

演習3.3

気分温度計

SRMを完成させるための一部として、毎日、あなたの気分と気力の程度を評価します。この演習は、あなたの専用の気分温度計を自分で作り出すことで、気分評価を自分用にカスタマイズするのに役立ちます。

最低が−5、最高が+5の幅の温度計を想像してみてください。このやり方では、「0」は気分評価が平均的で普通であることを意味します。

- 0 = 非常に平均的な気分
- 実生活では、誰もが気分の軽い浮き沈みがあります。「正常」な気分は+1から−1の範囲で評価します。
- +1 = 少し明るい気分（良い知らせを聞いた後の気分）
- −1 = 少し落ち込んでいる気分（嫌な一日を過ごしているときの気分）
- +2から−2の範囲の気分は、抑うつや躁の初期徴候であることを示唆していますが、まだ制御できないほどではありません。これらの評価が何を意味するのかについて例を挙げます。
- +2 = 本当に明るい。落ち込むようなものは何もないと感じはじめている
- −2 = 興味の低下。人と距離をおき、あまり話したくなくなる
- 3から5の範囲の評価は、気分がコントロールできなくなっている場合（すなわち、+／−4）や、非常に問題がある場合（すなわち、+／−5）に用いられます。

躁エピソードの場合

- +5 = これまでに経験した中で最も大きな躁（通常は入院が必要）
- +4 = 躁がコントロールできなくなっている
- +3 = あなたがハイテンションや早口であると他人が気づく

抑うつエピソードの場合

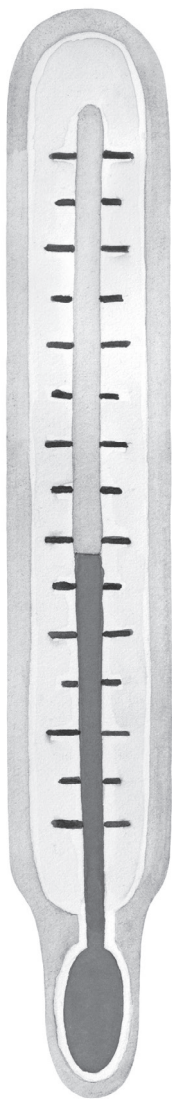
- −3 = ほとんどの時間で悲しい
- −4 = 抑うつのために日常生活が困難である
- −5 = これまでに経験した中で最も大きな抑うつ（多くの場合、入院や緊急的医療的処置が必要）

ただし、気分温度計の各レベルで人によって症状の若干の違いがあります。

- ・ 自分用にカスタマイズした気分温度計を完成させる準備として、気分の重症度のレベルごとに、自分の症状はどんなものかを考えてみましょう。例えば、+3のレベルでは集中力が低下するかもしれま

- せんし、+4のレベルではいらいらしやすくなるかもしれません。
- ・ 以下に挙げる気分評価のそれぞれについて、そのレベルがあなたにとってどのように自覚されるのかを追記してください。記入例をいくつか挙げていますが、ご自身の経験に基づいて自由に書いてください。
- 他人のことに口出しせずにはいられない
- 心が落ち着かない
- やるが多すぎて、何ひとつ終わらない
- 本当に幸せなのに、何ひとつ満足できない
- 気が短く、意地悪
- 少し悲しい、すべてのことについてどれだけ悪くなるかを考えてしまう
- 興味がない、当然の報いのように感じる
- 生きる理由が見つからない、あきらめたくなる
- いつも泣いている

このページを保存しておき、自分専用の気分温度計を使ってSRMの気分評価を記入する際に役立ててください。



+5 本気に調子が高い、最も大きな躁、入院している

+4 躁がコントロールできなくなっている

+3 あなたがハイテンションで早口になっていることに他人が気づく

+2 張り切っている、普通よりも良い気分

+1 少し元気

0 普通、または平均的気分

-1 少し落ち込んでいる

-2 悲しい、興味がない

-3 他の人があなたの落ち込みに気づく

-4 落ち込みにより、機能に支障をきたす

-5 非常に落ち込み、最も大きな抑うつで、おそらく入院している

演習3.4

活力温度計

活力温度計は気分温度計と同じように機能します。活力温度計は+5から−5で評価します。

- +5 = これまでに感じた中で最もエネルギーギッシュ
- −5 = これまでに感じた中で最も低下している
- 「正常」な活力は+1から−1の範囲
- +1 = 少しエネルギーギッシュ（コーヒーを飲んだ後の感じ）
- −1 = 少し動きが鈍い（ぐっすり眠れなかった後の感じ）
- 0 = 穏やか、非常に安定した活力

+2または−2の範囲の活力は、抑うつや躁の初期症状を示唆していますが、まだコントロール不能な状態ではありません。

以下は、各評価が何を意味するのかの例です。

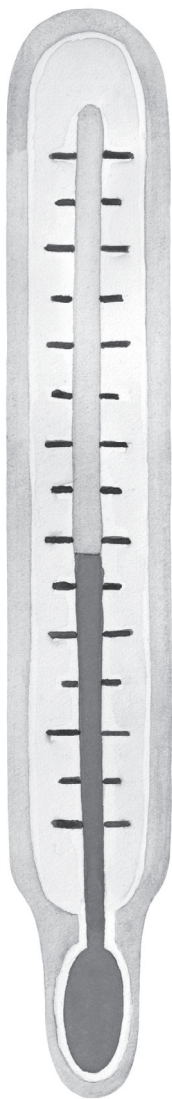
- +5 = 超人的なほどの活力レベル、他の誰よりも動きが速い
- +4 = 非常にエネルギーギッシュ、眠れない、じっとしていられない
- +3 = 落ち着きがなく興奮しやすいと他人に気づかれる
- +2 = 少しエネルギーギッシュ、落ち着かなくなり始め、まるでモーターの回転数が上がっているような状態
- −2 = 動きが鈍くなり、何をしても労力が必要だと感じる
- −3 = あなたの動作が鈍いことに他人が気づく
- −4 = ささいなことでも労力が必要で、手足が重い
- −5 = ほとんど動けず、終日寝たきり

ただし、人によって活力温度計の各レベルで症状の若干の違いがあります。

- ・ 自分用にカスタマイズした活力温度計を完成させる準備として、気分の重症度のレベルごとに、自分の活力レベルはどんなものかを考えてみましょう。例えば、+3では、じっとしていられない、または普段よりも活動的であることに自分で気づくかもしれません。また、+4では、眠れないかもしれません。
- ・ 以下に挙げる活力評価のそれぞれについて、そのレベルがあなたにとってどのように自覚されるか追記してください。参考例をいくつか挙げていますが、ご自分のアイデアで自由に記入してください。
とても活発で、壁を飛び跳ねているようだとか例えられるほど

- たくさんのプロジェクトや活動
- 休む間もなく動き回る
- 動きが速い、とてもきびきびしている
- いつもより少しエネルギーギッシュ
- 体がだるく、動きが鈍い
- 体を動かそうと頑張っているのに、手足が重い
- 手足が動かない、まるでコンクリートの中にいるよう
- ずっと寝床で過ごしている、何もできない

このページを保存しておく、SRMを記入する際にこのカスタマイズされた活力温度計を参考にすることができます。



+5 超人的な活力レベル

+4 素早く動き、じっとしていられない

+3 落ち着かない、興奮しやすいことに他人が気づく

+2 張り切っている、エネルギッシュ

+1 やや活動的

0 平均的あるいはいつも通りに活動的

-1 少し元気がない

-2 物事をするのに労力がある

-3 動きが鈍く、話がゆっくりだと他人が気づく

-4 ちょっとしたことでも労力がある

-5 ほとんど動けず、終日寝たきり

演習4.1 SRMの完成を妨げる障壁とその解決策

以下は、SRMを完成するのを妨げる障壁のリストです。該当するものすべてにチェックを入れてください。空欄に、その障壁を乗り越えるためのアイデアを思いつくまま書き出してみましょう。何も解決策が思い浮かばない場合でも心配はいりません。この演習の最後に、なんとか障壁を乗り越える策を提案しています。

- ☐ 私は毎日忘れずに自分のSRMを完成することができない _____

- ☐ 私は自分のSRMフォームをどこかに置き忘れてしまう。必要なときにそれをみつけないことができない _____

- ☐ 私は活力も意欲もなくSRMを完成することができない _____

- ☐ 私の人生はめちゃくちゃなので、自分のSRMから目をそらしてしまう _____

- ☐ 私は自分の就寝時刻をSRMに記入するのをいつも忘れる _____

- ☐ 私は紙のSRM用紙に記入するのが嫌いだ _____

- ☐ SRMのいくつかの項目は自分にあてはまらない _____

- ☐ 私は調子が良い。何の苦もなく毎日自分のSRMを完成させることができる _____

SRMの完成を妨げるようなよくある課題を克服するためのヒントをいくつかをご紹介します。あなたに役立ちそうなものにチェックを入れてください。

- ☐ スマホやパソコンに、日々のSRMリマインダーをセットする
- ☐ 毎日同じ時刻にSRMを記入する
- ☐ 毎日目に付きやすいところにSRM用紙を置く。例えば、洗面台の鏡やベッドサイドテーブルのところに貼っておく。そばにペンを置いておくのも忘れずに!
- ☐ SRMの項目を1つか2つ記入するだけでも、何も記入しないよりはまし。今週実施する項目を1つ選ぶ。
- ☐ 事前に「ベストな就寝時刻」を推測して記録しておく。その夜、予測した時刻より早く寝たり遅くなったりした場合は、翌日に正しい時刻に修正する。
- ☐ 何も活動を行わなかった、もしくは思い出せなかった場合は空欄のままにする。
- ☐ SRMを完了できなくても自分を責めない。1日1項目でも記入する。1日ほんのちょっとの時間それを行う。
- ☐ 提供されている用紙ではなく、パソコンでスプレッドシートを作り、それにSRM 情報を入力する。
- ☐ SRM をモニタリングすることがなぜ重要だと感じるのかを忘れないように、それをメモした付箋を貼り付けておく。
- ☐ SRMを記録しそびれないために、友人や身内にメールや電話でのリマインダーをお願いする。
- ☐ SRM仲間を見つける。SRMと一緒に記入する。

SRMを継続して記入するために、今週行うことを2つ挙げましょう。

1. 私は _____ をします。
2. 私は _____ をします。

演習4.3

自分のSRMを分析する

さて、カレブの例でSRM分析の練習をしたので、今度は自分のSRMを分析してみましょう（SRMが完成している場合に）。特に注意を払うのは、自分のルーティンの規則正しさ（一貫性）、その一貫性と気分や活力の評価の関係です。規則正しいまたは一貫したルーティンとは、ほとんど毎日同じ時間に行うことです。理想としては、45分のすれの範囲内で、毎日かっきり同じ時刻に活動を行うことです。より規則正しいほうが、より好ましいので、1時間のすれの範囲内で活動を完了したほうが、4時間のすれの範囲内で完了するよりも好ましいと考えられるでしょう。

1. 私のも最も一定した活動は _____
2. 最も一定した活動に関して、今週その活動をした最も早い時刻は _____
3. 最も一定な活動に関して、今週その活動をした最も遅い時刻は _____
4. 問3で回答した時刻から問2の時刻を引き算して、今週のあなたがこの活動をした時刻の幅を計算してください _____
5. 最も一定でない活動は _____
6. 最も一定でない活動に関して、今週その活動をした最も早い時刻は _____
7. 最も一定でない活動に関して、今週その活動をした最も遅い時刻は _____
8. 問7で回答した時刻から問6の時刻を引き算して、今週のあなたがこの活動をした時刻の幅を計算してください _____
9. 私の最も低い気分評価は _____ 曜日の _____
10. 私の最も低い活力評価は _____ 曜日の _____
11. 私の最も高い気分評価は _____ 曜日の _____
12. 私の最も高い活力評価は _____ 曜日の _____

自分のSRMについて観察できたことを書きましょう。SRM活動、気分評価、活力評価の関係を含めて記載してください。

演習5.4 SRM目標達成を妨げる障壁やその解決法

運動のルーティンの開始、禁煙、減量など、たとえそれが自分にとって健康的なことだとわかっていても、ほとんどの人は自分の行動を変えるのが大変です。先延ばしにしたり（「ダイエットは来週から始めよう」）、無理だと感じたり（「毎日ジムに行くなんて無理だから、努力する意味がない」）、言い訳をしたり（「別に禁煙しなくてもいい。周りのみんながタバコを吸っている」）するのはよくあることです。日々のルーティンを変え始めるのも同じことが言えて、先延ばしや回避はよくあることです。SRMの目標に取り組む際に、ためらいが生じるのは当然のことなので、始める前にあらかじめ解決策を考えておくことが役立つでしょう。目標時刻に向けて取り組む際に、変化を妨げる障壁となりそうなものは何でしょうか？ 変化を妨げる可能性のある障壁はどのように解決できるでしょうか？

以下は、SRMの目標を達成する上でよくある障壁のリストです。あなたにあてはまる項目すべてにチェックを入れてください。障壁を克服するためのアイデアを空欄に書き出してください。解決策が思いつかない場合でも心配はいりません。この演習の最後に、障壁をどうにか解決できるアドバイスがあります。また、後の章にも追加のアドバイスがあります。

- ☐ 私の目標時刻は現実的ではない _____

- ☐ 私は夕食の支度をする担当ではない、そのため自分の夕食時刻を調整できない _____

- ☐ 私は自分の概日の中間の値より1時間早く起床時刻を設定しており、自分の目標時刻の設定をまったくしていない _____

- ☐ 私は自分の目標時刻に関して勧められている45分の幅に収めることができないだろう _____

- ☐ 私はこれらのすべての目標時刻は無理と感じている _____

- ☐ 私は調子が良い。そのため私のSRM目標時刻を達成するのに何の困難もない _____

目標時刻を達成するためのヒントをいくつかご紹介します。参考になりそうなものにチェックを入れてください。

- ☐ 周りの支援を活用しましょう。あなたを助けてくれる仲間がいれば、目標を達成するのはずっと簡単になります。もしあなたが毎日同じ時刻に運動するのが目標なら、同じ目標を共有する友人と組みましょう。毎日友人と同じ時刻に集まって、散歩やエクササイズ教室に参加しましょう。あるいは、友人と夕食をとる計画を立てましょう。
- ☐ SRMのコーチを見つけましょう。行動を変えるのに、私たちは他人をまきこむとおおきな効果をあげることができます⁸⁵。目標と進捗状況を毎日共有できる人を見つけましょう。あなたのSRMコーチは、友人、親戚、セラピストなどでも構いません。
- ☐ ちゃんとした夕食より軽く食べられるものを食べましょう。もし夕食の献立を考えるのが負担に感じられたり、食事の支度を誰かにお願いしたりしている場合は、毎日同じ時刻にちょっとしたものを口に入れましょう。たとえちょっとしたものでも、食べ物を口にすることは腸の体内時計に重要な信号を送ることになります。
- ☐ 目標を細かく分けましょう。最終的なゴールが概日リズムの中間の値よりも1時間早い起床時刻である場合、まずは30分早く起きることからはじめましょう。それが難しすぎる場合は、15分早く、あるいは5分早く起きることからはじめましょう。
- ☐ 簡単にしましょう。1週間ではなく、数日間だけでも規則正しいルーティンを維持して、どんな変化があるか確かめましょう。
- ☐ あなたが実行している変化が症状の改善につながっているかどうかを確かめるために、気分と活力の評価を見ましょう。
- ☐ 45分の時間の枠に固執しないようにしましょう。45分という時間枠を守るのがあまりに難しく、非現実的に思える場合は、60分または90分に時間枠を広げましょう。なんとかできそうな目標から始めましょう。そのやり方に慣れてきたら、いつでも時間枠を縮めることができます。
- ☐ 自分をいたわりましょう。うつ状態のときは、課題をこなすのが難しくなります。気力や意欲の低下は、うつ症状です。目標を達成するには、少し時間がかかるかもしれませんが達成できます。

- ☐ 自分へのご褒美をあげましょう。2日間連続で目標時刻通りに過ごせたら、映画を見たり、ゆっくりお風呂に入ったりして、何か楽しいことをしましょう。5日間連続でできたなら、友人とお茶をする、ソーシャルメディアにうまくいったことを投稿しましょう。

SRMを継続して記入するために、今週行うことを2つ挙げましょう。

1. 私は_____をします。
2. 私は_____をします。

まったくその通り その通り ところどころいえない その通りでない まったくその通りでない

私は母口のカル・ラインの規則正しさを向上させました。

この項目で9か？ その項目を以下に記載してください。

私は双極症の症状を付足することから始まり。

「とらちともいえない」または「その通りでない」、「まったくその通りでない」を選んで項目はとれど9

か：その出口を以下に掲載してください。

ここに挙げたものは、ひとつづつ目「取組組の平均値」ともなつてゐる。社会主義者源弘の著「こゝろを自然に」といふ

組の続行のために役立ツヒント、特にすぐとつまくいっていないことについての役立ツヒントをご紹介します。

以前の卒に言がれている情報をうつ 度確認してきたとい。例えば、炭水化物の症状についてまた

思い出したい場合は、第1章をもつ一度めくるといい。

たは社会リズム療法にさらに精通するでしょう。

松は自分の主治の平と社芸ウヘ云の交足に助けとなる文えを免づけることができぬ。

か？ その日の就寝時刻は？ あなたの気分は？ 規則正しいルーティンをつまく維持できたときは、

「それではどうしたらいいのでしょうか？」

たとい。社会リスムの目標に到達したつ、SRMIにどのような変化が現れるかに注目してください。

[illegible]

私はここで焼酎止のバー・サインを打つていない。

これは、社会システム療法で人とな延夢を遂げたものではない。素直でいい取り組みです！

- 組み続けるのに役立つヒント、特にずっとうまくいっていないことについての役立つヒントをご紹介します。

演習8.1 ソーシャル・リズム・メトリック(SRM)と目標の確認

あなたは、今週、あなたのSRMと社会リズムの目標を実行しましたか？ あなたはSRMの目標を達成しましたか？ 短期目標は？ 長期目標は？ 今週達成したことを以下に記載してください。

あなたのSRMルーティンの規則正しさと気分との間に関係があると気づきましたか？ 目標を達成し、より安定したルーティンになるにつれ、気分や活力の評価は変化しましたか？ あなたの気分とSRMの関係について、何か気づいたことはありますか？ 以下にそのいくつかを記載してください。

社会リズムの目標を達成するにあたり、どのような障壁に直面しましたか？ 今後、それらの障壁に対処するために試してみる方法にはどのようなものがありますか？（ヒント：目標を細かいステップに分ける、規則正しい生活に向けて一步を踏み出すことに対して自分自身を褒める、まだ前に進む準備ができていない場合は自分に優しくする）

あなたは新しい目標を設定するための準備は整っていますか？ この章では、その目標を達成するための方法を見いだすお手伝いをしますので、睡眠に関する目標を設定してみましょう。以下に新しい目標を書いてください。

演習8.6

わたしの「眠れない」ときの計画

あなたが、夜中に目が覚めることを経験している場合は、その対処法を事前に計画しておくのが役に立ちます。これまで説明した原則を念頭に置き、夜中に目が覚めて再び寝つけない場合に何をするか、書き出しておきましょう。この計画のコピーを枕元に置いておくと、そのようなことが起こった場合に何をするか思い出せます。

- ・ 私がこれから行く場所はここです _____
 - ・ これは私がこれからすることです _____
 - ・ これは私がこれからしないことです _____
 - ・ これにより、寝床に戻るのがいつなのかわかります _____
-

演習8.7

離床する方法

双極症がある人の中には、睡眠の主な問題が過眠である人がいます。特にあなたがうつ状態である場合には、この傾向が強いでしょう。がんばって規則正しい起床時刻を守ろうとしても、寢床から出るのが不可能に感じられるかもしれません。しかし、規則正しい時刻に起床することは、気分を改善するために不可欠です。

以下は、特に気分が落ち込んでいるときに、朝寢床から出るのに役立つ方法です。また、これらの方法は、これまでより起床時刻を早めて睡眠と覚醒のサイクルをリセットしようとしている場合にも役立つでしょう。試してみたいと思う方法にすべてチェックを入れてください。

- ☐ たくさんの目覚まし時計を設定します。そのうちのいくつかは「やっかいな」アラーム機能のあるものに。これは目覚ましをオフにするのに、パズルを解いたり計算問題を解いたりしなければならぬ仕掛けがあるものです。
- ☐ 目覚まし時計をいろんな場所に置きます。少なくともひとつは寢床からずっと離れた場所に。
- ☐ 夜でもブラインドやカーテンを開けたままにして、朝の光で目が覚めるようにします。
- ☐ 友人や家族にモーニングコールを頼みましょう。
- ☐ 励ましの言葉を書いたメモを枕元に置いておき、目覚めたらすぐに読むようにしましょう。
- ☐ 起床する理由を思い出すために、スマホで音声を録音し、それを聞くようにします。
- ☐ 就寝前に枕元に水を置いておきます。目覚めたら、顔にふりかけたり、飲んだりするために。
- ☐ 枕元に強い香りのするもの（シナモンなど）を置いて、目覚めたときにそれを嗅ぎましょう。
- ☐ 目覚ましが鳴ったらすぐに掛け布団をはねのけるようにします。
- ☐ 目覚ましを切ったら、すぐに身体を起こして足の裏を床に着けます。
- ☐ たとえふらふらでも、起きてシャワーを浴びましょう。
- ☐ 午前中に何かをする計画を立てます（例：友人と会う、ボランティアに行く、エクササイズのレッスンを申し込むなど）。
- ☐ 朝「無理やり」起こしてくれるペットを飼いましょう。

チェックした項目の中で、最も役立つような2つはどれですか？ それらを下の欄とスマホに書き留めてください。さらに、昔ながらのやり方ですが、メッセージカードに書いて、それを枕元に置いてください。明日から、それらを試してみましょう。

1. _____
 2. _____
-
-

演習11.5

あなた専用の再発予防計画

この演習では、あなた専用の再発予防計画を立てます。この計画は、あなたの「前兆サイン」をモニタリングするのに役立ち、またうまくいかなくなっていることに気づいたときに何をすべきかを、アクセスしやすい方法で知らせてくれるのに役立ちます。

それぞれの前兆サインに関して、抑うつエピソードの始まりと躁エピソードの始めに気づきそうなことを書き出します。例えば、睡眠については、うつ病の初期に過眠となり、躁の初期に不眠になりそうだと書き留めておきます。該当しない項目については、空欄のままにしておきます。演習11.3を復習し、以前に特定した前兆サインを思い出します。一番右の列に、誰に連絡するか、その人にしてほしいか、リズムをもとに戻すのに日々のルーティンをどう修正するか、また、あなたの担当医に連絡するきっかけとなることは何かといった情報を追加します。この再発予防計画が完成したら、友人や家族にもそのコピーを渡しましょう。

前兆サイン	うつ	(軽)躁	再発予防計画の活動
怒りの程度			前兆サインに気づいたら、私は以下の人たちに連絡します 1. 2.
睡眠			
食欲			
活力			
集中			サポートしてくれる人に連絡したら、その人にしてほしいことは 1. 2.
活動への興味			
性的関心			
決断力			
心配／不安の程度			日々のルーティンの変化に気づいたら、以下のことを行ってルーティンがより規則正しくなるようにします 1. 2.
他の前兆サイン (具体的に)			
			私は、次に挙げる再発防止方法を用います（複数回答可） ☐ SRMを徹底的に守ります ☐ ルーティンの規則正しさにさらに注意を払います ☐ 睡眠を多くとります ☐ もっと活動を増やします／忙しくします ☐ 友人や親戚に、私の気分や行動をモニタリングするのを手伝ってもらいます ☐ 私の担当医に連絡します 私の担当医やセラピストの連絡先電話番号は 1. 2.

付録

ソーシャル・リズム・メトリック (SRM)

記入方法

- ・ お望みなら、一列目の残りの空欄にあなた独自の活動を追加してください。
- ・ これらの日々の活動を行いたいと思う理想的な目標時刻を記入します (目標時刻)。
- ・ 日ごとに実際にその活動を行った時刻を記録します。
- ・ 1日平均の気分と活力レベルを評価します。

日付 (週)

活動	目標時刻	日	月	火	水	木	金	土
		時刻	時刻	時刻	時刻	時刻	時刻	時刻
起床時刻								
人との最初の交流								
仕事／学校／ボランティア／ 家族の世話を始める								
夕食								
就寝時刻								
自宅学習								
服薬								
1日の気分評価 −5 から +5 −5 = とても抑うつ +5 =とても気分が高揚している								
1日の活力レベル評価 −5 から +5 −5 = とても鈍い、疲れている +5 =とてもエネルギー、活発								