
双極性障害と仕事：人生という航海で、
波を乗りこなすための航海術
アイデンドの就労支援

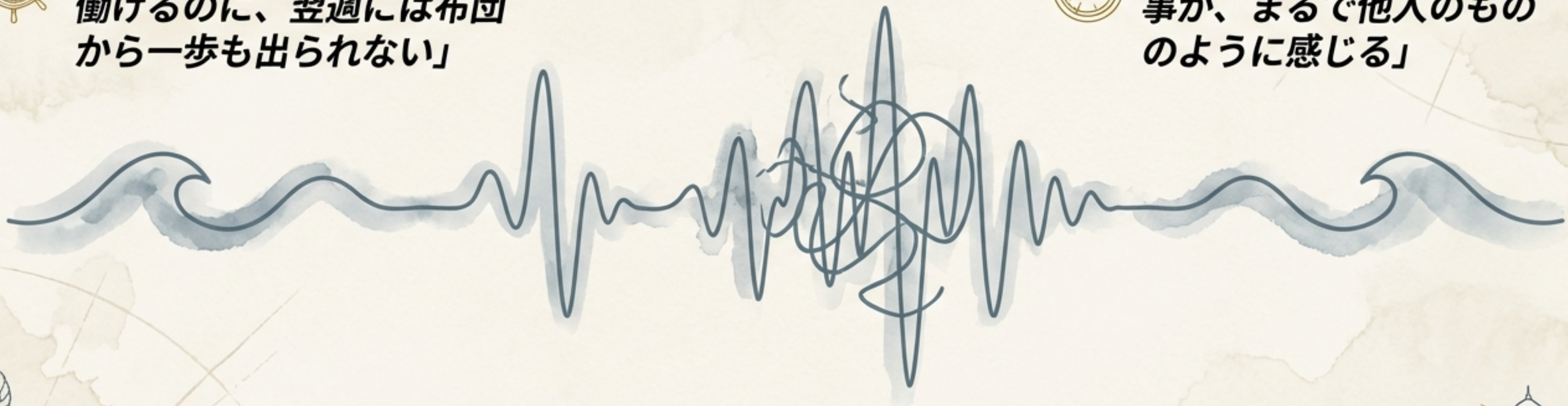
「まるで、コントロール不能なジェットコースターのように」



「調子が良い時は徹夜でも働けるのに、翌週には布団から一歩も出られない」



「過去の自分がやった仕事が、まるで他人のもののように感じる」





「性格の問題だ」と自分を責めていませんか？
これは脳の病気であり、あなたのせいではありません



NotebookLM

私たちの使命は、
海を鎮めることではない。
優れた船乗りになることだ。

重要なのは、波を消すことではなく、
「波の乗り方（付き合い方）」を
覚えることです。

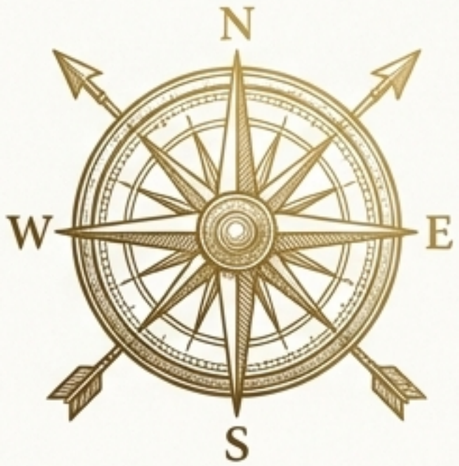
このプレゼンテーションでは、激しい波に翻弄されず、
あなたらしく働き続けるための「操縦テクニック」を
お伝えします。



NotebookLM

完璧な航海ではなく、転覆しない航海術を。
「7割運転」という基本ルール

波はなくならない。だからこそ、常に全力を出すのではなく、余力を残した**「7割運転」**を
マイルールにします。そのための3つの航海計器がこちらです。



1. 羅針盤と海図
(Compass & Chart)

自分の波を知るための**記録**。



2. 錨を下ろす勇気
(The Courage to Drop Anchor)

調子が良い時の**ブレーキ**。



3. 信頼できる乗組員
(A Trustworthy Crew)

支援者を巻き込む**チーム戦**。

NotebookLM

自分の海図を描く：記録が教えてくれること

「自分のことなのに、自分が一番分からない」。
波の中にいる時は、波を客観的に見ることができません。

だからこそ、**記録をつけて「過去の自分」に教えてもらう**のです。
なんとなく過ごすのではなく、データをあなたの航海の味方にしましょう。



NotebookLM

航海日誌のつけ方：気分グラフで天候を読む

毎日、以下の3つだけ記録してください。

1. **気分スコア**: -5（最悪の鬱）～0（普通）～+5（最高の躁）
2. **睡眠時間**: 「何時に寝て何時に起きたか」まで
3. **大きな出来事**: 仕事のストレス、嬉しかったことなど



The Payoff: 1～2ヶ月で、「睡眠が5時間を切ると、3日後に躁傾向が出る」といった**あなただけの法則**が見えてきます。これが予防の第一歩です。

Tools: アプリ、手帳、スプレッドシートなど、あなたに合った方法で。

NotebookLM

嵐の予兆を知る：自分だけの早期警戒サインリスト

躁と鬱には、必ず「前触れ」があります。自分だけの「黄色信号リスト」を作っておきましょう。

躁のサイン例（Signs of Mania）



- クレジットカードの使用頻度が増える
- SNS投稿が長文・頻繁になる
- 早口になる、声が大きくなる
- 睡眠時間が減っても平気になる

鬱のサイン例（Signs of Depression）



- お風呂に入るのが億劫になる
- ニュースを見るのが辛くなる
- 返信が遅くなる、億劫になる
- コンビニ飯が増える

このサインが出たらすぐに主治医に相談する、というルールを決めましょう。

NotebookLM

追い風を制する技術：調子が良い時こそ「錨を下ろす」

調子が良い時、「自分は無敵だ」と感じますが、それは脳のエラーです。
「ブレーキ」こそが仕事になります。

⚓ **鉄の掟:** 「重要な決断（退職、高額な買い物、契約）は絶対にしない」。

⚓ **他人に委ねる:** 信頼できる上司や家族に「私が急に新しいアイデアを話し出したら止めて」とお願いしておく。



⚓ **定時で帰る:** 仕事が楽しくても、強制的にPCを閉じる。

NotebookLM

嵐をやり過ごす知恵：
エネルギーを節約し「帆を畳む」

自分を責めるエネルギーすらもったいない時期です。
「省エネ」で嵐をやり過ごしましょう。

- 生存目標: 「出社して席に座っていたら100点」。業務効率は二の次。
- 作業の分解: 「メールを返す」を「PCを開く→ソフトを立ち上げる → 読む」と細かく分解する。
- 休む勇気: 本当に辛い時は、戦略的撤退（休職・休暇）を選ぶ。



命より重い仕事はありません。

NotebookLM

一人での航海ではない：職場という「安全な港」を築く



一人で頑張る必要はありません。職場という環境を味方につけ、頼れるクルーになってもらいましょう。

- **定期面談:** 月に1回、上司や産業医と面談し、「今の気分の波」を報告する。客観的なフィードバックがズレを修正してくれます。
- **業務の質と量の調整:**
  - ↳ **躁気味の時:** 創造的な仕事より、正確性が求められる事務作業（ルーチンワーク）に。
  - ↳ **鬱気味の時:** プレッシャーのかかる交渉事は避け、バックオフィス業務に。

NotebookLM

あなたの航海術：波があっても転覆しないために



記録をコンパスにする。



一人で操縦せず、
クルー（周囲）を頼る。





アンカー（重り）を
下ろす。



帆を畳む。

「完璧な健康」を目指すのではなく、「波があっても転覆しない航海術」を身につけていきましょう。

NotebookLM

波があることは、あなたの「弱さ」ではありません。
波を乗りこなそうとするその姿勢そのものが、強さです。

その挑戦を、私たちは全力で応援します。
今日、この記事を読んだこと自体が、より良い未来への第一歩です。

— アイデンド スタッフより

NotebookLM

あなたの航海を支える、経験豊富な水先案内人

アイデンドでは、双極性障害を抱えながら再就労を目指す方のパートナーとして、以下の支援を行っています。

＊ **生活記録の振り返り**
支援員と一緒に気分の記録を確認し、安定した通所をサポートします。

＊ **無理のない作業設定**
その日の体調に合わせ、躁・鬱の状態を考慮した作業提供を行います。



NotebookLM

「こんなことを聞いてもいいのかな？」

どんな小さなことでも構いません。私たちは、あなたの不安や疑問に寄り添い、一緒に解決していきたいと考えています。すべて無料です。まずは一歩、踏み出してみませんか？



お問い合わせフォーム: [Link Placeholder]



お電話でのお問い合わせ:
アイデンド八戸: 0178-32-0617（平日9-17時）
アイデンド十和田: 0176-58-6257（平日9-17時）
manaby CREATORS 八戸: 0178-51-8951（平日9-17時）

NotebookLM

Idend

アイデンドの就労支援

[Website URL Placeholder]

NotebookLM