

自分のライフチャートを作りましょう

ライフチャートとは、自分が経験したエピソードを図を使って表わすものです。ライフチャートの作り方は比較的簡単で、大変役に立ちます。自分の病気の経過や誘因、そして一年の中で再発の可能性が高い時期（例えば春、お盆休み明け、夏休み明け、年度末試験、年初の異動等）があるかを、根拠をもって理解できるからです。

以下のステップで、ご自身のライフチャートを作ってみましょう。

- ・紙の上に、時間を表現する「T」軸を長めに水平に引き、自分の気分を表現する短めの棒を垂直に引きます。躁はM、軽躁はmかH、通常気分はE、軽度のうつはd、重度のうつはDで表します。横軸の期間は、病気に関連した期間をカバーできるようにします。自分のデータを書き入れる前に、図1のようなチャートを準備してください。

- ・次に、症状の状態と期間に従って、エピソードを書き入れてください。上向きの曲線では、軽躁はHにとどくように、躁はMに届くように書いてください。同じように、下向きの曲線では、軽度のうつはdにとどくように、重度のうつはDに届くように書いてください。横軸方向の線の長さが期間を表します。

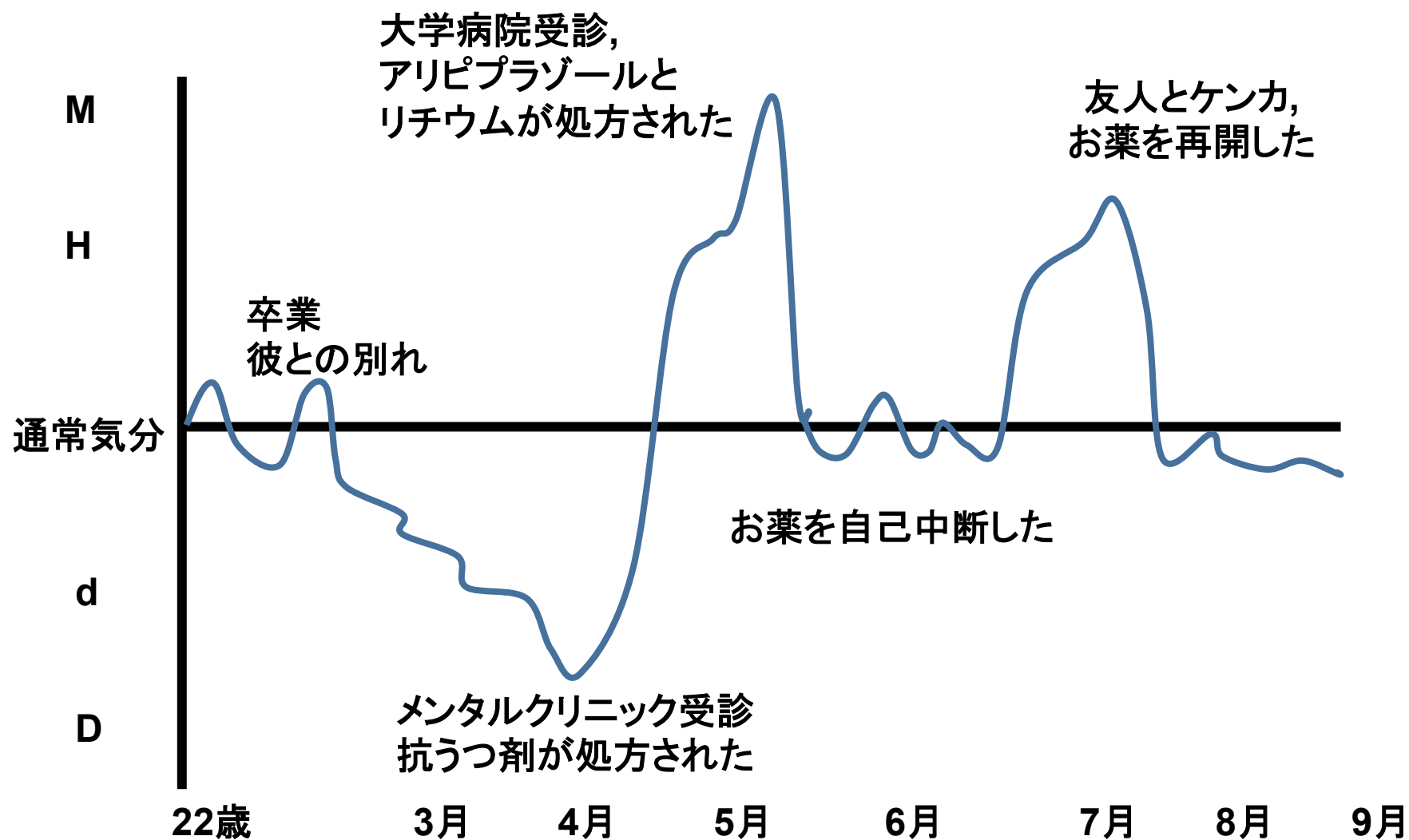
- ・誘因（きっかけ）として作用した可能性のある因子（夫あるいは妻との離別、転職、受験、旅行、愛する人の死、薬剤の変更）があったかどうか、どんな結果になったか（入院、失業、浪人）、どんな治療が効果的だったかも書き入れてください。図2、3を参考にしてください。

ライフチャート図1



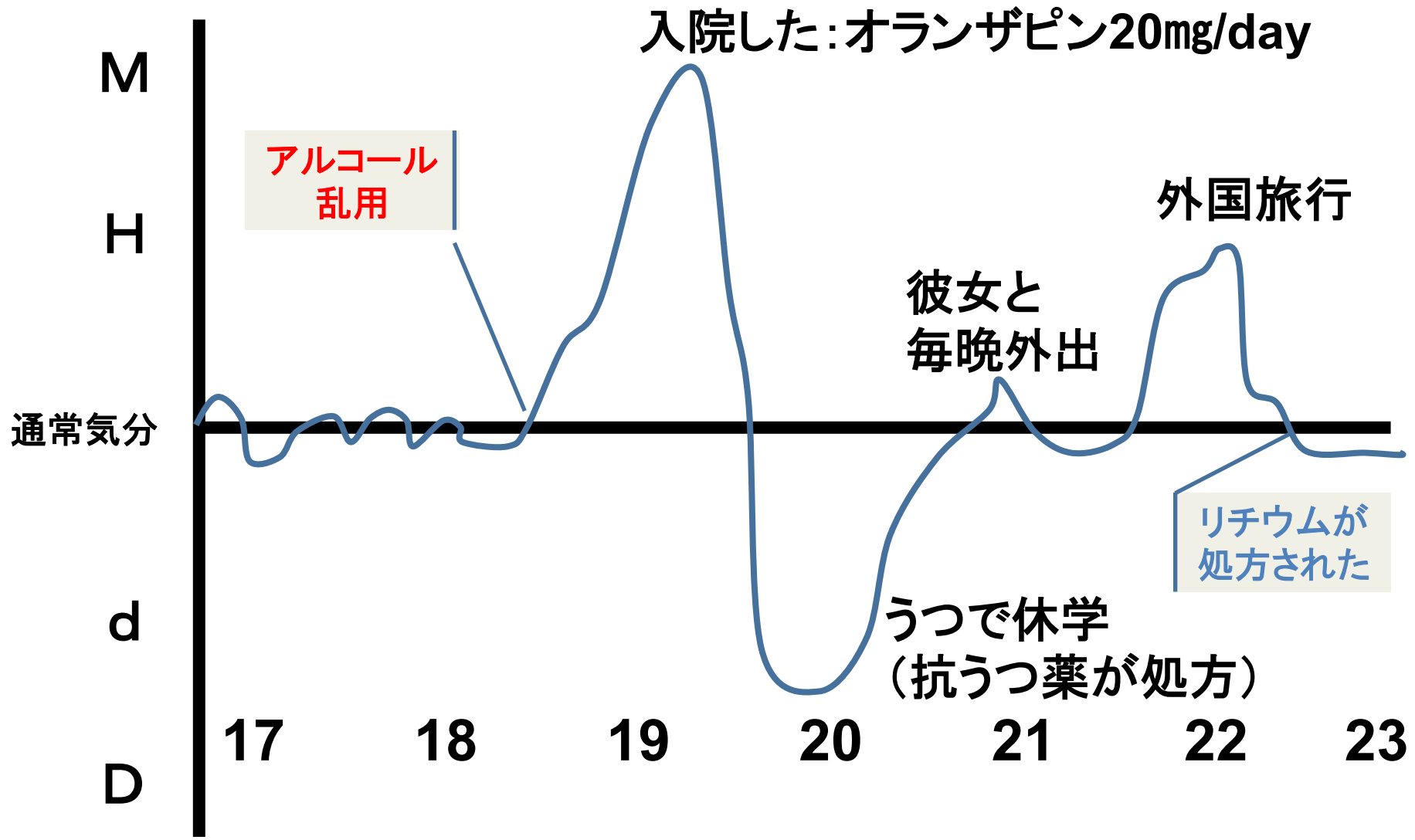
Colom, F., Vieta, E. : Psychoeducation Manual for Bipolar Disorder. Cambridge University Press, Cambridge, 2006より一部改変

ライフチャート図2(参考)



Colom, F., Vieta, E. : Psychoeducation Manual for Bipolar Disorder. Cambridge University Press, Cambridge, 2006より一部改変

ライフチャート図3 (参考)



Colom, F., Vieta, E. : Psychoeducation Manual for Bipolar Disorder. Cambridge University Press, Cambridge, 2006より一部改変