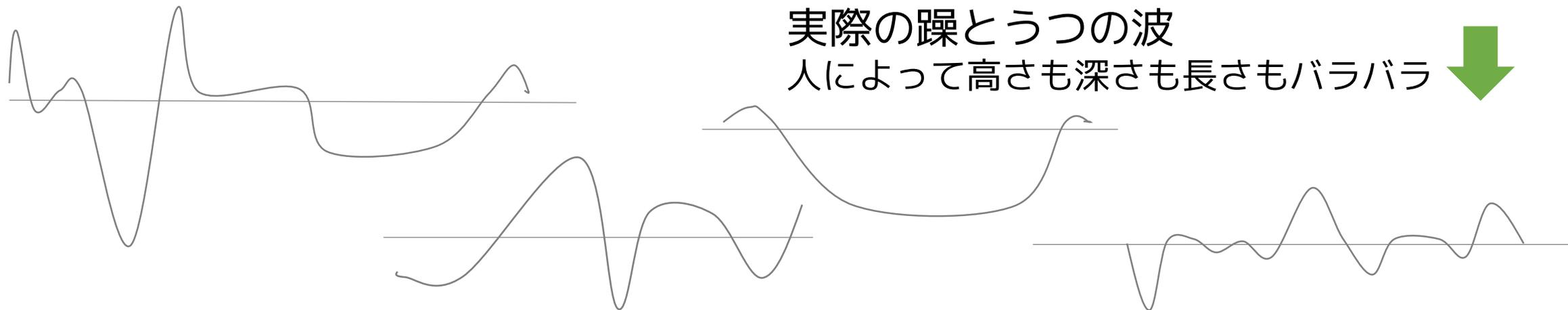
(多分)一般的な躁とうつの波のイメージ



こんなに綺麗に周期的に躁とうつはこない！

実際の躁とうつの波

人によって高さも深さも長さもバラバラ



生きづらさってなに？

そもそも生きづらさってなに？

- 生きづらって何かわからない
- 多分生きづらいんだけどなにかわからない



困りごとと似ている

- 何に困っているかの自覚は結構難しい



生きづらさを感じてるけど
具体的に何なのかわからないから
自分の生きづらさは何なんだろう？

困ってるの具体例と自覚

- 困っているであろうことの事例
 - 誰に相談していいかわからない場合
 - 医療費の問題
 - 入院中または退院後のこと
 - 家庭の問題
 - その他の問題

医療相談室のご案内

病気になると色々な心配事が出てくることと思います。誰に相談していいかわからない場合など、お気軽にご相談ください。

- 医療費の問題でお困りの時
- 入院中または退院後のことでお困りの時
- 家庭の問題でお困りの時
- その他の問題でお困りの時

医療相談室 : 1階玄関右手奥

秦野赤十字病院 2017年

具体例が書いてあると自覚しやすい

生きづらさ

いろいろ調べた結果こう定義します

お金の問題



生活の問題



社会との関係

自分の意志だけではコントロールできない

一般的な
生きづらさ

双極症の生きづらさ

一般的な生きづらさ

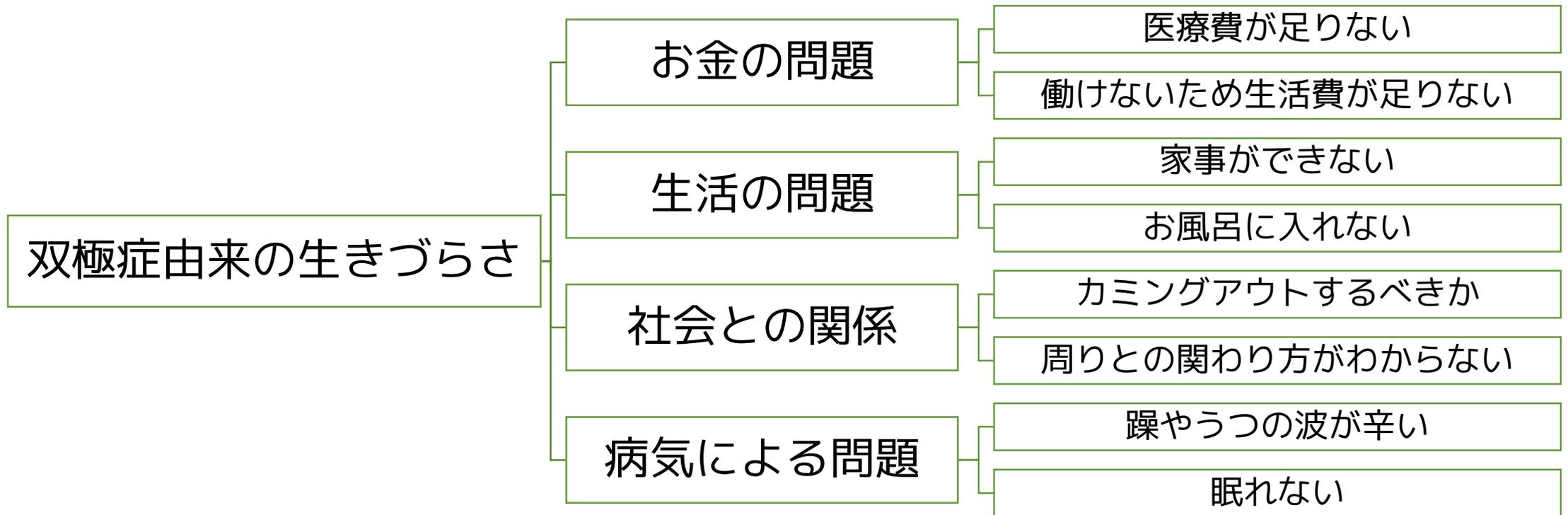


双極症ならではの
生きづらさ

自分の意志だけではコントロールできない

双極症の
生きづらさ

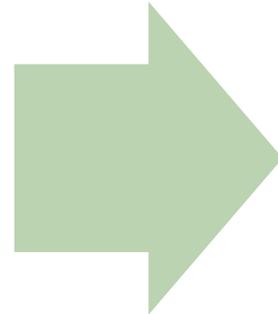
双極症由来の生きづらさの事例



双極症の生きづらさと社会との関係

病状による生きづらさ

- 躁やうつなどのコントロールできない気分の波
- 計画的な行動や目標を立てづらい
- 躁状態でやってしまったこと
- うつ状態でできなかったこと



社会との関係

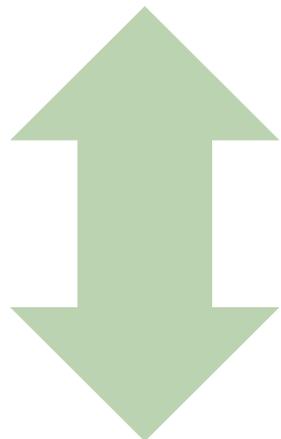
- 世の中が自分のことも双極症のこともわかってくれない
- 病気だとバレたくない
- SOSを出せない

双極⇔自分⇔社会

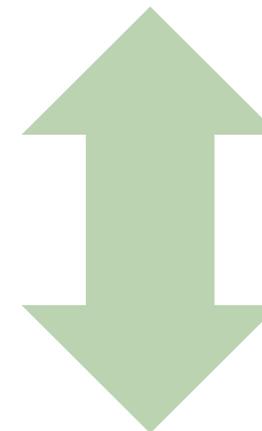
双極症のことを
わかってもらえない



双極症だと
バレたくない



どうしろと？



自分でも双極症が
よくわからない



双極症と伝えるべきか
黙ってるべきか

セルフヘルプでできると思うこと

Bipolar-Questの場合

- 場の提供
- 共感共有(あるある)
 - 孤独や孤立からの解放
 - 自己否定感からの脱却
- 社会資源情報の共有
- 人が集う
- 他者の視点

同じ問題を抱えた者同士が集まって語り合えば
なんとか腑に落ちることも多いと思います





皆様ご協力お願いします

- 医療で対応すべき点は医療者にお任せします
 - 診断するのは医師です
 - 処方するのも医師です
- 福祉などの支援で対応すべき点は支援者にお世話になります
 - 持ってる情報は教えてほしい

ご理解いただきたいこと

こんな事言われがち

気のせいでしょ

みんなそうだよ

お薬飲むの怖くない？

いつ治るの？

さぼってるだけでしょ

ちょっと待ってください

基本的に病気です

あなたも病気なんですか？

処方されたので飲んでます

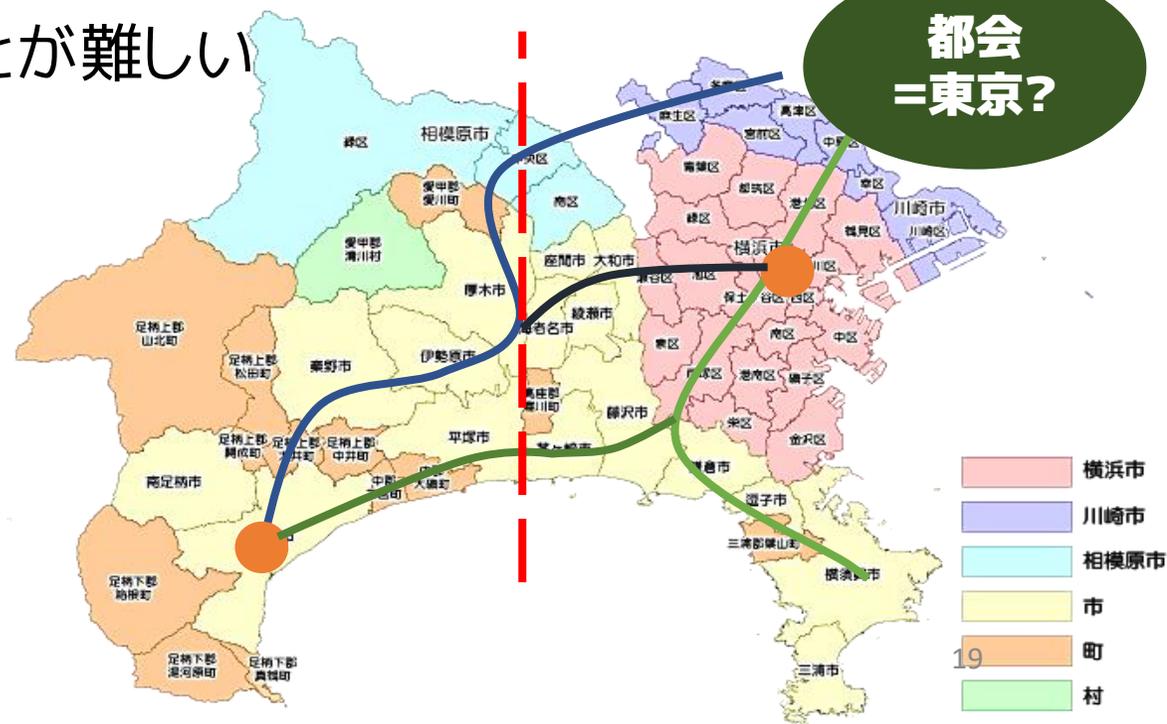
しらんよそんなん

真面目に病気です

なんとなく課題

- 人口や人口密度による資源へのアクセス格差
 - 神奈川県は横浜と川崎で人口の半分を占める
 - 相模川の東と比べると西側は社会資源や理解そのものが少ない気がする
 - セルフヘルプグループは都会に集中しがち
 - 人口密度が低いと人波に紛れ混むことが難しい
 - このセミナーも横浜ですよな？

都会
=東京？



人を下り電車に乗せるのは難しい

3月は双極月間

- 3月30日が世界双極性障害デー
- 国際的に偉い人たちが決めましたゴッホの誕生日
- 双極の日があるので双極の月があってもいいので3月は双極月間
- World Bipolar Dayのサイトを見ると双極症本人たちがそれぞれいろんなことをしませんかと書いてあった(英語で)
- 今年度は3月1日、2日に小田原でイベントを予定
- 資料など配架します



ご清聴ありがとうございました

- こんなことを話しました
 - Bipolar-Questについて
 - 双極症について
 - 双極症と生きづらさと社会との関係
 - 3月は双極月間

おまけ

- 今まで実際に触れてきたもの
 - 自立支援医療(精神通院)
 - 障害者手帳
 - 障害年金
 - 訪問看護
 - 自治体の補助金
 - デイケア
 - 地域活動支援センター

精神障害者保健福祉手帳で減免してもらったもの

- バス半額（神奈川県以外）
 - BIG ECHO
 - 公営の美術館博物館
 - 映画館
 - 携帯電話の割引
-
- 4月からJRなどの大手鉄道会社で精神障害者の割引が始まります(条件要確認)
 - ミライロID
 - ロイヤルホスト
 - Coke ONアプリと連携