双極性障害とお金に関するアンケート_202205_双極はたらくラボ【縦向き】

No.	医師から伝えられている診断名	年齢	性別	現在、同居している方（当てはまるもの全てを選択ください）	就業形態	職種（14種類の中から選択ください）	業務内容（※お答えいただける方は記述ください）	役職	求人枠と就業先への病気の開示（※オープンは就業先に病気を開示すること、クローズは非開示にすること）	現在の年収（総支給額）	収入は満足していますか	「収入は満足していますか」で選んだ選択肢の理由を記述ください	障害年金は受給されていますか	「躁・軽躁状態」でのお金に関する困りごとを教えてください（例：数百万単位の買い物を即決してしまう）	「躁・軽躁状態でのお金に関する困りごと」に対する対処策、工夫があれば教えてください	「うつ状態」でのお金に関する困りごとを教えてください（例：欠勤が続いて有給休暇が無くなってしまう）	「うつ状態でのお金に関する困りごと」に対する対処策、工夫があれば教えてください	（躁やうつの）症状面以外でのお金に関する困りごとを教えてください	「症状面以外でのお金に関する困りごと」に対する対処策、工夫があれば教えてください
1	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	40代	女性	友人・恋人	家で仕事をしている（内職、フリーランスなど）	ITエンジニア（システム開発・SE・インフラ）	データの入出力画面作成	個人事業主	一般求人枠（オープン）で就業中	101～200万円	かなり不満	とても生活できない。	はい	使いすぎはあまりない。 逆に、大切なものを売ってしまうことはよくある。	売って困ることはないので（思い出の品がなくなる程度）気にしない。	お金がないと思い込み、過剰に借金して備えようとする。	カードローンやクレジットカードのキャッシングは解約。クレジットカードも一枚を除いて解約。支払いは銀行引き落としに切り替え。	収入がほとんど上がらない。 個人事業主とはいえ、病気によるブランクが長く実力が低いことに変わりはない。生活できるレベルではない。	そんなもんだと諦めている。 老後も働き続けるために勉強を続け、副業に繋がりそうな趣味も磨く。
2	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	30代	男性	配偶者, 子供	正規の社員・職員	医療・福祉・介護	メディア運営	主任・係長クラス	一般求人枠（オープン）で就業中	301～400万円	やや満足	そこまで多くないが生活はできるため	いいえ	小さな買い物を沢山してしまう	メモで書き出す	働けなくなる	有給休暇を上手く使って休みを分散		
3	双極Ⅰ型障害（双極性障害Ⅰ型）	20代	女性	配偶者, 子供	正規の社員・職員	事務・管理		主任・係長クラス	一般求人枠（オープン）で就業中	301～400万円	やや満足		いいえ						
4	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	40代	男性	配偶者	正規の社員・職員	教育・保育・公務員・農林水産・その他		一般社員	一般求人枠（オープン）で就業中	701～800万円	やや満足		いいえ	特になし	特になし	特になし	特になし	特になし	特になし
5	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	20代	女性	友人・恋人	正規の社員・職員	医療・福祉・介護	相談員	一般社員	一般求人枠（オープン）で就業中	401～500万円	かなり不満		いいえ	車、服を買う。クレジットカードが上限額になる。	周りに注意してもらう	特になし		疲れやすい	
6	双極性障害としか言われていない	30代	女性	配偶者	パート／アルバイト	Web・インターネット・ゲーム		その他（該当なし）	一般求人枠（クローズ）で就業中	100万円以下	やや不満		いいえ	仕事が続かないため、常に収入が不安定。					
7	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	30代	女性	ご自身の親	派遣社員	事務・管理	貿易事務	一般社員	一般求人枠（オープン）で就業中	301～400万円	かなり不満	躁の時よりも年収が低くなった	いいえ						
8	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	20代	男性	同居家族がいない（一人暮らし）	契約社員／嘱託社員	企画・マーケティング・経営・管理職		一般社員	一般求人枠（クローズ）で就業中	201～300万円	かなり不満		いいえ	衝動買いしやすい	即決せず、日を改めて購入を再度考える	特になし	特になし		高収入だがハードな仕事は選びにくい
9	双極性障害としか言われていない	40代	男性	ご自身の親	正規の社員・職員	エンジニア（機械・電気・電子・半導体・制御）		主任・係長クラス	一般求人枠（クローズ）で就業中	601～700万円	かなり満足		いいえ						
10	双極性障害としか言われていない	30代	男性	配偶者, 子供	正規の社員・職員	サービス・販売・外食		課長クラス	一般求人枠（オープン）で就業中	401～500万円	やや満足		いいえ	元々が浪費家なのに躁状態になるとギャンブル依存症等になった過去があり、自己破産経験がある	家計簿をつけて、給料日に細かく封筒に分ける	これまで鬱で欠勤したことがなく、鬱に起因してのお金に困ったことは特にない			
11	双極性障害としか言われていない	30代	男性	配偶者	契約社員／嘱託社員	事務・管理		一般社員	障害者雇用枠で就業中	201～300万円	やや不満	最低時給分の給与しかでない	はい	資格の勉強や趣味にお金を見境なく使ってしまう。		欠勤や早退が重なる		収入が低い。	
12	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	40代	男性	ご自身の親	正規の社員・職員	事務・管理	総務	一般社員	一般求人枠（オープン）で就業中	301～400万円	やや不満	昇給が少ない	いいえ	金銭感覚が麻痺してしまうことがある	ネットショッピングはやめる	給料が減ってしまう		住宅ローンの返済に困っている	
13	躁うつ病	30代	女性	ご自身の親	パート／アルバイト	教育・保育・公務員・農林水産・その他		その他（該当なし）	障害者雇用枠で就業中	101～200万円	やや不満	年金がないと生活できない。	はい					障害者枠で就職したことにより年金の等級が下げられる可能性がある。(現在更新書類作成中)	
14	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	30代	男性	ご自身の親	契約社員／嘱託社員	事務・管理		一般社員	障害者雇用枠で就業中	201～300万円	やや不満		いいえ	浪費が多い		有給やフレックスが足らなくなる		慢性的にお金がない	
15	双極性障害としか言われていない	20代	女性	配偶者	正規の社員・職員	専門職（コンサルタント・士業・金融・不動産）	事務	一般社員	一般求人枠（オープン）で就業中	401～500万円	かなり満足	同年代女性ではもらってる方だと思います	いいえ	買いすぎの傾向はありません。	一度目の休職時は、念の為夫にクレジットカードを預けました。	見た目に関する支出が減る	特にありません。	傷病手当が入金されるまで不安	アンケートモニターで小銭を稼ぐ
16	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	30代	女性	ご自身の親, その他の親族・家族	正規の社員・職員	教育・保育・公務員・農林水産・その他	教諭	一般社員	一般求人枠（オープン）で就業中	401～500万円	かなり満足		いいえ	多額ではないが、買い物が増える気がする。	買った物や金額を書き留め、意識するようにする。	現在休職中で傷病手当をいただけているが、その期間が終わったり、退職することになったりした場合を心配する。			
17	双極性障害としか言われていない	30代	女性	友人・恋人	事業を経営している	サービス・販売・外食	整体	個人事業主	一般求人枠（クローズ）で就業中	201～300万円	かなり不満		いいえ			仕事は行けずお金はないのにお金をいつもより使ってしまう		貯金がない	
18	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	20代	女性	配偶者	正規の社員・職員	エンジニア（機械・電気・電子・半導体・制御）		一般社員	一般求人枠（オープン）で就業中	101～200万円	かなり不満		いいえ			欠勤が続いて有給休暇が無くなり、査定も悪くなってしまう			
19	双極性障害としか言われていない	40代	女性	ご自身の親	契約社員／嘱託社員	事務・管理	クレジットカード会社の管理事務	その他（該当なし）	障害者雇用枠で就業中	301～400万円	やや満足	一般枠で働いていた時と同等の給料がもらえているから	いいえ	収入以上の買い物をしてしまう	特になし	休職すると無給で生活できない	特になし	カードローン、リボ払いの返済	特になし
20	双極Ⅰ型障害（双極性障害Ⅰ型）	40代	男性	配偶者	パート／アルバイト	事務・管理		その他（該当なし）	障害者雇用枠で就業中	101～200万円	やや不満		いいえ	新しいカードを作る					
21	双極性障害としか言われていない	30代	女性	ご自身の親	事業を経営している	サービス・販売・外食	エステ、化粧品販売	個人事業主	一般求人枠（クローズ）で就業中	101～200万円	やや不満	コロナ禍で生活が変わり、収入が減ったため	いいえ	急に旅行の計画を立てて、すぐに実行してしまった事がある。チケットもその場で予約。	本当に必要な物なのか考える。一つ買ったら一つ捨てるようにしている。	体力がなくなっていくので仕事を休む事で収入が減る事がある。	うつ状態になると基本的には動けないためあまりお金を使わないで済んでいる。	医療費がかかる。	
22	双極性障害としか言われていない	40代	女性	同居家族がいない（一人暮らし）	正規の社員・職員	医療・福祉・介護		一般社員	一般求人枠（クローズ）で就業中	1001万円以上	かなり満足	十分なお給料を頂いているから	いいえ	気分が上がると買い物が多くなる	家計簿をつけることで、買い物が増えたらすぐ確認できる。冷静になって自分にストップをかけられる。	休職になって収入がなくなる	普段から規則正しい生活を心がけて、うつを防ぐ。		
23	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	20代	女性	ご自身の親, その他の親族・家族	パート／アルバイト	医療・福祉・介護	放課後等デイサービスで子どもの見守り・療育の提案	その他（該当なし）	上の人だけにオープン	100万円以下	かなり不満	失業手当も該当せず、病院を変わったために期間が足りず診断書を書いて貰えず障害者年金もない。働けなくなって収入がゼロになってもなにもない	いいえ			収入がなくなる			
24	双極性障害としか言われていない	30代	女性	配偶者	パート／アルバイト	医療・福祉・介護	介護施設での看護業務	一般社員	一般求人枠（オープン）で就業中	101～200万円	やや不満	扶養内パートで生活がきついため、正直に言うともう少し収入を上げたいと思っています。	いいえ	買い物を次から次へとしてしまうことに困っていた時期がある。	買い物をするなら百均でするようにして、そうするとダメージが少ない。	時給のため、収入が減るのが怖くて体調が悪くても出勤しています。	しっかり睡眠、食事をとり、家族と状態を共有する。	夫が無駄遣いしているように感じる	夫と自分は別々の人間だということを意識する
25	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	40代	女性	配偶者	正規の社員・職員	教育・保育・公務員・農林水産・その他	事務・窓口対応	一般社員	一般求人枠（クローズ）で就業中	701～800万円	やや不満	昇給が少ない	いいえ	クレジットカードでの決済が増えがち	クレジットカードの使用金額を記録する。カードの限度額を下げる。				
26	双極Ⅰ型障害（双極性障害Ⅰ型）	30代	女性	同居家族がいない（一人暮らし）	パート／アルバイト	専門職（コンサルタント・士業・金融・不動産）	放課後等デイサービス	その他（該当なし）	一般求人枠（オープン）で就業中	100万円以下	やや不満	生保と障害者年金貰ってるので金銭的余裕はないですが、なんとか。	はい	数千円単位の買い物をポンとしてしまう	家計簿をつけて買いすぎた事も記録している	特になし	特になし	収入が増えて欲しい	上司に相談はしています。
27	双極Ⅰ型障害（双極性障害Ⅰ型）	20代	男性	ご自身の親	正規の社員・職員	企画・マーケティング・経営・管理職	マーケティング、採用	一般社員	一般求人枠（オープン）で就業中	301～400万円	やや不満	前職よりも給与が安い	いいえ	躁状態での入院費がかなりかかった	両親に払ってもらった	欠勤してしまい有給休暇が足りなくなりそう	通院の際に時間有給休暇を使わず勤務時間を後ろにずらすことで対応する	かなり良い大学を卒業したが、新卒1社目を躁状態のため1年で退職し、その後3年のブランクがあるためそこでキャリアに傷がついた。そのことで今後高収入が望めないこと。	
28	双極性障害としか言われていない	30代	女性	配偶者, 子供	パート／アルバイト	事務・管理	経費計上、給与計算	一般社員	一般求人枠（オープン）で就業中	101～200万円	やや満足	仕事の内容が正社員がやるような内容であるため。	はい	軽い気持ちでネットショッピングしてしまう	クレジットカードを番う場合は事前に夫へ報告する	有給が使えない環境 業務について不安や焦りを感じて会社に行けない時がある			
29	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	30代	男性	子供, ご自身の親, 配偶者の親	正規の社員・職員	教育・保育・公務員・農林水産・その他	フォークリフトオペレーター	一般社員	一般求人枠（クローズ）で就業中	401～500万円	やや満足	田舎暮らしなので平均的年収を頂いているから	いいえ	躁状態時2ヶ月で100万円ほど使ってしまった	品物を見ると購買欲求が出てしまうので、お店に行かない、通販サイトを見ない、欲求が出ないよう穏やかに過ごす	休職中で復職出来るか不安になる	運動や趣味に没頭し悲観的にならないように過ごす	特になし	特になし
30	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	30代	女性	ご自身の親	パート／アルバイト	事務・管理		その他（該当なし）	一般求人枠（クローズ）で就業中	100万円以下	やや不満	生活が厳しい。	はい	たくさん買い物してしまう。		働けなくなり収入がなくなる			
31	双極性障害としか言われていない	40代	女性	配偶者	パート／アルバイト	教育・保育・公務員・農林水産・その他	工場で働いてます。部品の検査です。	一般社員	一般求人枠（オープン）で就業中	101～200万円	やや不満	評価などがない	いいえ	欲しいものは、お金がある限り買ってしまう		時給制なので、休みたくても休めない。まだ、トライアル中なので、有給はないです。			
32	双極性障害としか言われていない	40代	女性	配偶者	正規の社員・職員	教育・保育・公務員・農林水産・その他		一般社員	管理職と信頼できる同僚のみオープンにしてる。	301～400万円	やや満足		いいえ	ネットで数万円買ってしまう。	家計簿をつける。	休職を繰り返すこと。	家計簿をつける。	休職をすると生活費に余裕がなくなる。	
33	双極性障害としか言われていない	30代	女性	ご自身の親, 兄弟	パート／アルバイト	教育・保育・公務員・農林水産・その他	スキルアップ研修	一般社員	障害者雇用枠で就業中	わからない	やや不満		はい	お金使うことがストレス発散になる為、ひたすら欲しいものを買う		遅刻欠勤早退が増える			
34	躁うつ病	30代	男性	友人・恋人	正規の社員・職員	医療・福祉・介護	介護	一般社員	一般求人枠（クローズ）で就業中	301～400万円	やや満足	お金より長く続ける事が大事だと思うため	いいえ	高いレストランの予約を入れてしまう	口座を分ける	体調を回復させるためにサプリを大量買いしてしまう	体調が安定してるときにサプリ買い、体調不安定の時のサプリ爆買いを防ぐ		
35	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	30代	女性	ご自身の親, その他の親族・家族	パート／アルバイト	クリエイティブ（メディア・アパレル・デザイン）	洋服の仕立て、受注生産	その他（該当なし）	一般求人枠（オープン）で就業中	101～200万円	やや不満	あまり貯金ができないから	いいえ	ネットショッピングで衝動買いしてしまう	衝動買いしてしまって、必要がないものはメルカリで売る				
36	双極Ⅰ型障害（双極性障害Ⅰ型）	20代	男性	その他の親族・家族	パート／アルバイト	サービス・販売・外食	倉庫内軽作業	一般社員	一般求人枠（クローズ）で就業中	100万円以下	かなり不満	満足に働けてないから	いいえ						
37	双極性障害としか言われていない	30代	男性	配偶者, 子供	正規の社員・職員	教育・保育・公務員・農林水産・その他	園芸土の生産	一般社員	一般求人枠（クローズ）で就業中	201～300万円	かなり満足	クローズ就労で一般人と同等の給料だから	いいえ	外食が増えた。そこまでの浪費なし。	車の購入は、慎重に。	体が重く仕事しずらいです。職場の会話が へり孤立しそう。	うつで職を失うと実家の支援を受けないといけない。障害年金の情報よく知りたい。	特にありません。	特にありません。
38	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	40代	女性	同居家族がいない（一人暮らし）	正規の社員・職員	事務・管理	人事労務	一般社員	一般求人枠（オープン）で就業中	401～500万円	やや満足	障害者雇用としてはまあまあだから。	いいえ	買い物依存症で収入より支出が上回る					
39	双極性障害としか言われていない	40代	女性	ご自身の親	正規の社員・職員	医療・福祉・介護	看護師	一般社員	一般求人枠（オープン）で就業中	201～300万円	やや満足		いいえ	浪費により貯金が底をつきそうになる。	お小遣い帳をつけて実際の使用額を可視化している。	休職や入院により収入が減ること。	そうなった時にも困らないように貯金をしている。	現在、リハビリ出勤で時短勤務のため収入が減った。	通常勤務に戻るタイミングを主治医と相談している。
40	双極性障害としか言われていない	30代	女性	子供, 友人・恋人	家で仕事をしている（内職、フリーランスなど）	企画・マーケティング・経営・管理職		経営者・役員	一般求人枠（オープン）で就業中	100万円以下	かなり不満	不安定な個人事業主のため	いいえ	浪費、喋りすぎる、攻撃的になり信用を失ってしまう	メモを書いてクレジットカードは持たない、決まった金額しか財布に入れない、恋人に金銭管理を任せている	うつ期はお金をあまりつかわなくなるが、支払いに行けないため滞納してしまう	恋人にやってもらっている	貯金が全くできない	
41	躁うつ病	40代	男性	同居家族がいない（一人暮らし）	正規の社員・職員	医療・福祉・介護	相談支援専門員	一般社員	一般求人枠（オープン）で就業中	401～500万円	かなり満足	生活費の他に貯蓄もできる	はい	今はある程度の貯蓄があり、散財することもあるが、貯蓄の範囲内なので困りはない	大まかなお金の流れを把握するために、家計簿をつけている。月単位、年単位の流れをぱっと見て分かるようにしている	特にない	傷病手当金、失業手当、障害基礎年金、職業訓練給付金などを活用した	特にない	特にない
42	双極性障害としか言われていない	20代	女性	友人・恋人	正規の社員・職員	事務・管理	物流事務	主任・係長クラス	一般求人枠（クローズ）で就業中	401～500万円	やや満足		いいえ	数百万の買い物をして貯金がない		働けないのでお金がない			
43	双極性障害としか言われていない	40代	女性	同居家族がいない（一人暮らし）	正規の社員・職員	企画・マーケティング・経営・管理職		課長クラス	一般求人枠（クローズ）で就業中	1001万円以上	かなり満足		いいえ					症状がひどくなると、仕事がいつまでできるか不安	
44	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	50代	女性	同居家族がいない（一人暮らし）	契約社員／嘱託社員	事務・管理	データ入力	一般社員	障害者雇用枠で就業中	101～200万円	かなり不満	年金と合わせてギリギリ生活はできるが将来の貯蓄ができない	はい	数十万単位の買い物、日々の食費や娯楽費や日用品の買いだめなど少額の積み重ねの両方がある、貯蓄に対する不安からファイナンシャルプランナーの資格を取った方がいいのでは？ついでに他の色々な資格も必要なのでは？と軽躁状態になることがあり時間とお金とエネルギーの無駄になる	カートに入れて1週間おく、買いたい理由と買わなくていい理由を書く、就労定着支援員へ事前に相談、家計簿を一緒に見てもらう	今のところないが突然休職して退職するのではという不安がある	仕事に行くのが怖くならないよう指導員、就労定着支援員、会社の定着支援員に事前に相談	症状が安定したら年金収入がなくなるのではないか、退職即貯金なしになる生活が怖い	家計簿の予算を決めて節約できる部分を探し少しづつでも貯金
45	双極性障害としか言われていない	40代	女性	ご自身の親	パート／アルバイト	事務・管理	事務補助	その他（該当なし）	障害者雇用枠で就業中	101～200万円	やや満足	働けて、お金を頂いているから。無職よりは良いから。	いいえ			欠勤が続くと有給休暇が無くなる	傷病手当金を申請する		
46	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	20代	女性	同居家族がいない（一人暮らし）	正規の社員・職員	専門職（コンサルタント・士業・金融・不動産）	生物統計職	一般社員	一般求人枠（クローズ）で就業中	501～600万円	かなり満足	無理なく生活できているから	いいえ	訪問販売やマルチ、詐欺などの人と多額の契約をしそうになる		食事を作れなくなり、外食が増えて食費が上がる		症状が悪化して、無収入にならないか不安	別居婚しているパートナーの収入をあてにしている
47	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	30代	女性	配偶者, 子供	正規の社員・職員	教育・保育・公務員・農林水産・その他	事務	一般社員	一般求人枠（オープン）で就業中	301～400万円	やや満足	現在休職中。しかし、傷病手当金が元々の収入に近い金額で出ている。生活ができている。なので、「やや満足」としました。	いいえ	気分の変調により趣味が変わるため、そう多額ではないが、服や雑貨をつい買ってしまう。	今のところ無し。金額が増えていけば、カードを家族に止めてもらう等が必要かと考えている。	休職。傷病手当金は出ているが、フルで働いていればもっと収入があるため。	思い付かない。	家族に迷惑をかけていると思っている。私の場合、配偶者が働けているので生活が成り立っている。	自分が働くこと。しかし、それもまだ難しい状況。辛い。
48	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	40代	男性	その他の親族・家族	契約社員／嘱託社員	教育・保育・公務員・農林水産・その他		一般社員	一般求人枠（クローズ）で就業中	401～500万円	やや満足		いいえ	お金の使い過ぎ		有給等がなくなる		借金返済	
49	双極性障害としか言われていない	30代	女性	配偶者, 子供	家で仕事をしている（内職、フリーランスなど）	クリエイティブ（メディア・アパレル・デザイン）		個人事業主	一般求人枠（クローズ）で就業中	301～400万円	やや満足	労働時間と収入のバランス	いいえ	気が大きくなり、人への贈り物やお礼を少し奮発したくなる	家族に相談する、しばらく寝かせる	受注量が減るので収入も減る	「今は忙しく請けられないが、こういうこともできるので別の機会にぜひ発注してほしい」と次につながる提案をする		
50	双極Ⅰ型障害（双極性障害Ⅰ型）	40代	男性	同居家族がいない（一人暮らし）	正規の社員・職員	事務・管理	総務業務	一般社員	障害者雇用枠で就業中	101～200万円	やや不満		はい	特になし	特になし	お金の管理感覚弱まり、買い物依存の傾向がある	洋服の衝動買いが多いので、クローゼットアプリで洋服を管理し、次に買うもの順番を予め決めておく。無計画な衝動買いを抑える。	老後の資金の不安	対策ができていません。
51	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	50代	女性	友人・恋人	正規の社員・職員	医療・福祉・介護	知的障害者支援員	一般社員	一般求人枠（オープン）で就業中	401～500万円	やや不満	労働内容より毎月の給与が低い	はい	現在、二月から6月末まで休職中。傷病手当と障害年金から会社に社保料金を毎月4万支払い。自由なお金がないのに軽躁状態だとカードで一万円程の買い物を毎月してしまう。同居中の彼氏には、食費のみ負担してもらっている。		せっかく正社員になったのに、昨年の冬も 今年の夏もボーナスが貰えない。有給休暇も 残り僅かで不安。			
52	双極性障害としか言われていない	20代	女性	アパート（一人暮らし用）を借りているが、実際は実家にいることが多い	パート／アルバイト	医療・福祉・介護	看護師	その他（該当なし）	障害者雇用枠で就業中	101～200万円	やや不満	障害者雇用の賃金は安い	はい	ライブに行きたくなるのでチケットを買うのにお金を使ってしまう				障害者雇用枠の賃金が少ない。 障害年金、今後も継続して受給できるか心配。	
53	双極Ⅰ型障害（双極性障害Ⅰ型）	40代	女性	ご自身の親	契約社員／嘱託社員	事務・管理	教育委員会のICT支援員	一般社員	障害者雇用枠で就業中	101～200万円	やや満足	障害年金をプラスすれば充分暮らしていける	はい	カードローンとカード払いで困った	カードを持たない	契約社員では有給休暇が足りない	障害年金で何とかする	正社員になりづらいので、収入が安定しない	就労移行でもっとスキルをつける
54	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	30代	女性	配偶者, 子供	正規の社員・職員	専門職（コンサルタント・士業・金融・不動産）	市場調査、営業支援	一般社員	一般求人枠（クローズ）で就業中	101～200万円	やや満足	夫の扶養家族として働きたいため	いいえ	予算を考えずに、クレジットカードで衣類を買う傾向があり、翌月の返済が大変になる。	クレジットカード、銀行口座は全てアプリですぐ見れるようにしている。	リフレッシュしようとしても、お酒や過食など安価ですぐ手に入る不健康な手段に逃げようとする。(映画とか観に行けばいいのに...)	海苔を食べる。炭酸水を飲む。	今の会社は給与とやる気がだいたい比例している。やる気と躁も比例するので、給与をあげようとすると躁転するだろうと思う。	あまり仕事に入れ込みすぎない。(より高所得はあきらめる)
55	双極性障害としか言われていない	30代	女性	配偶者	契約社員／嘱託社員	事務・管理		一般社員	障害者雇用枠で就業中	101～200万円	やや不満		いいえ			仕事が続かない			
56	双極性障害としか言われていない	30代	女性	ご自身の親	パート／アルバイト	サービス・販売・外食	テレアポ	その他（該当なし）	障害者雇用枠で就業中	101～200万円	やや満足	時給は良いが短時間勤務なので収入は低く、アルバイト雇用なので勤務時間や日数が減ると収入が変動するため、不安がある	はい	購入後絶対使わないであろうガラクタ(ゴミになるもの)が魅力的に感じて購入してしまう。そしてやはりゴミになる。	躁・軽装状態だと自覚している時には購入しないという強い意志を持って出かけるしかない。 通販の場合はお気に入りに入れて熟考する。	早退や欠勤で収入が減る		薬の副作用で過食になる場合、食費がかさむ	
57	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	30代	女性	ご自身の親	パート／アルバイト	教育・保育・公務員・農林水産・その他	パン屋の裏方です	一般社員	障害者雇用枠で就業中	101～200万円	やや満足	時給が高いので、拘束時間の割には高めの収入だと思います。しかし同年代と比べると低く、将来的に困ることがあるだろうとも思います。	いいえ	出費が多くなる	アプリで家計簿をつけて支出を見える化しています	仕事が出来なくなる、退職してしまう	そうなる前に仕事を休む		
58	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	30代	女性	ご自身の親	家業を手伝っている	教育・保育・公務員・農林水産・その他	病状悪化後離職して今は何もしていません。	その他（該当なし）	離職中	100万円以下	やや満足	障害年金と、失業保険でそこそこ生活に困らない程度は収入があるため	はい	クレジットカードで毎月20万程度使っていた時期がある。欲しいものを頭で作り出すような感覚。 実際はそこまで欲しくない。	通販なら買い物カートに入れて1晩は寝かして放置する。時間を敢えて開けることで冷静になるようにする。	とにかく体調が安定せず仕事が続かない。 安定収入がなくいつも落ち着かない。	働ける間の会社勤めができている間に これでもかと言うくらい貯金しておく。	安定収入がないから一人暮らしできない。	とくになし
59	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	50代	男性	同居家族がいない（一人暮らし）	正規の社員・職員	専門職（コンサルタント・士業・金融・不動産）		一般社員	一般求人枠（オープン）で就業中	601～700万円	やや満足		いいえ						
60	双極性障害としか言われていない	40代	女性	子供, ご自身の親	正規の社員・職員	医療・福祉・介護		部長クラス	社長にのみオープン、同僚にはクローズ	201～300万円	やや満足	転職して以前より収入は減ったが、働き方は楽になったので。	はい	ネットショッピングでやたらと買い物してしまう。		欠勤が続いて有給休暇がなくなる。			
61	双極Ⅰ型障害（双極性障害Ⅰ型）	50代	男性	同居家族がいない（一人暮らし）	正規の社員・職員	事務・管理	事務、経理、総務	主任・係長クラス	一般求人枠（クローズ）で就業中	401～500万円	やや満足	仕事量が多くない割にはもらえているから	いいえ	Amazon、メリカリなどネットで色々購入してしまう	購入明細を確認して反省する				
62	双極性障害の疑いあり（未診断）	50代	女性	配偶者, 子供	家業を手伝っている	事務・管理	駐車場の管理	その他（該当なし）	自営	100万円以下	やや不満	しんどいから	いいえ	ほぼない	家計簿やおこずかいちょうをつける	仕事が出来ないので、貰っている分働けない	特にない		
63	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	40代	女性	友人・恋人	パート／アルバイト	サービス・販売・外食	飲食店のバイト、イベントの開催、ICT支援員	個人事業主	一般求人枠（オープン）で就業中	100万円以下	やや満足	周りの助けもあり、自分一人生活する分は何とか足りている。	いいえ	通常考えられないギリギリの生活だったとしても、お金に困ってないことが困りごとだと思います。	躁を活かして、イベントを開催するようにして、出店料をいただいて収入にしている	ただ寝るだけになって働けない	周りの助けの元に、うつ対策をして、なるべく働き続けている	貯金はない。もし大きな病気になったら医療費が払えないので生活保護受けるしかないのかなと思っている。	わからないので特にしていない。
64	双極性障害の疑いあり（未診断）	20代	女性	ご自身の親	正規の社員・職員	ITエンジニア（システム開発・SE・インフラ）	社内SE	一般社員	一般求人枠（クローズ）で就業中	301～400万円	やや満足	ボーナスがないのであれば満足できると思います	いいえ	スマートウォッチなどの高価なものを衝動買いしてしまう、鬱が重い、躁うつの落差が激しい	プリペイドカードを使う	有給をしばしば使ってしまう	時間有給を使うようにして有給が減らないようにしている	お金が貯まらない	手をつけない口座を作って毎月自動的にそちらに送金されるシステムを作った
65	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	20代	女性	ご自身の親, その他の親族・家族	パート／アルバイト	事務・管理		一般社員	一般求人枠（オープン）で就業中	101～200万円	やや不満		はい						
66	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	50代	男性	配偶者	正規の社員・職員	教育・保育・公務員・農林水産・その他	一般事務職	一般社員	一般求人枠（オープン）で就業中	100万円以下	かなり不満	休職が長く、給料も傷病手当もないため	いいえ	本来ケチなのに、車の購入や家のリフォームを決断。ローンで苦しんでいます。	細かく家計簿をつけています。	休職が長く、給料も傷病手当もありません。	復職を目指してリワークデイケアに通所。	妻の給料で生活していますが、妻が楽天的で心配になる。	妻に家計簿を見せる。
67	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	50代	女性	同居家族がいない（一人暮らし）	パート／アルバイト	医療・福祉・介護	看護師	その他（該当なし）	一般求人枠（オープン）で就業中	301～400万円	やや満足	今できる仕事の内容と時間なら妥当と思っているから	はい	ネット通販での買い物が増える(1万円以内が多い)	買い物カゴに入れてから数日は放置しておいて、それでも必要なら買う			以前うつ状態で仕事が続けられなくて退職した時、前に雇用保険を受給した後改めて雇用保険に入ってから1年経っておらず受給できなかった。まだ障害年金も受給していなかったので貯金だけで4ヶ月食いつないだ。	仕事を細く長く続けられるように「可もなく不可もなく無理なく、できることをできる範囲でやる」ことを心がける
68	双極Ⅰ型障害（双極性障害Ⅰ型）	50代	男性	配偶者, 子供	正規の社員・職員	医療・福祉・介護		一般社員	一般求人枠（オープン）で就業中	601～700万円	かなり満足		いいえ						
69	双極性障害としか言われていない	40代	女性	配偶者, 子供	正規の社員・職員	教育・保育・公務員・農林水産・その他		一般社員	一般求人枠（オープン）で就業中	301～400万円	やや満足	一般雇用と同じ額もらっているため	はい	お金がないのに買い物をしてしまう。先の見通しが分かってない。	財布を管理してもらう	有給休暇がなくなり収入が減ること。			
70	双極性障害としか言われていない	30代	女性	友人・恋人	正規の社員・職員	サービス・販売・外食	食品の接客販売	一般社員	一般求人枠（クローズ）で就業中	201～300万円	やや不満	貯蓄にまわす余裕があまりないため	いいえ	勢いで不要なものを衝動買いしてしまう。必要なものでも大量に買ってしまったりする。 気が大きくなって普段なら買わないワンランク上のものを買ってしまったりする。 カードの請求が支払えず何度もカードを止められたことがある。	カードの限度額を低くする。利用目的別で引き落とし口座の違うカードを持つ。2万円以上の現金を持ち歩かない。	計算や書類を読むことができなくなり、税金などを滞納してしまう。	可能なものさ引き落としで、引き落としもできなかったものは督促状がきて落ち着いてから払っています。	今の収入と病状では将来が不安だが、病状が悪化するのではないかと思うとキャリアアップに積極的になれない。そのことが心理的負荷になってうつ状態の時の、貧困妄想が加速します。	とりあえず今は今の状態を安定させることを優先しています。
71	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	30代	男性	配偶者	正規の社員・職員	医療・福祉・介護	点訳業務、その他全般	一般社員	一般求人枠（オープン）で就業中	401～500万円	かなり不満	現在も毎月赤字であり、将来的にも不安が大いにあるため	いいえ	金額に関わらず安易に購入の意思決定をしてしまう	お金を持たない(持てない)環境をつくる	金銭的な余裕がないと更なる不安に襲われる	うつ状態の時は難しいことを極力考えない		
72	双極性障害としか言われていない	30代	男性	ご自身の親	正規の社員・職員	ITエンジニア（システム開発・SE・インフラ）	設計書作成、プログラミング、テスト計画・実施	一般社員	障害者雇用枠で就業中	301～400万円	やや満足	実家で暮らしているため、現時点で生活する分には困っていない	いいえ		毎日、何にお金を払ったか記録し、月毎に集計して支出の推移を客観的に把握できるようにする	欠勤が続いて有給休暇が無くなってしまう			
73	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	40代	女性	同居家族がいない（一人暮らし）	パート／アルバイト	事務・管理	事務補助	その他（該当なし）	障害者雇用枠で就業中	101～200万円	やや不満	数年間時給が変わらない	はい	特になし	対策としては、足元をしっかりみるように意識する。スーパー以外行かない。	うつだからと自分に優しくカフェでランチやスイーツを沢山買ってしまう。	寝る。外に目を向けない。	障害年金がとまること。	なし
74	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	40代	女性	同居家族がいない（一人暮らし）	家業を手伝っている	教育・保育・公務員・農林水産・その他	米農家	その他（該当なし）	実家の農業の手伝い	100万円以下	やや満足	欲しい物は買えるので	はい	必要ない物を買ってしまう	対処法は分からない 後悔して後でメルカリで売る	必要な物が買いに行けない	生鮮食品以外はAmazon 缶詰め等を食べる	人に貸してしまう 奢ってしまう	対処法は考えつかない
75	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	40代	女性	ご自身の親, その他の親族・家族	正規の社員・職員	医療・福祉・介護	看護師	一般社員	クローズで就職して働いているうちにばれたがそのまま働いている	201～300万円	やや不満	手当がつくような時間外や休日の出勤が減った	いいえ				有給がなくなっても調べていけばたいてい何らかの給付金が出るので、逆にいつかかるかわからない病気のために温存しておいてやめるときに「消化させてくれない」というほうがもったいないと思う。		
76	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	40代	女性	同居家族がいない（一人暮らし）	パート／アルバイト	医療・福祉・介護	公務員、事務補助	その他（該当なし）	障害者雇用枠で就業中	101～200万円	かなり不満	業務内容に対して時給が安い、障害者年金と合わせても生活がギリギリ	はい	軽躁状態の時には、好みの服が売っていたら買ってしまうこと。	食材はなるべくスーパーのセール日に買う、とりあえず値下げ商品から見て選ぶ。	うつ状態でも仕事には行くが、安い時給で全力で働いていることが虚しくなる。こんなに頑張っても欲しいものを買えない、食べたいものが食べられないことで生きていることが益々つらくなる。	うつ状態の時はほぼ職場と家の往復のみなので、買い物には行かない	特に思い当たらない	特に思い当たらない
77	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	30代	男性	同居家族がいない（一人暮らし）	正規の社員・職員	技能工・設備・交通・運輸	鉄道会社の事務	一般社員	一般求人枠（オープン）で就業中	201～300万円	やや満足	時短勤務であるので減給してある。 質素な生活をしてるので貯金もできている。 多くを望まないので特に不満はないが、フルタイムを目指しているので満額貰えたら満足になるのかも。	いいえ	今はないが、月に50万以上服に費やした。またFXにも手を出して数十万失った。 一つ買うとそれに付随してドンドンかってしまう。	・基本クレカは使用しない ・今月いくら使えるのか可視化する事（管理簿つける） ・ほしい物・したい事リストをつける ・欲求が強い時は買う、買わないと言う決断を無理にしないで『保留』と言う選択を取る ・買うときは買う	返済できないのに人に相談する事ができない	負のループに陥らないようにする	とくになし	とくになし

双極性障害とお金に関するアンケート_202205_双極はたらくラボ【縦向き】

78	双極Ⅱ型障害(双極性障害Ⅱ型)	50代	女性	ご自身の親	契約社員／嘱託社員	事務・管理		その他(該当なし)	障害者雇用枠で就業中	201～300万円	やや不満	定期通院しているが、数年間心身ともに 安定している。病気療養中に、手帳を取得したので、障害者雇用だが、 仕事上では病気発覚前と、ほぼ変わらずに働いているのに、障害者雇用枠のため、給与の設定が低いため	いいえ	クレジットでの買い物が増える	クレジットカードを持たないのが良いのは、わかっているが…	今の職場では、 フルタイム勤務3年目 うつ状態になっていない			5年任期が満了してからの仕事
79	双極Ⅱ型障害(双極性障害Ⅱ型)	40代	女性	ご自身の親	パート／アルバイト	サービス・販売・外食	清掃、品だし、販売	その他(該当なし)	障害者雇用枠で就業中	100万円以下	やや不満	もう少しほしい	はい	使いすぎる時がある				貯金できない、毎月かつかつ	
80	双極Ⅰ型障害(双極性障害Ⅰ型)	30代	女性	配偶者	事業を経営している	クリエイティブ(メディア・アパレル・デザイン)	フォトグラファーです。主に撮影や編集をしていますが、1人でやっているので、クライアントとのやりとりから請求まで全てやってます。	個人事業主	そこまでオープンにはしていませんが、noteでは双極のことを書いてます。	100万円以下	やや不満	事業を始めたばかりなので、まだ伸びしろはあると思っているので	はい	欲しいものの我慢ができない、即決してしまう	配偶者に一旦相談する	寝込みがちになり、仕事ができない	配偶者と連携し、助けてもらう	継続的な仕事が安定してできない	単発の仕事をたくさん入れる
81	双極Ⅱ型障害(双極性障害Ⅱ型)	40代	女性	同居家族がいない(一人暮らし)	正規の社員・職員	事務・管理		一般社員	一般求人枠(クローズ)で就業中	301～400万円	やや不満		いいえ		食費、日用品、お小遣い等それぞれ予算を決めスプレッドシートに入力し都度使用できる残額を把握できるようにしている。	貧困妄想がひどくなり希死念慮につながる		女1人これから生きていけるか、病気が悪化し働けなくなったらどうなるか。先を考えると恐ろしく不安になる。	
82	双極Ⅱ型障害(双極性障害Ⅱ型)	20代	男性	ご自身の親	正規の社員・職員	医療・福祉・介護	病棟看護師	一般社員	就職後に発病	101～200万円	やや不満	この収入では貯金などの余裕がない。	いいえ	人に奢る回数が多くなる。過食や本の買いすぎなどで浪費がある。	親に通帳などの金銭管理を手伝ってもらう。キャッシュレス決済の使い方のルールを決める。	焦り、不安から過食を行いお金を使いすぎる。	お金のかからない対処法をまとめている。	奨学金を返済している。	疑問や、払えない時の対応など長期的な返済プランを症状が落ち着いているときにまとめておく。
83	双極性障害としか言われていない	40代	女性	配偶者	パート／アルバイト	医療・福祉・介護	心理職	その他(該当なし)	一般求人枠(オープン)で就業中	301～400万円	やや不満	専門性を磨くための支出が多い職種であるため	いいえ	躁状態の初発時は、会社で対人関係上の摩擦があり、転職直後の試用期間中だったため失職。入院費用は保険が降りたので助かりました。診断がついて正しい治療を開始してからは、転職し、躁状態になることもお金の問題も特にありません。(初発時もお金を使うという症状はなし)	なし	初発時はうつ病の診断で数ヶ月休職しましたが、正社員だったため、傷病手当で生活できていました。転職し、ここ10数年は、仕事内容や量を調整して症状とうまく付き合えているので、欠勤などはしたことはありません。敢えて言うなら、身体の無理がきかないので、フルタイム残業ありの仕事には就けないものと考えています。	うつ状態になる前に対処する。仕事で本来業務を超えて過度な負担がかかり、少しでも症状(不眠など)があった場合は、勤務先に連絡して仕事の範囲を再調整する。	専門職であるにも関わらず、収入が低めなことに加え、研鑽のための支出が多いこと	研修や書籍にお金を十分にかけにくい分、専門職のコミュニティを大事にして、お互いに情報交換やアドバイスをし合って仕事を乗り切る
84	双極Ⅱ型障害(双極性障害Ⅱ型)	30代	男性	同居家族がいない(一人暮らし)	正規の社員・職員	企画・マーケティング・経営・管理職		一般社員	一般求人枠(クローズ)で就業中	401～500万円	やや満足		いいえ	その時興味のある分野の本を値段を見ずに数十冊単位で購入してしまう	一度ほしいものリストに記録しておいて、実際に買うまでに一日以上期間を空けるようにする どうしても読みたい場合は図書館や古本屋を積極的に利用する				
85	双極Ⅰ型障害(双極性障害Ⅰ型)	40代	女性	ご自身の親	家業を手伝っている	サービス・販売・外食	◆外食・販売◆ ①厨房の皿洗い、調理補助 ②帳簿等の経理、裏方 ③レストランに置くハンドメイド雑貨の仕入販売等 ◆執筆業◆ ④依頼された原稿等の執筆 ⑤趣味ですが公募ガイドに応募し、商品券やグッズ等を入手	その他(該当なし)	家業のためオープン	100万円以下	かなり不満	お小遣い程度だから。 双極性障害の他、甲状腺、乳腺等婦人科系の病気、尿管結石等、さまざまな病気が重なり無理できないため、今は仕方ないと考える。 新しい働き方、仕事、生き甲斐を見つけて経済困難を避けるべく奮闘中。	はい	・何でもキラキラ素敵に見えて、自分に必要なものだとお買い物。特にネットショッピングはポチっとするだけだから、後から後から色々届いて驚く。 ・お金は数字でしかない、という感覚に陥る。数字はあってもなくても生きていけるものだから、無頓着になり収支計算なんてとても無理。 だけど、なぜか破産にならない程度にコントロールしてる脳を褒めたい。	とりあえず「お気に入り」にして「カート」には入れない。最悪「後で買う」にする。 即決できるものは頑張って見なかったことにする。 とにかく一人で買わず、家族や友人に相談。 1000円以下なら自己判断と、マイルール設定。 お金は数字じゃなく生活するために必要だから使いすぎちゃダメなんだ！と言い聞かせる。	親と年金と中古品を売ることでしか生計を立てられない。というか人に貰ったお金でしか生きられなくなる。 仕事を休職しても復帰した経験は一度だけ。 もう休職を繰り返すのは難しいと思っている。	とにかく誰かに話す、相談する、ネットで似たような人の体験談から知恵を絞る。	オープンにしろクローズにしろ自営にしろ、後少しの勇気が出ないことが多い。ビビる。とにかく今生きる分のお金しか手元にない不安感は消えることがない。	お金は持ち歩くけど使わない。欲しいものは日常生活最小限にとどめる。
86	双極性障害としか言われていない	30代	女性	配偶者	正規の社員・職員	事務・管理	経理事務	一般社員	一般求人枠(オープン)で就業中	401～500万円	やや満足	家族をギリギリ養える収入のため	いいえ	散財(10万以上)してしまう	特になく困ってる	有給の大量消化	無職になっても困らないよう、寛解期になるべく貯金	医療費が高い。また信頼できる医者が遠方にいるため、通院にかかる交通費も高い。	特に無く困ってる
87	双極性障害としか言われていない	40代	男性	配偶者	正規の社員・職員	エンジニア(機械・電気・電子・半導体・制御)	排水処理機器メーカー	経営者・役員	一般求人枠(オープン)で就業中	901～1000万円	やや不満	担っている役割に対してもう少し収入アップしてよいと思う。	いいえ	具体的に困ってはいないが、お金がないと心配してします。	特になし	中小企業である程度の地位にいるので、休職＝退職せざるをえないと思い、次の就職が見つかるか心配(収入が途絶えるのが怖い)	特になし	具体的に困っていないが、いつか休職し、収入が不安定になるのでは、、といつも不安です。	特になし
88	双極Ⅱ型障害(双極性障害Ⅱ型)	40代	女性	配偶者	正規の社員・職員	事務・管理		一般社員	一般求人枠(クローズ)で就業中	501～600万円	かなり満足	生活していくには十分	いいえ	数十万単位で服飾品を購入してしまう。	一人で買い物に行かず、夫や妹などと行くようにしている。	今のところ、休職しても傷病金手当が出る範囲なので問題はなかった。			
89	双極Ⅱ型障害(双極性障害Ⅱ型)	20代	女性	配偶者	正規の社員・職員	事務・管理	営業事務	一般社員	一般求人枠(オープン)で就業中	201～300万円	やや不満	通院にお金がかかり、満足な金額が残らない	いいえ	普段の2-3倍の金額をカード払いしてしまう	クレジットカードを家族に預ける	休職した影響で有給休暇がなく、欠勤が続き収入が減ってしまう	お金を使わない	昇進などに不安があり、目指せない	
90	双極Ⅱ型障害(双極性障害Ⅱ型)	50代	女性	同居家族がいない(一人暮らし)	事業を経営している	医療・福祉・介護		個人事業主	一般求人枠(オープン)で就業中	201～300万円	やや不満	目標金額に達成していないため	いいえ			働いた分だけ収入になるので、うつ状態で働けなくなると収入が減る	どううつ状態にならずにいられるか教えてほしい	学びのためにお金がかかる	貯金を崩しているので対処法とは言えないなあ…
91	双極性障害としか言われていない	40代	女性	子供, ご自身の親, その他の親族・家族	正規の社員・職員	医療・福祉・介護	相談員	一般社員	一般求人枠(クローズ)で就業中	401～500万円	やや満足	充分な収入ですが、シングルマザーで、子どもを育てるには少ないと感じます。また、軽躁状態の時に、散財してしまい貯金できず困る事が多いため。	いいえ	少額だか、欲しい物をどんどん買ってしまう。貯金ができず、何かあった時にお金が出せない不安が強い。	まだ対処法が見つからず困っています。	仕事に集中できず、子どもが育てていけるか、不安になる。貯金が無く、休みたくても無収入になる不安から、無理をしてしまう。	まだ対処法が見つからず困っています。	貯金ができず、老後や子どもの進学など、将来の不安が大きい。	
92	双極性障害としか言われていない	30代	女性	ご自身の親, その他の親族・家族	正規の社員・職員	事務・管理	医療事務	一般社員	一般求人枠(クローズ)で就業中	201～300万円	やや不満	医療事務はそもそも低賃金ですが、その中でも現職は賞与がない分、前職より収入が下がりました。前職を双極性障害で退職し、業務内容を考えて就職した結果なので、仕方がないとは思っています。	いいえ	最近ではありません。ですが、ネットで買いすぎることはありました。昔のことですが、金額は少なくとも数量をかなり多く買いすぎることもありました。 学生時代、奨学金をエステにつぎこんだり、ヤフオクでブランド品を買いすぎて、クレジットカード使用不可になったことがあります。(その頃は診断されていません)	即決しない。欲しいと思ったものはすぐ買わず何日か考えたり、家族に相談しています。	復職後、時短勤務で収入が安定せず、退職後も仕事が続かず収入が安定しないことです。両親を扶養に入れており、貯金を崩すことになり苦しいです。うつ状態で休んでしまい退職の流れです。	現在模索中です。過度に不安になってしまうので、思い込みすぎないよう、考えすぎないよう努めています。	我が家の大黒柱が私なので、私の収入がないと生活が苦しくなります。そのことが少なからずストレスとなっている部分があると思います。 私は低収入なので、日々の節約を考えねばなりません。自身の老後資金がどうなるか等、お金の不安は常に感じています。以上のことは診断される以前から考えておりました。	日々の節約です。これは本当に必要かと問いかけることです。
93	双極性障害としか言われていない	40代	女性	友人・恋人	パート／アルバイト	クリエイティブ(メディア・アパレル・デザイン)	フォトレタッチャー	一般社員	障害者雇用枠で就業中	101～200万円	やや不満	副業と障害年金を合わせて生活するのにギリギリの金額	はい	慢性的な浪費が重なり自己破産に至った	家計簿を付けるようにした	欠勤により収入が減り生活が苦しくなる	短時間勤務にしてもらうなどして、欠勤が続かないようにする		
94	双極性障害としか言われていない	30代	女性	配偶者	正規の社員・職員	技能工・設備・交通・運輸	オンラインショップ物流	一般社員	一般求人枠(オープン)で就業中	201～300万円	やや不満	新卒学生とそう変わりがなく、転職前(一般雇用)に比べ非常に収入は減り、qolは低下している。キャリアもないため昇給もなし。業務評価を受けられないため、給与に納得は出来ないが、転職のリスクを思うと離職には踏み切れない。	はい	数万程度だが、積もれば結構な額を使ってしまう。欲しいと思うと我慢ができなくなることがある。過去に80万程度をクレジット一括で決済し、支払いができず分割など。キャッシングで生活費を賄っていた時期があり、未だに返済に追われているにも関わらず、浪費してしまう。独身時期の借金のため、配偶者への直接的影響は少ないが、理解が得られず、自己破産手続きや債務整理はできていない。	キャッシング、クレジットカードは複数枚あるが、持ち歩かない。本当に使わないとダメか、使いたいお金かを考える。妥協した買い物は減らす意識を持つ。	それまで預貯金を意識していなかった。給与で生活は賄えていたが、休職中、休職手当では生活費が捻出できず、住まいの契約更新費用も用意が出来なかったため、会社からの貸付を受けていた。程なくして現在の夫と同棲することに。転職当初は返済できていたが、再び鬱になって働けず。借金は増えてしまった。	判断力がないため、鬱での浪費もあると気づいた。「お金がない！」という不安が強くなるため、あまりにも悲観的になった時は「今までもなんとかやってきたから大丈夫」と思いつつ、落ち着いたら、家計簿をつけたり。(続くわけではない)	借金総額が把握できていないが、過去に弁護司相談などをした。自己破産なども視野に入れて話をされたものの、配偶者の理解が得られないため、なかなか整理が進んでいない。過去(10年以上前)の給与の方が5万以上も手取りで高かったため、生活レベルを下げることに非常に情けなさを感じてしまう。障害厚生年金を受給しているが、停止となれば、ますますストレスとなる気がしている。実家には関係性や、親の年齢、収入面で負担がかけられない。周囲に影響を受け、誘惑に流されてお金を使いがち。	予算の小分け管理などはして、一時はよかったものの…
95	双極Ⅱ型障害(双極性障害Ⅱ型)	30代	女性	ご自身の親	パート／アルバイト	事務・管理		一般社員	一般求人枠(オープン)で就業中	100万円以下	かなり不満	生活ができないので	はい	収入以上の支出		働けない			
96	双極Ⅱ型障害(双極性障害Ⅱ型)	50代	女性	子供	派遣社員	医療・福祉・介護	コールセンター	一般社員	一般求人枠(クローズ)で就業中	100万円以下	やや不満		いいえ	特にない		欠勤続き退職になるを繰り返してる	投げやりになり弁当ばかり購入してる	収入が不安定	無くて困ってる
97	双極Ⅱ型障害(双極性障害Ⅱ型)	30代	女性	同居家族がいない(一人暮らし)	正規の社員・職員	ITエンジニア(システム開発・SE・インフラ)	システムエンジニア	一般社員	一般求人枠(オープン)で就業中	301～400万円	やや満足	普通に生活できているので	いいえ	細かくいろいろ買ってしまって、総額が大きくなっていることがある	軽躁状態であることを認識して我慢する	特にない	特にない		
98	双極Ⅱ型障害(双極性障害Ⅱ型)	40代	女性	配偶者	契約社員／嘱託社員	医療・福祉・介護	指導員	個人事業主	一般求人枠(オープン)で就業中	100万円以下	やや満足	病気と付き合いながら働ける仕事としては、このくらいが限界かと思う。	はい						
99	双極性障害としか言われていない	30代	女性	同居家族がいない(一人暮らし)	パート／アルバイト	事務・管理		一般社員	障害者雇用枠で就業中	101～200万円	かなり不満		いいえ					収入自体が少ないので日々の生活に余裕がなく困っている。	
100	双極性障害としか言われていない	30代	女性	配偶者, 子供	パート／アルバイト	事務・管理	薬局の事務員	一般社員	一般求人枠(オープン)で就業中	100万円以下	やや満足	もう少し多くもらいたいが体力的に難しく『やや』を選んだ	はい	収入以上の買い物をしてしまう 貯金がなくなる	どんどん使っており、どうしたらいいのか模索中				
101	双極Ⅱ型障害(双極性障害Ⅱ型)	30代	女性	ご自身の親, その他の親族・家族	パート／アルバイト	事務・管理		一般社員	一般求人枠(クローズ)で就業中	100万円以下	やや満足		いいえ	高い買い物をしがち。		欠勤してその分お給料がもらえない。疲れを買い物で解消しようとする。つらくてお金の計算をするのも面倒。		仕事が続かないので貯金がない。	
102	双極性障害としか言われていない	20代	男性	同居家族がいない(一人暮らし)	パート／アルバイト	営業	テレマーケティング 保険営業	一般社員	一般求人枠(クローズ)で就業中	201～300万円	やや不満	貯金するほどの余裕はないため	いいえ	即決でいろんなものを買ったことがある。残高がいくらあるか全く考えることなく衝動買いに走ってしまう。	財布の紐が緩んでるな、となんとなく感じたら躁を疑い、ほしいものがあっても買わないように心がける。気持ちが落ち着いてもまだほしい場合に買うようにしている	特になし	特になし		
103	双極性障害としか言われていない	30代	女性	ご自身の親	正規の社員・職員	事務・管理		一般社員	一般求人枠(オープン)で就業中	401～500万円	やや満足	オープン就業で正社員であるため(病気による収入低下はなし)	いいえ	ネットショッピングで必要以上のものを買ってしまう(特に洋服)ポイント倍増キャンペーンの時に気分が良くなって不要なものもまとめ買いをしてしまう。	購入前に家計簿を確認し、お気に入りに入れて即決しないようにする。買わないが一番お得と言い聞かせる。	有給休暇が少ないので賞与の金額が少なくなる。	疲労を溜めて鬱状態に陥らないように早めに休むように心がけています。	特になし。	特になし。
104	双極性障害としか言われていない	40代	女性	配偶者, 子供	パート／アルバイト	サービス・販売・外食	コールセンター	一般社員	一般求人枠(クローズ)で就業中	100万円以下	やや満足	働き方をセーブしてるので収入については今のところ二の次なので	いいえ	ネットでの買い物が増える	買い物カゴに一度いれて数日そのままにしてそれでも必要なら購入するようにする	欠勤が続くと収入が減る	体調管理の徹底	体調面でまだ勤務数を増やせないので収入が上がりづらい	補助金や給付金で申請対象になるものは極力申請するようにする。また、そういった申請情報はこまめにチェックする。
105	双極Ⅱ型障害(双極性障害Ⅱ型)	40代	女性	ご自身の親	パート／アルバイト	教育・保育・公務員・農林水産・その他	放課後等デイサービス	一般社員	一般求人枠(クローズ)で就業中	201～300万円	やや満足	実家で暮らし自立支援を受け医療費も安いので。	いいえ	実家が裕福で基本お金に困らないし、お金を使うほうではないがあればあるだけ使う。使い切らないと落ち着かない。	目的と貯蓄する口座を決めて、毎月そこに振り込む。めんどくさいけど、貯蓄目的ごとに銀行をそれぞれ分ける。めんどくさい=お金を大切にしようと記憶づける。	単純に仕事に行けない。人や世界全てが恐くなり、ネットやテレビも恐くて布団の中に引きこもるしかなくなる。	働けないから収入が途絶えるし、年金や保険などの減税申請も出来ず、それがプレッシャーになり余計に動けなくなる。	特にない。	特にない。
106	双極Ⅱ型障害(双極性障害Ⅱ型)	50代	男性	同居家族がいない(一人暮らし)	パート／アルバイト	教育・保育・公務員・農林水産・その他	一般行政の事務補助(総務)	一般社員	一般求人枠(オープン)で就業中	101～200万円	かなり不満	生活保護がないと生活できない。経済的に自立できる収入ではない	はい	キャッシングやクレジットカードでの買い物に抵抗がなくなり、別のカードを作って自転車操業していた	キャッシングができるカードを捨てる。デビットカードに変える。債務整理。	時給制なので、出勤しないと収入が減る。に頼って元気になろうとする。酒のためにキャッシングしてお金を借りまくる。	エネルギー温存。無理に外出しない。落ち込んでいる姿を見せられる友人を作る	生活保護からなかなか抜けられない。	貯金がなかなかできない。補聴器が壊れた時に困る。奨学金を返せないため、返還猶予を繰り返している。
107	双極Ⅱ型障害(双極性障害Ⅱ型)	30代	女性	友人・恋人	正規の社員・職員	事務・管理	カスタマーサービス	一般社員	一般求人枠(クローズ)で就業中	401～500万円	やや満足	生活していくのに充分な金額を稼げいるから	いいえ	収入以上に買い物をしてしまう時があること		うつ状態で休職中に、傷病手当の支給までに3ヶ月ほどかかるので、そのあいだに収入がなくなってしまい、生活に困ること	働ける時に貯金しておいて、うつに備えること		
108	双極Ⅱ型障害(双極性障害Ⅱ型)	50代	女性	子供, ご自身の親, 犬2匹	正規の社員・職員	素材・化学・食品・医薬品技術職	法律調査	一般社員	一般求人枠(オープン)で就業中	回答しない	やや満足	他の職員と同等	いいえ	散財が多い(気が大きくなって、つい買い物をしてしまう)。月給3ヶ月分の買い物を即決してしまう。	全ての支払いを1つのカードにして支払い額を毎日見る	年休が続いて有給休暇が無くなってしまう。休職期間が満了し失職する。	休職と復職を繰り返す、手帳持ちなら障害者雇用に切り替える、うつ状態のサインを見つけ早めに対処、失職を防ぐ	怒り過ぎて人間関係が破綻する	当事者会で相談する、本を読んで勉強する
109	双極性障害としか言われていない	40代	女性	子供	正規の社員・職員	医療・福祉・介護		一般社員	就業後に診断がついたことと、現在休職中のためいずれにも当てはまらない。	201～300万円	やや満足	休日がきちんとあるが、時間外は多いためやや満足で。	いいえ	セレブになった気になって値段もあまり見ずにカードで買い物してしまう。使いすぎても、危機感がなく、なんとかなるでしょと楽観的になってしまう。		調理が出来ないため、惣菜や弁当など外食に頼らざるを得ず出費が嵩む		状態が良いと思っていてもDr.から休職の指示があるとアルバイトも出来ず、ただただ暇を持て余すか、買い物をしてしまって出費が嵩むばかり。	こういう時こそ、何か集中できるものを見つけて取り組む。資格や編み物、塗り絵、イラスト、など
110	双極Ⅱ型障害(双極性障害Ⅱ型)	20代	女性	同居家族がいない(一人暮らし)	契約社員／嘱託社員	企画・マーケティング・経営・管理職		一般社員	一般求人枠(クローズ)で就業中	301～400万円	やや不満	月給制から時給制に変更になったため、月の収入が安定しない	いいえ			労働時間が減り給与が下がってしまう			
111	双極Ⅱ型障害(双極性障害Ⅱ型)	30代	女性	同居家族がいない(一人暮らし)	パート／アルバイト	事務・管理	書類の電子化	一般社員	障害者雇用枠で就業中	101～200万円	やや不満	給料が上がらない	はい		必要なものしか買わない				
112	双極Ⅰ型障害(双極性障害Ⅰ型)	30代	女性	友人・恋人	パート／アルバイト	サービス・販売・外食	カフェスタッフ、派遣スタッフ	個人事業主	一般求人枠(クローズ)で就業中	101～200万円	やや満足	自立支援制度や年金を頂いているので、満足している。	はい	細々と色んなものを買い込む。(例えばTシャツを10数着買うなど)→物が増えてしまう。大金を寄付したり、人にあげたり貸してしまう。	買い物は、家族やパートナーに相談しながら決める。	うつで身体が動かず、確定申告の締め切りを超えてしまい、罰金を払った。	うつが酷くなる前に、少しずつ最低限のこと(支払い締切)を早めに済ますようにする。		
113	双極Ⅰ型障害(双極性障害Ⅰ型)	30代	女性	配偶者, 子供	契約社員／嘱託社員	専門職(コンサルタント・士業・金融・不動産)	物理の研究	個人事業主	一般求人枠(クローズ)で就業中	201～300万円	かなり不満		いいえ	数万単位の買い物、寄付	買い物以外の別のことに集中する	漫画で憂鬱を紛らわすので漫画代がかかる			
114	双極Ⅱ型障害(双極性障害Ⅱ型)	40代	女性	同居家族がいない(一人暮らし)	パート／アルバイト	医療・福祉・介護	看護師	一般社員	うつと言ってある	201～300万円	やや不満	生活費だけでいっぱいいっぱいで、好きな事に使う分がない。	いいえ	特になし	家計簿を付けて計画的に使う。また、ウィッシュリストを作り、優先順位をきちんと管理したながら、お金を使う。	特になし	特になし	特になし	特になし
115	双極Ⅱ型障害(双極性障害Ⅱ型)	30代	男性	ご自身の親	正規の社員・職員	医療・福祉・介護	社会福祉士	一般社員	一般求人枠(オープン)で就業中	301～400万円	やや満足	残業制限し、負荷をかけすぎないように働いているため	いいえ	貯めたほうがいいのはわかっているが、その場で使う気持ちよさを選んでしまう。旅行代がかかる。	一度に30,000円以上消費しないようにしている	転職する結果となり、辞めずに昇給していたら収入は高かったかなと思う(が、辞めて良かったとも思うのでなんとも言えないです)	体調管理が第一！と言い聞かせる		
116	双極Ⅱ型障害(双極性障害Ⅱ型)	30代	女性	同居家族がいない(一人暮らし)	派遣社員	事務・管理	貿易事務	一般社員	一般求人枠(クローズ)で就業中	301～400万円	やや不満	派遣社員なのでボーナスがないから。年齢の割に低い年収だから。何とかギリギリ一人暮らしで生活ができているけど、障害者年金がないと貯金がままならないから。でも、何とかギリギリではあっても生活が成り立つ給料ではあるので、「完全に不満」ではない。	はい	クレジットカードを使って、深く考えずに欲しいものをパッと買ってしまい、貯金がなかなかできない。	クレジットカードをなるべく使わない。	仕事を無断欠勤しクビになり、を20社以上繰り返した経験があり、職歴がボロボロかつ貧弱で、いい歳して派遣社員でしか仕事につけない。また、そのため貧困状態に陥り、地域の社会福祉協議会に助けを求めた惨めな経験が3回ある。	仕事内容が自分にあっており、家から近い職場を選ぶことで、無理なく欠勤せず続けられる環境を整えたら、お金の面も含めて生活が多少うまく回るようになってきました。	とにかく貧乏、貧困、ワーキングプア。老後の不安。	
117	双極Ⅱ型障害(双極性障害Ⅱ型)	50代	男性	同居家族がいない(一人暮らし)	家で仕事をしている(内職、フリーランスなど)	ITエンジニア(システム開発・SE・インフラ)	システム開発	個人事業主	一般求人枠(クローズ)で就業中	701～800万円	かなり満足	病のわりにやれてる	いいえ	衝動買い	我慢する	仕事時間が、減る	頑張る	借金あり	
118	双極Ⅱ型障害(双極性障害Ⅱ型)	50代	女性	配偶者	正規の社員・職員	クリエイティブ(メディア・アパレル・デザイン)	書籍の編集	一般社員	一般求人枠(オープン)で就業中	201～300万円	やや不満	ほかの社員と同じ量の働きをしても給料が安い	いいえ	20～30万円くらいは気にせず使ってしまう	なし	毎年有給はなくなってしまい、日数分引かれてしまう	なし		
119	双極Ⅱ型障害(双極性障害Ⅱ型)	30代	女性	同居家族がいない(一人暮らし)	正規の社員・職員	事務・管理		一般社員	一般求人枠(クローズ)で就業中	501～600万円	かなり満足	病気を持ちながらも一人暮らしができ、ある程度貯蓄ができるため。	いいえ	月額の貯金を切り崩し、おこづかいの予算を超えて買い物をしてしまい、いつまで続くのか見通しが立たない	月にこの金額以上使い始めたら軽躁だと認識するボーダーラインがある。クレジットの上限金額を自分の中で決めている。	年度末に有給休暇がギリギリになってしまう	もう少しできそうでも残業はあまりせず早めに切り上げる	好きな仕事、やりたい仕事に転職したいが病状がどうなるかわからず生活できなくなるのが怖いのでチャレンジできない	今のところなし
120	双極Ⅱ型障害(双極性障害Ⅱ型)	50代	女性	配偶者, 子供	正規の社員・職員	ITエンジニア(システム開発・SE・インフラ)	顧客毎に合わせたIT関連サポート全般、ヘルプデスク業務等	一般社員	一般求人枠(クローズ)で就業中	401～500万円	やや満足	休職のため、社内規定にない降格もあったりしたが、女性平社員としては、技術職として収入を得れていると方だとは思う	いいえ	軽躁でも、自分の支払える範囲ではあるが、清水の舞台から飛び降りる気持ちで買い物してしまったことがある(30万程度)	以前の清水買いを教訓に、何度も冷静に考え直し、カードでの購入は絶対にしないことにしている(カードの上限額も下げた)。	休職中、有給休暇を使い果たし、3ヵ月後までは満額の給与が支払われたが、その後、急に半額支給となり、手取りが1/3で、健康保険組合からの傷病手当金が支給されるまで家庭にお金を入れるのが困難になった。今年度の息子の大学の学費は何とか貯蓄を切り崩して乗り切った。また、年度の途中で復職しても、4月になるまで有給休暇がゼロのため、休みの度に欠勤扱いとなり、給与から減額、ボーナスからも著しい金額が減額された	通院でしたら、自立支援制度を利用すること、障害者手帳を申請可能な病状でしたら、申請し、障害年金の支給を受けられるのであれば、精神病の障害者年金の申請を専門とする社会保険労務士さんに依頼して、障害年金の支給を受けるべきです。	薬の副作用によると思われる肝機能低下や更年期障害、緑内障が持病となってしまい、精神科以外の通院が増え、就業後の通院が、精神的負担、医療費も私1人で1年間に10万を超え大きな家計の負担になっている。実家の両親(実父は亡くなったので、今は実母)に関する支援について、弟が転勤・結婚してから遠方で生活しているため、何かと我が家で対応せざるをえない事。また、実母に対して子供時代からの根深い苦手・母親に愛されていると感じたことが無い事や母のデリカシーのない発言からくる、精神的ダメージが大きく、昨年休職してから、実母との接触が大きなストレスになっている。	義両親と実父が亡くなって、実母だけが、今のところ認知症もなく過ごしているが、母方の祖母と姉3人全てが認知症なので、母も認知症になるのは時間の問題と考えているが、自分での介護は、精神的に耐えられず、施設にお世話になるしかないが、その場合の資金の捻出が弟の家族にも、我が家にもできそうに無く、少し先の事とはいえ、母の住んでいるマンションを売却するしかないのかな、と現時点では考えている。
121	双極Ⅱ型障害(双極性障害Ⅱ型)	40代	女性	子供, ご自身の親	正規の社員・職員	医療・福祉・介護	看護師	一般社員	一般求人枠(オープン)で就業中	301～400万円	やや満足		いいえ	なし					
122	双極Ⅰ型障害(双極性障害Ⅰ型)	40代	回答しない	同居家族がいない(一人暮らし)	正規の社員・職員	教育・保育・公務員・農林水産・その他		一般社員	一般求人枠(オープン)で就業中	401～500万円	やや満足	生活していけるので。自分の能力に見合っている、もしくは、過分に頂いている気がする。	いいえ	躁の時は、不必要なものを買いすぎる傾向にある。飲食費も多くなる。		有給休暇がなくなるのが常に不安。病休などをとって、欠勤にはならないよう、心がけているが。常に不安。		貯金などは難しい。将来が不安。	
123	双極Ⅰ型障害(双極性障害Ⅰ型)	50代	男性	ご自身の親	事業を経営している	教育・保育・公務員・農林水産・その他	資産運用、投機	その他(該当なし)	個人	1001万円以上	やや不満	足りない	はい	数千万の浪費	ない	前職で欠勤は許されなかった。有給の範囲内	ない。動けない。	お金が足りない	足りない
124	双極性障害としか言われていない	30代	女性	同居家族がいない(一人暮らし)	パート／アルバイト	サービス・販売・外食	単発イベント業務	その他(該当なし)	一般求人枠(オープン)で就業中	100万円以下	かなり不満		はい	学校などに通うなどお金のかかる新しいことをはじめる。	まだよい方法が見つかっていない。	お金をかけてはじめたことを続けられなくなる。	目標の8割で満足できるように心がける。	20歳ごろ発症したので、職歴がないのが困る。	周りの人を頼る。
125	双極Ⅱ型障害(双極性障害Ⅱ型)	40代	男性	配偶者, 子供	正規の社員・職員	企画・マーケティング・経営・管理職	BtoBのwebマーケティングの仕事をしています	課長クラス	一般求人枠(オープン)で就業中	601～700万円	かなり満足	障害であることを含め自分の実力以上の給料を貰っているから。	いいえ	読めない量の本を沢山買いすぎてしまう。5冊から8冊程度。	それほど高額ではないのでしょうが無いと思っています。	欠勤が続き有給がなくなり月10万円程給料が減額されたときがある。	質問の意図とずれますが、とにかく寝ることにしています。時間はかかりますが寝ていれば自然と回復するので。お金もつかわないので。		
126	双極性障害の疑いあり(未診断)	50代	男性	同居家族がいない(一人暮らし)	契約社員／嘱託社員	事務・管理		一般社員	障害者雇用枠で就業中	201～300万円	やや不満		はい	細かい散財　無駄遣い	いま必要なものしか買わない	家にいて、光熱費、水道代が掛かる	できるだけ、そとへ気持ちを散策をする	基本的にお金が足りない	給与が上がるように努力する
127	双極Ⅱ型障害(双極性障害Ⅱ型)	40代	男性	同居家族がいない(一人暮らし)	正規の社員・職員	医療・福祉・介護	発達障害、知的障害のある人の直接支援とその事務、及び法人事務	一般社員	各部署管理者のみオープン	201～300万円	かなり不満	そもそも福祉業界は事業収入は少なく、福祉現場は人材が必要であり優先され、求人としても高い賃金を示さないと集まらない反面、事務職は低い評価とみなされ、専門職と評価が低い事に納得はいかない。別の手当を用意して、同等に扱われる必要がある。	いいえ	本は出会いだといい、良い本があると1万円程の買い物と推しているアイドルのグッズを予算を決めていても万単位で買い物をしてしまう。	アイドルのグッズを500円で1枚サインチケットがもらえるので、出演メンバーの人数を限度にグッズを買うようにしている、が、限定グッズが出されるとつい手が出てしまう。高額の時は本当の推しの時にしか買わない様に意識している。	有給休暇が残っていると休みがちになるが、有給休暇が残りわずかになると、必死になって出勤する。一人暮らしの上で欠勤が続いた時に、収入が大きく減り、親のスネをかじっていた時があった。現状まだその状態。	コンビニ食が続いてしまい、レンチン食は楽だが高額。カップ麺など安いものにしたいがお湯を沸かすのもエネルギーが減り多少たりとも出勤して、なるべく支出を減らないようにした。同棲していた時もあり、その時は、引きこもっていても、買い物してきてもらったもので食事を作ったりした。	週末に一緒にご飯や飲みに行っていく場が無くなった。お金を使う時につかい、使わなくていい時は使わないというメリハリが無くなった。自分で作ったり晩ご飯をインスタに上げる事を始めて、クックパッドを見て買い物が増えて、必要にないものも買ってしまっていた。	インスタで毎日のように晩ご飯を作り、上げ続けていたが、どうしても疲れて作らなった時から、見られることがどうでも良くなり、趣味もなくなり、それはそれで良かった。
128	双極Ⅱ型障害(双極性障害Ⅱ型)	30代	女性	弟二人	正規の社員・職員	Web・インターネット・ゲーム	プロジェクトマネージャー(企画兼務)・制作進行	一般社員	一般求人枠(オープン)で就業中	401～500万円	やや満足	ブランク二年にも関わらず、現状額を支給されているから。また通院・業務配慮があり、フォローアップをしてもらっているから。	はい	新築マンションの購入を即決してしまった事／住宅ローン ゲーム等のアプリ課金が月収になっていた事がある事／借金 ※現在は住宅ローンは兄弟で支払い中、借金は完済済み	金銭管理をする事 買ったものを毎日、記載する事(レシートアプリ等) 収支グラフを客観視する事 欲しいものを「後で買う」にしておき、二週間位、放置する →欲しいものを家族に相談してから買う アプリ課金をクレジットカードではなく、プリペイドカードにする	欠勤から失職してしまう事 住宅ローンを払えなくなる可能性が心配	鬱にならない！ ※極論過ぎるが、定時to定時、仕事しなくていいから定時に出社する ※※会社の理解があって、ではあるが、だいぶ楽 夜更かししない(早く寝る) 起きる時間を休日も同じにする 日曜の午後に、あえて、ジムへ行ったり、タスク管理やスケジュール管理をする	平日に通院があるので、どうしても毎月1日、欠勤になってしまう。	会社と相談中／通院を土曜に出来ないか、転院も視野に検討中
129	双極Ⅱ型障害(双極性障害Ⅱ型)	30代	女性	配偶者, 子供	パート／アルバイト	医療・福祉・介護	医療機関(クリニック)	その他(該当なし)	一般求人枠(クローズ)で就業中	101～200万円	かなり不満	体調が安定していれば、もっと働きたいと思うから。	いいえ	特にありませんが、買いたいという欲求は増えます。	基本的に、その日の買い物リストにリストアップしたものしか買わないようにしています。	パートだと、欠勤が続くと退職せざるを得ない。	時間帯や勤務地など、多少うつ状態であっても行ける勤務先を選択するようになりました。		
130	双極性障害としか言われていない	30代	女性	子供	家で仕事をしている(内職、フリーランスなど)	教育・保育・公務員・農林水産・その他		その他(該当なし)	一般求人枠(クローズ)で就業中	回答しない	かなり満足	貯蓄に余裕がある程まわわせている	はい						
131	双極Ⅰ型障害(双極性障害Ⅰ型)	40代	女性	ご自身の親	家で仕事をしている(内職、フリーランスなど)	クリエイティブ(メディア・アパレル・デザイン)	イラストレーター	個人事業主	一般求人枠(クローズ)で就業中	101～200万円	やや不満	不安定だから。	はい	美容関係の金遣いが荒くなる		仕事を断らざるを得ない		仕事の営業をしたいのに、ウェブサイトの制作などなかなか手をつけられずに一ヶ月経ってしまった	
132	双極Ⅱ型障害(双極性障害Ⅱ型)	40代	男性	同居家族がいない(一人暮らし)	正規の社員・職員	事務・管理	数値取りまとめ、全国会議案内、部内IT担当	一般社員	障害者雇用枠で就業中	101～200万円	かなり不満	仕事は増えていくが収入が変わらない。スキルに対して給与が追いついていない	はい	Amazon等ネット通販での買い物が増える	家計簿アプリを毎日見直す	体調を崩しやすく有給休暇がいつもぎりぎりの状態で落ち着かない	両親に頼る	とても貯金ができないので、老後どうなるのか心配である。でも早めにリタイヤしたい。	特になし

双極性障害とお金に関するアンケート_202205_双極はたらくラボ【縦向き】

133	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	30代	女性	ご自身の親, その他の親族・家族	パート／アルバイト	事務・管理	一般事務	一般社員	障害者雇用枠で就業中	101～200万円	やや満足	障害年金と合わせて暮らしていけるから。	はい	本を買い過ぎる(Max1万円@月)事。	購入書店を1つにし、アプリで購入金額を観察するようにしている。				
134	双極性障害の疑いあり（未診断）	20代	女性	同居家族がいない（一人暮らし）	正規の社員・職員	サービス・販売・外食	店舗運営、接客	一般社員	一般求人枠（クローズ）で就業中	201～300万円	やや満足	2年目なので	いいえ						
135	双極性障害の疑いあり（未診断）	50代	女性	同居家族がいない（一人暮らし）	家で仕事をしている（内職、フリーランスなど）	サービス・販売・外食		個人事業主	一般求人枠（クローズ）で就業中	100万円以下	やや不満		いいえ	ストレスが溜まるとパチンコに行きたくなってしまう。	なるべく必要なものはまとめて買う。 金額の大きいものは先に払う。	派遣アプリとかを利用して日銭を稼ごうとしますが雇用先の方が指示出しとかが下手だと余計に体調を崩す。雇用先の責任者も鬱とかあるのではと思うことがある		仕事がラクだと収入が少ない。 辛いことはお金で解決できない。	常に困っています。
136	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	50代	女性	子供	正規の社員・職員	教育・保育・公務員・農林水産・その他	障害福祉関連の仕事	一般社員	一般求人枠（オープン）で就業中	601～700万円	やや満足	生活は確実にできるから	いいえ	インターネットで、給料日近くなると買い物をしまくってしまう。	後先考えずに衝動買いをする。	当日休暇が増える	特にない	躁状態での浪費	計画的にお金を使えない
137	双極Ⅰ型障害（双極性障害Ⅰ型）	40代	男性	ご自身の親	パート／アルバイト	事務・管理	広告運営、SNS運営(商品紹介)	一般社員	障害者雇用枠で就業中	101～200万円	やや不満	給料だけでは自立できないから。	はい	以前、海外旅行に1人で行き、借金を作ってしまった。	買い物の即決はしないようにしている。	障害者雇用で週20時間はキープしなければいけないので、なかなか休めない。	うつ状態では買い物欲がなくなるので、困りごとは無い。欠勤はしないようにしている。	躁状態に作った借金に困っている。	あまり、買い物をしないようにしている。
138	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	60歳以上	男性	同居家族がいない（一人暮らし）	事業を経営している	企画・マーケティング・経営・管理職	オリジナル画賛の創造と制作、卸販売	経営者・役員	一般求人枠（オープン）で就業中	201～300万円	やや満足	プラス年金があるので、やや満足	いいえ	無駄な買い物を、日数・年数が経ってから気付く。	収入、小遣いを少なくしている。 衣食に関しては、購入店、食堂を限定。衝動買いをしない。	多分お金を使えない。買うべきモノが買えない。	ほぼ無い。	躁でも鬱でも関係なく、行動・思考が健常者と違う、レベルが低いことをなんとなく自覚しているので、 深く考えない、後悔しないことが困りごと。	お金を使わないようにする。 無駄なモノにお金を使っても後悔しない。 対処する能力がないので成り行きに任せる。
139	双極性障害としか言われていない	40代	女性	子供	正規の社員・職員	営業	保健営業　営業企画	一般社員	一般求人枠（オープン）で就業中	701～800万円	やや満足	40過ぎてからの転職、女性平社員でこの年収は恵まれていると思うから	いいえ	大きな買い物をしてしまう 気が大きくなり奢ってしまう	外へ出ない			どんぶり勘定になること	借金せず暮らせれば良いと考えるようにしている
140	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	50代	男性	配偶者, 子供	事業を経営している	建築・土木技術職		個人事業主	事業主の為クローズ	501～600万円	やや不満	以前程、働けていない	いいえ	なし	すぐに決断をしない	休めば、金が入らない	なし	なし	節約
141	双極性障害としか言われていない	50代	女性	子供	パート／アルバイト	医療・福祉・介護	保育業務	一般社員	一般求人枠（クローズ）で就業中	わからない	かなり満足	今までが、とても安く、責任も重かったため	いいえ	無し	無し	仕事を辞めさせられたり、続かない	仕事が出来ている間、お金をあまり使わない	仕事が続かないので、お金に余裕がない	使わない
142	双極性障害の疑いあり（未診断）	40代	女性	配偶者	契約社員／嘱託社員	事務・管理	公園管理	その他（該当なし）	一般求人枠（オープン）で就業中	101～200万円	やや不満	時給制　最低賃金　昇給なし 交通費は半額支給	いいえ	高額ではないが、ネットでついつい買い物したり、洋服買ったりするがあまりつかわないものも多い また、ジムやダンススタジオ等、突発的に入会してしまうが一ヶ月程でやめてしまう	商業施設になるべく行かない	起きたくなくて欠勤遅刻をしてしまう誰にもあいたくない	お給料がすくなくなり焦る	だいたい食べすぎて太る	家からでない　無断欠勤 仕事続かない　おふろや食材の買い物
143	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	40代	男性	配偶者, 子供	正規の社員・職員	教育・保育・公務員・農林水産・その他		主任・係長クラス	一般求人枠（クローズ）で就業中	201～300万円	かなり不満		はい						
144	双極Ⅰ型障害（双極性障害Ⅰ型）	40代	女性	配偶者	事業を経営している	ITエンジニア（システム開発・SE・インフラ）		経営者・役員	フリーランス	401～500万円	やや満足	夫も稼いでいるので十分	いいえ	クレカの引き落とし金額が多い(10万単位)	早めに主治医に伝える、刺激になるネットショップや店を避ける	特にない	特にない	睡眠の質が悪い	マネーフォーワードで管理している
145	双極性障害としか言われていない	30代	トランス	同居家族がいない（一人暮らし）	正規の社員・職員	教育・保育・公務員・農林水産・その他	15-49歳までの就労と自立のための相談支援員	その他（該当なし）	一般求人枠（オープン）で就業中	101～200万円	かなり不満	相談支援職で手取り月11万円は少なすぎる	はい	手持ちがなくなるくらい買い物をしてしまう。	欲しいものと他出費を書き出し、最低限の生活費はキープ。欲しいものには順位をつけ、毎月の欲しいもの貯金(定額○千円ずつ封筒に入れる)が「たまったら買える」を徹底する。	有給はないので、欠勤や中抜け早退が増えると収入が減ってしまう。	障害年金と給料が入ったら、そのたびに「今月のお金」「翌月のお金」の封筒に分けてしまい、生活費を確保しておく。		
146	双極性障害の疑いあり（未診断）	20代	女性	同居家族がいない（一人暮らし）	パート／アルバイト	医療・福祉・介護	電話相談員、事務局スタッフ	その他（該当なし）	3つの職場で就業しており、1つの会社には鬱状態で迷惑をかけたのでその職場の代表者だけには打ち明けています	201～300万円	やや不満	残業や夜勤をしないと生活費を補えないので、働き続けることに不安があります	いいえ	お金がなくても旅行や友人への贈り物等にお金を使ってしまいがちになります	積み立てNISAをはじめて、そのお金は使わないようにしています。現金で自由に使えるお金を少なくしておくと以前よりは浪費が少なくなりました。	鬱状態になって会社をやめることを繰り返しているので収入が安定しません。現在は鬱状態になる前に休みを確保できるようシフト制の仕事にしていますが、休むと収入が減るので不安はあります。			
147	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	50代	女性	同居家族がいない（一人暮らし）	派遣社員	Web・インターネット・ゲーム		その他（該当なし）	一般求人枠（クローズ）で就業中	301～400万円	やや不満	貯金があまりできない	いいえ	万能感を持ってしまい突端行動をする	なすすべなし	休職しなければならなくなり、収入が減る、または収入がなくなる。	なすすべなし	とにかくお金がないので、働けなくなったら即、生活費ができなくなるのが困る	なすすべなし
148	双極Ⅰ型障害（双極性障害Ⅰ型）	30代	女性	同居家族がいない（一人暮らし）	正規の社員・職員	建築・土木技術職	現場事務	一般社員	一般求人枠（クローズ）で就業中	401～500万円	やや満足	贅沢はできないが働けることに満足している	いいえ	クレジットカードを何枚か破産寸前まで使用して債務整理した	食費を抑え金のかからない趣味を見つける	疲れていると無意識にAmazonで爆買いしたくなる	疲れている時は睡眠薬を飲んで寝る	人との付き合いが突発的に起きる時工面するのが大変	貯めたくないけど貯めるしかない
149	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	30代	女性	配偶者, 子供	パート／アルバイト	サービス・販売・外食		その他（該当なし）	一般求人枠（クローズ）で就業中	100万円以下	やや満足	扶養範囲内で働いているため	いいえ	過去に結婚式場を勝手に決めてしまったこと。(約300万くらい)	Amazonなどの通販サイトでクレカ登録を外し、家族に相談してから買い物をするルールを作りました。マネーフォワードなどのweb家計簿で管理しています。				
150	双極Ⅰ型障害（双極性障害Ⅰ型）	20代	女性	シェアハウス	家で仕事をしている（内職、フリーランスなど）	クリエイティブ（メディア・アパレル・デザイン）	デザイナー	個人事業主	一般求人枠（オープン）で就業中	201～300万円	やや満足	無理がない程度に生活できている。	いいえ	整形や資格の専門学校で数十万～百万超えのローンを組んでしまう。	何かする段階で、親族や病気を知ってる友達に告知して止めてもらう。	注意散漫、過眠、気分のムラが激しく周りを困らせる。	特になし。	死ぬまで病院に通う前提なので気が遠くなる。	
151	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	20代	男性	友人・恋人	正規の社員・職員	Web・インターネット・ゲーム	Webメディアの編集	一般社員	一般求人枠（クローズ）で就業中	301～400万円	やや不満		いいえ	10万円単位の買い物を軽い気持ちでしてしまう お金のやりくりや管理が苦手でクレジットカードを使い過ぎてしまう	定期的に預金残高やクレジットカードの支払額を確認する	欠勤しがちになり、有給休暇をすぐに消費してしまう お金を稼いでも喜びを感じなくなる	とくになし		
152	双極性障害としか言われていない	30代	女性	配偶者, 子供	正規の社員・職員	事務・管理	建設コンサルタント設計補助	一般社員	一般求人枠（オープン）で就業中	201～300万円	やや不満	産休手当、育休手当がもらえてありがたいが、休業前(手取り月収18万くらい)に比べるともらえる額がかなり少なくて(手取り月収12万または10万)、ボーナスもないので、キャッシュフローが上手く回らない。夫の収入もあるし貯金もあるが、貯金を減らす状況にはしたくない。 夫の海外赴任が控えていて、自分の仕事を辞めるかもしれない。 辞めたあとのこともはっきりしないし、今後の収支計画が立てられないことも不満。 もし休業前の手取り水準が続いていれば(手取り月収18万＋ボーナス年間50~80万)満足したと思う。 それだけあれば、とりあえず夫の収入と合わせれば子供を育てながら貯金や資産運用もしていけると思う。 わたしには自分が体調不良で働けない不安があるので、資産を増やして、資産運用で働けない分の資金不足を賄いたいという考えがある。	いいえ	お金の使い方が荒くなってしまう。 前は1回で50万円の時計を買おうとしたことがあるが、それ以外は15万円の買い物をしたくらい。 今は軽躁でも月に2~6万円ほどの散財をしてしまうくらいで済んでいるが、育休中で収入が少ないので、それくらいの散財でもとても痛手になる。	家計簿アプリを使って、出費を記録しているので、軽躁のときに使った金額を後で確認する。そうすると、次の軽躁でお金を使いすぎないようにいくらか自制できる。 一度に使う金額を3000円まで、などに意識してセーブする。それでも軽躁のときは何回も数千円の買い物をして、最終的には6万円ほどになってしまった。 軽躁のときはなぜか、「今はお金を使うとき」「今はお金を使った分だけ学べる、成長できる」と思ってしまう。 過去の失敗を振り返って、「あのときもお金を使うべきだと感じたけど、結局特に得られたものはなかったよね」と購買行動を抑制できる時もある。 とにかく軽躁を予防するために、睡眠と服薬はしっかりする。 大きな買い物をしてしまって、後から必要なかったと気づいたら、恥ずかしくても返品できるときは返品する。	就業中なら働けなくて、欠勤でお給料がどんどん減る。 今は育休中なので、うつで動けなくなったら、ベビーシッターなどを依頼しなければいけないので出費が増えてしまう。	軽躁のあとに大きなうつが来るので、まずは軽躁を予防する。 カフェインを摂取すると気分の波が大きくなり、情緒も激しく不安定になり働けなくなるのでカフェインを避ける。(コーヒー、ココア、コーラ、紅茶、抹茶、マテ茶、エナジードリンクなど) 知らずしらずのうちに体力を使ってしまった次の日は朝から起きれずうつみたいになっているときがある。なので仕事を休まなくて済むように、日々疲れすぎないように意識して過ごす。	常にお金に対する不安があるので、なんでも節約しようとして、ストレスがたまる。 有意義なお金の使い方が分からない。 貯金が数百万円あっても、お金がないと思って絶望的な気持ちになって自滅する。 資産運用しようと思って自分で選んだ株などの銘柄が軒並み損失を出す。夫の言うとおりに買えば利益が出るので今はそうしている。 利益が出ると信じて、投資をして損失を出すパターンが多い。	貯金の残高がいっぱいあるのを見ると安心する。 自分は資産運用のセンスが無いので、センスのある人のやり方を真似する。
153	双極Ⅰ型障害（双極性障害Ⅰ型）	50代	女性	配偶者	家で仕事をしている（内職、フリーランスなど）	クリエイティブ（メディア・アパレル・デザイン）	ハンドメイド販売	その他（該当なし）	お客様に病気の事は知らせていない	100万円以下	やや不満	コンサル等受けても軽く躁転してしまうので、残念です。	いいえ	気が大きくなる	ユニクロや100円ショップで買う				先月、ルーズなお客に切れてしまい売り上げが入らなかった また、少額のコンサルだったが、2週間がプレッシャーだったみたいで終わってほっとした。
154	双極Ⅰ型障害（双極性障害Ⅰ型）	30代	女性	ご自身の親	正規の社員・職員	サービス・販売・外食		一般社員	一般求人枠（オープン）で就業中	201～300万円	やや満足	転職後間もないため、これくらいかなと思っています	いいえ	カードローン等を利用し高額の買い物を即決してしまいます。（高額の課金や嗜好品など）	クレジットカードは持たないようにしています。 現金は家族に管理してもらい、家計簿をつけ生活費として少額を渡してもらうようにしています。	欠勤が続き、給与から欠勤分が引かれてしまうため収入が減ってしまっています。	今のところ有効な対処はできていません。	元の収入が低いので、貯金がたまりません。 また定期的に入院しているので医療費の出費が激しいというのも悩みです。	
155	双極性障害としか言われていない	30代	女性	ご自身の親	パート／アルバイト	医療・福祉・介護	動物病院看護師	一般社員	一般求人枠（オープン）で就業中	100万円以下	かなり満足	障害をオープンにして働きたいというのが一番の夢というか、目標でしたが、全く見つからず…かと言ってクローズで働くのは無理だなと思っていました。 なので、現在の職場はオープンでバイトとして雇用していただいているので給料をいただけるだけでもありがたいからです	いいえ	通販で即決でバッグを買ってしまう。なぜかバッグです…	家族にお金の管理を任せています。				
156	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	40代	女性	同居家族がいない（一人暮らし）	パート／アルバイト	医療・福祉・介護		一般社員	一般求人枠（オープン）で就業中	101～200万円	かなり不満		はい	少額であるが使い込む	買う前に1日置くようにする	今のところなし	特になし	欲しいものがあると買ってしまう	買う前に1日は時間を置くようにしている。「今必要か？」と自問自答する。
157	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	30代	女性	同居家族がいない（一人暮らし）	正規の社員・職員	事務・管理		一般社員	一般求人枠（クローズ）で就業中	301～400万円	やや不満		いいえ	特になし	外出前に買い物リストを作りそれ以外は買わない	特になし	特になし		
158	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	30代	女性	ご自身の親, その他の親族・家族	パート／アルバイト	サービス・販売・外食	ドラッグストア医薬品化粧品売り場担当	その他（該当なし）	一般求人枠（オープン）で就業中	101～200万円	かなり不満		いいえ	ネットショッピングだったら気軽に買ってしまう。店舗での買い物も衝動買いが多い。まあいいかー！と。	家計簿をつけて現実的になる。一回カートに入れるなどして時間を置く。		貧困妄想。お金を使うのが怖い。	勤怠も安定しないし、非正規雇用だったり仕事の選べる幅も狭いので収入が低かなりがち。	生活リズムの安定、転職。
159	双極Ⅰ型障害（双極性障害Ⅰ型）	20代	女性	同居家族がいない（一人暮らし）	パート／アルバイト	医療・福祉・介護	事務	一般社員	一般求人枠（オープン）で就業中	101～200万円	やや不満	自由枠が少ないため	はい	ネットで買い物(後払い)をしてしまう	限度額設定を低くしておく	仕事に行けなくなる		少しでも曖昧な支払いがあるとその為に取っておくお金も使ってしまう	曖昧な支払いも多めに予算設定をし、取っておく。家計簿を付ける
160	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	40代	女性	配偶者	正規の社員・職員	事務・管理		一般社員	一般求人枠（クローズ）で就業中	701～800万円	かなり満足		はい	通販で買い物しすぎる	すぐに購入せず、配偶者に相談			親の借金	地道に返す
161	双極性障害としか言われていない	40代	女性	ご自身の親	パート／アルバイト	サービス・販売・外食	品出し	一般社員	一般求人枠（クローズ）で就業中	100万円以下	やや満足	基本の生活費は障害年金で賄っているため	はい	対して必要でもない物を買ってしまう。	普段から家計簿をつける	買い物や出費が悪いことのように感じる時がある。			
162	双極Ⅰ型障害（双極性障害Ⅰ型）	40代	男性	ご自身の親	パート／アルバイト	素材・化学・食品・医薬品技術職		その他（該当なし）	一般求人枠（クローズ）で就業中	101～200万円	やや不満		いいえ						
163	双極性障害としか言われていない	30代	女性	配偶者, 子供	正規の社員・職員	教育・保育・公務員・農林水産・その他	区役所勤務で生活保護に関する業務	一般社員	一般求人枠（オープン）で就業中	401～500万円	かなり満足	今の仕事を辞めるとこれ以上の収入は得られないと思うから	はい	普段は気にもならない貴金属に目移りするようになる	通常気分の時にそれを見たり買ったりするか自分に確認する	病気休暇にも限りがあるので、その範囲で復職できるようコントロールする必要がある 休暇中は手当も下がるので金銭的不安が高まる	とにかくどんな形でも今の仕事を続けていけば生活はできるし家のローンも払えるという基本的な考えに立ちかえるようにする	今の仕事が続けられなければ収入は大幅に下がり今の生活は維持できないと思うので、仕事が続けられなくなった時のことを考えると不安が強くなる	
164	双極性障害としか言われていない	30代	女性	ご自身の親	パート／アルバイト	事務・管理	軽作業など	一般社員	障害者雇用枠で就業中	100万円以下	やや不満	もう少し増えてくれたらいいなと思う	はい	ちょっとしたものでもすぐ買ってしまい お金がなくなる	本当に必要か一旦考える	欠勤してしまい時給なのでお給料が減る	自分で気持ちをコントロールするようにする	収入が低い	特になし
165	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	20代	女性	ご自身の親	正規の社員・職員	教育・保育・公務員・農林水産・その他		一般社員	一般求人枠（クローズ）で就業中	201～300万円	やや不満		いいえ			体調不良によりやむを得ず休職しなければならない可能性が常にある			
166	双極Ⅰ型障害（双極性障害Ⅰ型）	30代	男性	配偶者	事業を経営している	企画・マーケティング・経営・管理職	コンサル・デザイン	経営者・役員	一般求人枠（オープン）で就業中	601～700万円	かなり不満	事業を始めたばかりなので苦戦してますが、もう少し安定稼働してくれば、もっと頑張れると思ってます。 収入で困ってるわけではないですが、満足してるとも言えない、という感じです。	はい	大きな衝動買いはないですが、外食が増えたり、本をまとめて買ったり、細かい出費が増えます。	特に対処してないです…	会社員の頃の話ですが、休職することで収入が減り精神面での不安が増えました。 軽い鬱でも歩く気力がなくてタクシーを使う、料理する気力がなくてUberを頼むなど結局細かい出費が増えます。	特にないです…	障害年金を止めようと思うとまた休職するなどやめ時がわからない。 医師からは「事実として就労が安定してないんだから、罪悪感を覚える必要もないので貰い続けなさい」とのアドバイス。	入れる保険や、組めるローンの選択肢が減る
167	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	30代	女性	配偶者	家で仕事をしている（内職、フリーランスなど）	専門職（コンサルタント・士業・金融・不動産）		一般社員	一般求人枠（オープン）で就業中	101～200万円	やや満足		はい	高額ではないが、買い物の頻度が増える。	ネットショッピングでは、カートに入れた状態で置いておき、時間が経っても欲しい時だけ購入する。	負荷が強い仕事を続けると必ずうつ状態が来るため、やりたい仕事(収入が高いものを含む)ができないことがある。			
168	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	20代	男性	ペット2匹	契約社員／嘱託社員	サービス・販売・外食	店舗経営、接客および調理	一般社員	一般求人枠（クローズ）で就業中	201～300万円	やや不満		いいえ	食欲の増加による食費の増加、ネットショッピングの多用	家計簿の作成とクレジットの上限額設定	コンビニの利用回数の増加、嗜好品の大量買い		サプリメントの多用および購入にかかる費用	家計簿による出入金の管理
169	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	20代	女性	配偶者	正規の社員・職員	建築・土木技術職		一般社員	一般求人枠（オープン）で就業中	301～400万円	かなり満足	本音はもっと欲しいですが、夫と二人で生活するのに十分なのと、これ以上稼ぐ労働をするのは体調面で難しく思うので現状に満足しています。	いいえ	2万くらいの靴が欲しくなり買うが買って満足して履かない。コツコツためようと決意して貯めても軽躁のときに使ってしまうため貯金がない。	いまは軽躁がひどかった学生時代に比べて自由に使えるお金自体が少ないので節約して貯金を少しずつ増やすことを楽しむようにしています。靴が欲しいのは症状のサインとして、即決せず夫に相談するよう約束しています。	1年ほど休職したため、もしまた働けない状態になり休職することになったら会社に居づらくなり退職になるのかなと不安です。			
170	躁うつ病	30代	女性	ご自身の親	家業を手伝っている	教育・保育・公務員・農林水産・その他		その他（該当なし）	就労支援施設	回答しない	やや満足		はい	買い物し過ぎる	親に管理してもらう	リスカ	ない	なし	なし
171	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	30代	女性	同居家族がいない（一人暮らし）	正規の社員・職員	ITエンジニア（システム開発・SE・インフラ）		一般社員	一般求人枠（クローズ）で就業中	401～500万円	やや満足	前職よりも条件の良い環境で就業できているから	いいえ	「欲しいとは思うが今買わなくてもいいもの」を購入する、またはしそうになってしまう	欲しいものができた時には購入決断まで時間（最低1週間）を置くルールを決めている	なるべく動かないで済むよう食材や日用品の調達に宅配や通販を多用することになり結果的に出費が嵩んでしまう		貯金する意欲が湧かない	自動で積み立てできる制度の利用を検討中
172	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	30代	女性	ご自身の親	正規の社員・職員	教育・保育・公務員・農林水産・その他	保健師業務	主任・係長クラス	一般求人枠（オープン）で就業中	301～400万円	かなり満足	働けるだけでも充分幸せです。	いいえ	発症当時は家や車の購入したい考えが強くなり、家族や周囲の助言に耳を傾けられなくなりました。	購入したい物があれば、書き出してクールダウンします。時間が経っても購入したい場合は、まず家族に相談します。体調が落ち着いたときに後悔しないかを考えるようにしています。	体調が崩れると欠勤が続いて休職に至ります。長期化すると減給さるため、復職のプレッシャーがかかります。将来への不安や家族への申し訳ない気持ちが強くなりますが、転職する気力が湧きません。	将来への不安が募り、貯蓄が減ることが過剰に不安になっていないか、身近な人に相談します。		
173	双極性障害としか言われていない	40代	男性	配偶者, 子供	正規の社員・職員	ITエンジニア（システム開発・SE・インフラ）		主任・係長クラス	一般求人枠（クローズ）で就業中	601～700万円	かなり満足		いいえ	技術系専門書や洋服など数千～数万円の買い物をじゃぶじゃぶとしてしまう。 自分ではいいことを思いついて、そのためにとても必要なものを買ってる、つもり。	家計簿アプリで支出をつけてる。金額大きい衝動買いが多くなったら躁状態だと思うようにしている。	現在復職中。直近1年で2回、休職してしまったので、待遇が変わるかもしれない。 とんでもなく浪費してしまって、ひどくお金に困窮して取り返しがつかない、と自責してしまう。	仕事については、悪化して欠勤が連続すると結果として良くないので、少し調子が悪いときは無理せずに、体調不良という理由で有給を取っている。当日申請になるときもある。 月一くらい、多くても月三。連続しないようにしていた。	自立支援があるのでメンタルの医療費は抑えられているが、糖尿病を患っており、トータルで医療費が圧迫している。 子供二人が大きくなり、学費が一番負担なときに休職続いてしまった。	家計を把握して、贅沢や無駄がないか、配偶者と相談して、支出を見直す。
174	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	40代	女性	同居家族がいない（一人暮らし）	パート／アルバイト	教育・保育・公務員・農林水産・その他	夜の水商売	その他（該当なし）	一般求人枠（クローズ）で就業中	わからない	やや満足	本当に働きたい仕事に就けず(特にｺﾛﾅ後)不安定な 水商売ヲやるしかないｹﾄﾞ 働かせてもらえててお金貰えるだけ幸せかとも 思う 再婚したいｹﾄﾞ今の仕事がﾈｯｸとなり 相手も見つかってないです ……	いいえ	＊買い物してしまう(ﾒﾙｶﾘ) 特にﾌﾞﾗﾝﾄﾞ品 ＊家賃をきちんと支払えず(他の事に使ってしまう) 大家さんとﾄﾗﾌﾞﾙになって、今のﾏﾝｼｮﾝを退去するように言われている	この前軽躁状態になり、ﾒﾙｶﾘで買い物したら 偽物で、事務局に通報し返金処理してもらった これで5回目で、自分が軽躁状態であると気づかなかった。 楽しくて、趣味として売り買いをしてる。と 思っていた 偽物と分かり、焦り、落ち込みうつ状態になってしまった。 (何やってんだろうなぁ…)って寝ながら後悔してる	仕事を休み、遅刻をし信用を失って失職してしまう	仕事行きたくなくなり、欠勤が続き失職してしまう		ﾃﾞﾊﾟｺｽなど割引かない物を買わなくてはならない時は Amazon、ﾒﾙｶﾘなどあらゆる手を尽くし 1番安い新品未使用のものを買う 。
175	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	20代	男性	配偶者	正規の社員・職員	教育・保育・公務員・農林水産・その他	教員	一般社員	一般求人枠（クローズ）で就業中	301～400万円	やや満足	公務員で、安定しているから。	いいえ	要らないものを買ってしまう	要らなくなったら、捨てずにメルカリ等で売る	休職になる、医療費がかかる	自立支援医療制度、民間保険	今後の収入の予測が不確定	特になし
176	双極性障害としか言われていない	40代	男性	同居家族がいない（一人暮らし）	正規の社員・職員	事務・管理	公務員	主任・係長クラス	一般求人枠（オープン）で就業中	501～600万円	やや満足	公務員として一定の収入がある	いいえ	月収の不足分は多目的ローンで補填している 猫を4匹飼っており、毎月最低3万の支出がある。	現在は親の葬祭ローンと多目的ローンの返済を併用しており解決できない	今は特にないが6ヶ月休職したときはすべての生活を見直した	うつ状態であればお金を使う気力もない	見栄っ張りな性格もあり、食事会など多めに会費を負担することが多い	
177	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	40代	女性	配偶者	パート／アルバイト	サービス・販売・外食	パン屋の販売・接客	その他（該当なし）	一般求人枠（クローズ）で就業中	101～200万円	やや満足	扶養内で働いているが、本当はもっと働きたい為	はい	お金を使い込んだりすることはない		昔は欠勤が続いて収入が少なくなってしまうことがよくありました		特にありません	
178	双極性障害の疑いあり（未診断）	30代	女性	配偶者	正規の社員・職員	クリエイティブ（メディア・アパレル・デザイン）	Webデザイナー、グラフィックデザイナー	一般社員	就職時はクローズであったが、昨年休職を挟んだためその際オープンにしました	401～500万円	やや満足		いいえ	発達障害を併発しているせいか、数千円程度の衝動買いが多く、チリツモで結構な金額を散財してしまう		クレジットカードの支払いに困る			
179	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	40代	女性	配偶者, 子供	正規の社員・職員	教育・保育・公務員・農林水産・その他	クラス担任　子育て支援	主任・係長クラス	一般求人枠（クローズ）で就業中	701～800万円	かなり満足	福利厚生もしっかりしている	いいえ	あまりない	財布に二万円以上は入れないようにする。	休職し傷病手当のみであるとゆとりがない。	休職しないようにする	病気を発生するとは思ってなかった時に組んだ家のローン	無駄づかいしない
180	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	20代	女性	ご自身の親	正規の社員・職員	ITエンジニア（システム開発・SE・インフラ）	システム開発	一般社員	役員は知っている状態で就業中	101～200万円	かなり満足	今の自分の技術力とあってると思うから。	いいえ	参考書や漫画等の本を10冊くらい買ってしまう、アニメグッズも迷わず買ってしまう	銀行の口座を2つもち、投資用の口座も持って、使えるお金を分散させる	有給休暇が無くなってしまい、欠勤になってしまうこと			
181	双極Ⅰ型障害（双極性障害Ⅰ型）	30代	女性	配偶者, 子供	パート／アルバイト	事務・管理	庶務、雑用	その他（該当なし）	一般求人枠（クローズ）で就業中	101～200万円	やや不満	お金に困ってるわけではないが、時給が安いのとボーナス無いこと	いいえ					預金通帳が許可降りないとおろせない。クレジットカードも許可がないと使えない。前科があるため、高い買い物は買う気になれない。買い物に神経質になった。	自分のお金で買えないなら、プレゼンをして主人に買ってもらう。
182	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	40代	男性	ムラカラ利用中	正規の社員・職員	企画・マーケティング・経営・管理職		課長クラス	オープンで休職中	201～300万円	やや満足	休職中、収入＝ほぼ疾病給付金。質素な生活で収支トントンの現在のほうが、収入アップのため身体に鞭打って働きすり減るよりも良い。他方❶疾病給付金が満了後の生活設計が課題、また❷貯金が精神の安定になっているがインフレによる目減りを懸念。	いいえ	あまり心当たりはない。		自分なりに試行錯誤した鬱への対処法のうちお金が必要なものについては、お金の不足が対処の制約となりうる	お金の不要な対処法をより多く発見出来るように注視する		
183	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	40代	男性	配偶者, 子供	正規の社員・職員	営業		課長クラス	一般求人枠（クローズ）で就業中	701～800万円	やや満足	今の会社に転職してから双極性障害の診断を受けたのでクローズド就労でこの金額をキープできていることには満足しています。	いいえ	数十万の買い物を集中的に行い二百万は使ってしまう	カードの限度額を下げました	仕事をやめたくなる 希死念慮が強くなる 休職して規定により退職の対象になってしまう	普段からの貯金	現在は収入も心身の状態も安定しているので安心しているが、将来が不安	
184	双極Ⅰ型障害（双極性障害Ⅰ型）	40代	女性	配偶者, 子供	正規の社員・職員	技能工・設備・交通・運輸	トラックドライバー	一般社員	オープンですが、理解してる方はいません	回答しない	やや不満	まだもらってないですが、体等がしんどすぎます	いいえ	あったらあった分使ってしまう。それで後悔します	1人で買い物しない	先月就職したばかりです			
185	双極性障害としか言われていない	30代	女性	配偶者	正規の社員・職員	エンジニア（機械・電気・電子・半導体・制御）		一般社員	一般求人枠（クローズ）で就業中	601～700万円	かなり満足		いいえ	【治療前】 ・その場の勢いで、必要でない新車を買ってしまう（その後無理を言って契約取消し迷惑をかけた） ・給与のほとんどを趣味に充ててしまい、生活がギリギリになる（友人から1万円借りたりして凌いでいた） 【現在（治療中）】 ・100円ショップ等での衝動買い（一回2000円程度）	・5000円以上の買い物は、家族に相談して了承を得る ・躁状態が強く出ないよう、生活リズムや服薬などに留意する	・休職時の収入減 ・有給休暇がなくなってしまう ・体調が安定しないため、査定	・うつ状態が強く出ないよう、生活リズムや服薬などに留意する ・休息のための計画有給休暇を早めに取得し、突発で休むことを極力避ける	将来独立を考えているが、そのための資金が足りない（借金をしたくないため、事前に貯蓄する必要がある）	極力休職せずに、今の仕事を限界まで続ける
186	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	30代	女性	同居家族がいない（一人暮らし）	正規の社員・職員	専門職（コンサルタント・士業・金融・不動産）		その他（該当なし）	一般求人枠（クローズ）で就業中	601～700万円	やや満足	裁量労働制で業務量過多	いいえ	アプリゲームで過剰な課金、必要のない本を大量に買い込む	割り切って浪費用の決済口座を作る	現状はない	なし	対人業務なので躁期の自信満々ぶりと鬱期の覇気のなさの差を悟られないように振る舞う必要がある	元気がない時はコンサバな服装にして他の部分で印象を変える。アパートの隣人が騒音を出すという設定にして、睡眠が取れず疲れているのに過活動のときは、「最近また隣の人が夜中騒いでいて寝れない」などと誤魔化す。
187	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	30代	女性	配偶者	正規の社員・職員	事務・管理		一般社員	一般求人枠（オープン）で就業中	201～300万円	やや満足	6時間の時短勤務の割には給料がそこそこなので満足しています。業務量が多い時は嫌になります。	いいえ	実際に購入することはないが、買い物の下調べに時間を費やしてしまう。		買い物が億劫になって必要なものが買えない。スーパーで何を買って良いかわからなくなる。	事前に買うものだけリストアップしてメモにおく。帰るがとても疲れるし、買い物中はそわそわしてしまう。	給料が低いので年金が不安。	

双極性障害とお金に関するアンケート_202205_双極はたらくラボ【縦向き】

188	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	30代	女性	ご自身の親, 妹とその配偶者、その子ども	家で仕事をしている（内職、フリーランスなど）	サービス・販売・外食	登山ガイド	個人事業主	フリーランスなのであてはまらない	101～200万円	やや不満	一人で生活していくには足りない、また将来に積み立てする余裕がない。でも、当座は困っていない。	いいえ	金額は大きくないのですが、メルカリなどで本や服をすぐに買ってしまう	買おうと思ってから48時間あけるようにする	すでに予定した仕事がしんどく感じる、フリーランスなので仕事を取りに行かないとならないが、やる気が出ない（大問題です！）	うつにならないように、生活習慣（起床時間など）をなるべく安定させる、人と話して盛り上がりすぎない。いろいろ試しています。	病気をきっかけに、好きな場所にいられる仕事をしたくて、フリーランスで転職しました。ただ、業種的に、朝がすごく早かったり、フルパワーで体力を使ったり、生活が不規則になる時があります。そうすると症状が出るので、治療と両立が難しい面があり、いろいろ試しながらいます。それ自体は困り事ではありませんが、どうしても収入は低い。	
189	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	20代	Xジェンダー無性	母親のみ同居	パート／アルバイト	医療・福祉・介護		一般社員	一般求人枠（オープン）で就業中	100万円以下	かなり不満	金銭的に親から独立が出来ない	いいえ	普段より細かい物の衝動買いが増える		休んだ分だけ給料は入らない（まだ有給がない）			
190	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	20代	男性	ご自身の親	家で仕事をしている（内職、フリーランスなど）	クリエイティブ（メディア・アパレル・デザイン）	ライター	個人事業主	一般求人枠（クローズ）で就業中	501～600万円	やや満足	障害者雇用で働くよりは収入が多いため	いいえ	無駄遣いが増える	判断を遅らせる	収入がなくなる	限界まで仕事をやらないで余力を残す	体調管理	限界まで仕事をやらないで余力を残す
191	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	30代	女性	ご自身の親	パート／アルバイト	医療・福祉・介護	医療事務	その他（該当なし）	一般求人枠（クローズ）で就業中	101～200万円	やや不満	自身で健康保険に入れるまでの就労をすると病状が悪化し躁転に繋がった過去があるため現在は家族の扶養に入っている状態ですが親も60歳近いため将来が不安です。	はい	仕事のストレス発散が買い物依存に走ってしまうこと、また昨年の春に躁転し50万円を浪費しました。働いても結局散財してしまい将来のための貯金ができない事に困っており、家族に養ってもらい生活している現状からの金銭面での自立を目指したいが難しい点。	ありません	母と妹に養ってもらっており負担をかけてしまっている現状に不安が募ります。	鬱ではお金を使う機会もないためメルカリで不用品を売り貯金に回しています。	将来妹に負担をかけたくないので、グループホームに入る等を母検討しています。	
192	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	30代	男性	配偶者, 子供	正規の社員・職員	エンジニア（機械・電気・電子・半導体・制御）		一般社員	一般求人枠（クローズ）で就業中	401～500万円	やや満足	現在生活できているため	いいえ						
193	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	30代	男性	同居家族がいない（一人暮らし）	正規の社員・職員	ITエンジニア（システム開発・SE・インフラ）		一般社員	一般求人枠（オープン）で就業中	601～700万円	やや不満		いいえ					病気があるせいか昇進の対象から外れてしまい、給料が伸びなくなりました	給料が少なくても人生に不満を持たないように心がけています。なかなか思うようにはなりませんが。
194	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	40代	女性	配偶者, 配偶者の親	正規の社員・職員	医療・福祉・介護	看護師	一般社員	一般求人枠（クローズ）で就業中	301～400万円	やや満足	特に気にしていない	いいえ	ない	経験した事がない	ない	体調管理	ない	ない
195	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	20代	男性	ご自身の親	契約社員／嘱託社員	クリエイティブ（メディア・アパレル・デザイン）	経理	一般社員	障害者雇用枠で就業中	201～300万円	やや不満		いいえ						
196	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	30代	男性	ご自身の親	契約社員／嘱託社員	営業		一般社員	一般求人枠（オープン）で就業中	401～500万円	やや不満		いいえ						
197	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	30代	女性	同居家族がいない（一人暮らし）	パート／アルバイト	教育・保育・公務員・農林水産・その他		一般社員	一般求人枠（クローズ）で就業中	100万円以下	かなり不満		はい	ネットショッピングをしすぎてしまう	なし	コンビニやウーバーでご飯を買うから高い	なし	中途半端に働けているが、収入は少ないので、年金が止まったらとても困る	医師に相談して、診断書の表現を工夫してもらう
198	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	30代	女性	同居家族がいない（一人暮らし）	正規の社員・職員	企画・マーケティング・経営・管理職		一般社員	一般求人枠（クローズ）で就業中	501～600万円	やや不満	基本的に残業代が出ないので、業務量の割に安いと感じる。	いいえ	貯金ができない。新しいサブスクや習い事を始めてしまうが続かない。		アクセルを踏まないといけないときにうつなどで踏めず、昇進機会を逃したり期待に応えられずに昇給機会を逸している	有給がどんどん減ってしまう		
199	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	30代	女性	配偶者, 子供	パート／アルバイト	医療・福祉・介護	病棟看護師	一般社員	一般求人枠（クローズ）で就業中	201～300万円	やや満足	パートなのでこんなものかなと思ってます。	いいえ	数万円程度ではあるが、いつもなら即決しないものも色々と買ってしまう。	あまり買い物に行かない、ネットから離れる。				
200	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	30代	女性	同居家族がいない（一人暮らし）	派遣社員	クリエイティブ（メディア・アパレル・デザイン）	版権管理、海外商品の監修	一般社員	派遣会社は知っているが派遣先へは通達なし	201～300万円	やや不満	一人暮らしをはじめてお金がかかるから	いいえ	特になし。言うほどの散財ではない。そもそも金がないので。	自分から人を誘わないようにしてます。誘われる分だけで交際費すごくなるので	集中力がなくなり、寝てやり過ごすしかないくらい打ちひしがれます。テレワークなので午前中寝て、午後少しでも頑張る、みたいな誤魔化すような働き方になってしまうことが悩みです。	とくにありません	とくにありません	とくにありません
201	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	30代	女性	配偶者	正規の社員・職員	ITエンジニア（システム開発・SE・インフラ）		一般社員	一般求人枠（クローズ）で就業中	501～600万円	かなり満足	週4日契約の正社員でバランスが取れているため	いいえ	衝動買いしてしまい、予算オーバーしてしまうことがあること	家計簿アプリを見て落ち着かせる→数ヶ月後にも欲しいままなら購入	うつ軽減になりそうな気晴らしをしたいと思っても、お金の心配をしてしまい結局行動できずに悪化する	配偶者に話す。話すことで発散することもあるし、だいたい配偶者に気晴らしを許してもらえるため(許されるとお金をかけた行動がしやすい)	住宅を買ったため、住宅ローンの返済(まだ開始していない)に不安が募っている。	家計簿アプリで予算通りの生活できている履歴を見て自信をつける
202	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	30代	女性	同居家族がいない（一人暮らし）	パート／アルバイト	事務・管理	経理、事務	一般社員	障害者雇用枠で就業中	100万円以下	やや不満		はい	欲しいものがどんどん思い浮かぶ	運動するなど買い物から気をそらす	仕事を継続してできず生活費が支払えない	福祉制度を利用する、家族にSOSする	継続した就労が難しいので生活を安定させるのに苦労した	障害の受容ができると支援者を頼りやすかったので、視野を広く持ち障害について知ること
203	躁うつ病	40代	女性	配偶者, 子供	家で仕事をしている（内職、フリーランスなど）	事務・管理		個人事業主	一般求人枠（クローズ）で就業中	100万円以下	やや満足	最低限の人間関係（私の場合人と接触することが躁転のトリガーになりやすいため）で育児の空き時間にこなせる仕事量でかつ自分が楽しいと思える仕事内容だから	はい	随分昔、まだ会社員の頃ですが、遠距離恋愛で、給料の全てを交通費に充てて、毎週末彼に会いに行っていました。あとは100万円の布団を買ってしまったり(これは知人がクーリングオフしてくれました)	今は買い物をする前に必ず主人に「○○がほしい」と伝えて、いくらぐらいのだったら買ってもOK、と予算を教えてもらい、必ず予算内で買うようにしています。	まさに有給休暇がなくなり、休職に追い込まれ、それでも復職できるまで回復せず、退職しました。その鬱の前は当たり前ながら躁で、散財していたので、会社を辞めたときは貯金はほとんどなく、むしろ奨学金の返済（借金）だけが残りました。	財布（通帳もカード類も）を全部主人に預けます（結婚前は母親に預けてました）。		
204	双極性障害としか言われていない	30代	女性	配偶者	家で仕事をしている（内職、フリーランスなど）	クリエイティブ（メディア・アパレル・デザイン）	漫画家	個人事業主	一般求人枠（オープン）で就業中	1001万円以上	やや満足	もっと上を目指したい	いいえ	何十万ぐらいのカード請求がくる	メルカリで売る	全く仕事ができなくなる　絵が下手になる　話が思いつかない	薬を飲む　ある程度調子を上げる	特にないが鬱が続いたら収入がなくなるので不安	貯金
205	双極Ⅰ型障害（双極性障害Ⅰ型）	30代	女性	ご自身の親, その他の親族・家族	正規の社員・職員	医療・福祉・介護	動物看護師(看護・手術助手、受付事務、トリマー、送迎他)	一般社員	一般求人枠（オープン）で就業中	100万円以下	かなり不満	病気などを理由に時給が500円の為	いいえ	使ってはいけないお金まで使い支払いができなくなる。	クレカの上限額を下げて現金は持ち歩かないようにする。	鬱状態が極端に少ないのですが鬱の時の方が判断能力がない為高額な買い物をしてしまう。	いつなるか分からないのと鬱時の記憶が曖昧になるのでなかなか対処出来ていない。	他の持病や障害があり生活が苦しい、障害基礎年金も落ちたので今後の生活が不安。	食費など削れるだけ削るなど。
206	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	40代	女性	配偶者	パート／アルバイト	サービス・販売・外食		その他（該当なし）	一般求人枠（クローズ）で就業中	100万円以下	かなり満足	仕事につけるだけでもありがたい	いいえ						
207	双極性障害としか言われていない	30代	女性	配偶者	正規の社員・職員	事務・管理		一般社員	一般求人枠（オープン）で就業中	101～200万円	かなり不満	休職中で無給状態のため	いいえ	Amazonなどで数千円のものをポチッとしたくなってしまう	躁、うつ状態に関わらず、買い物をする時は夫に「こういった理由でこれが欲しい」と理由を説明して購入するようにしている	特になし	特になし	特になし	特になし
208	双極性障害としか言われていない	40代	女性	同居家族がいない（一人暮らし）	正規の社員・職員	事務・管理	雑用、伝票処理、備品管理等	一般社員	障害者雇用枠で就業中	201～300万円	かなり不満	生活するのが精一杯	はい	買わないでおこうと思っても、何十万単位の買い物をしてしまう	特になし	家事が全く出来なくなり、部屋が荒れて自分の管理が出来なくなる	特になし	何の考えもなく食糧や日用品を買うので、月当たりの収支や貯金額を全く把握していない	特になし
209	双極性障害としか言われていない	20代	男性	同居家族がいない（一人暮らし）	家で仕事をしている（内職、フリーランスなど）	ITエンジニア（システム開発・SE・インフラ）	プログラマ	個人事業主	一般求人枠（オープン）で就業中	401～500万円	かなり満足	自分程度でこれほどもらえているから	いいえ	躁状態で必要と感じたものを買ってしまう	わからない	わからない	わからない	わからない	わからない
210	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	30代	女性	配偶者	パート／アルバイト	クリエイティブ（メディア・アパレル・デザイン）	・印刷物のデザイン制作 ・法人HPの管理 ・広報 ・その他雑務 （全部で7人程のNPO法人なのでやれることはなんでもやる感じです）	一般社員	一般求人枠（オープン）で就業中	100万円以下	かなり満足	障害をオープンにしているにも関わらず、他の社員と同じ時給からスタート、昇給もしているので。住んでいる地域の平均的な時給を考えてもいい方だと感じる。	はい	あまり深く考えないで出費してしまう	外出を控える、通販サイトを見ない	スーパー等で何を買えばいいかわからなくて、不安から買いすぎてしまう	買うものを夫に決めてもらう、一緒に買い物にいくか、夫に買ってきてもらう		
211	双極性障害としか言われていない	50代	男性	配偶者, 子供	派遣社員	営業	電力会社の工事PR	一般社員	一般求人枠（クローズ）で就業中	201～300万円	かなり不満	時給が安すぎる	いいえ	ラツーダ服用後それは無くなりました	通販含め買い物は、全て隠さず妻に相談している	冬季鬱で苦しみ有給を使い果たしてしまいました	購買欲が無くなるので困り事はありません	カフェイン依存性でコーヒー代がバカにならない	二千円程度しか持ち歩かないようにしている
212	双極性障害としか言われていない	50代	女性	配偶者, 配偶者の親	パート／アルバイト	医療・福祉・介護		一般社員	一般求人枠（クローズ）で就業中	100万円以下	やや満足		はい	双ではカードでの買い物が増え、総額が収入以上になったことがある。	カード制限枠をもうけること。デビットカードにする。家計簿をしっかりつける。	働くことに自信がなくなるため、欠勤が増え収入がなくなる。	月の生活費を余裕をもって割り出し、その中で暮らしていくという安心感をもつ。	基本的に収入が少ない。年齢的に老後のことを考えると生活に不安がある。	障害年金を受給し、自立支援医療と障害福祉手帳で税制面での優遇がある。バックアップを受けたうえで、病気の安定化をはかることが一番重要なのではないかと思う。余談ですが、精神障碍者手帳を持っていると飛行機のチケットが自身と同乗者が障害者料金になります。航空会社が他の業界に先駆けて行う画期的な制度です。是非調べてみてください。
213	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	50代	女性	配偶者, 子供	契約社員／嘱託社員	教育・保育・公務員・農林水産・その他	校務補助	一般社員	障害者雇用枠で就業中	101～200万円	やや満足	障害者雇用の相場では、高めな時給だから。	いいえ	買いたいモノがあると、すぐ買ってしまう。	誰かと一緒の時に買う。	特になし。	特になし。	特に無し。	特に無し。
214	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	40代	女性	友人・恋人	家で仕事をしている（内職、フリーランスなど）	ITエンジニア（システム開発・SE・インフラ）	データベース開発	個人事業主	一般求人枠（オープン）で就業中	101～200万円	かなり不満	いつか一人になったとき、この収入では足りない。	はい	リボ払いを繰り返し、気がつくと限度額になっていた。	クレジットカードを、一枚を残し解約（固定料金以外は使わない）。買い物はデビットカードに集約。家計簿アプリに全てのカード、口座、電子マネーを連携して自動で記録し、使用金額を確認できるようにする。	やる気が出ず、進捗が遅くなる。	深刻ではないので、現在放置。	個人事業主になったことで、この先再就職が厳しくなった。年金が払えていない。	まだない。収入を上げる事を考えるしかない。
215	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	30代	女性	子供, ご自身の親	家で仕事をしている（内職、フリーランスなど）	企画・マーケティング・経営・管理職		個人事業主	一般求人枠（クローズ）で就業中	301～400万円	やや満足		はい	メルカリで簡単にポチってしまう。	送られてきた段ボールの山をしばらく片付けないで戒める	仕事をしないとお金が入ってこないので、焦燥感にかられる。	定期的にお金が自動的に入ってくるフロー所得を作る.		
216	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	30代	女性	配偶者	パート／アルバイト	素材・化学・食品・医薬品技術職	研究室サポート(試薬調整、事務、広報など)	その他（該当なし）	一般求人枠（クローズ）で就業中	101～200万円	やや不満	フルタイムで働けないので、夫の扶養に入ってその範囲内での賃金で働いていますが、時給が1200円で固定なので仕事内容に対して低いと感じています。	いいえ	1万円以内の細かい買い物。自分の収入が少ないので地味にダメージが大きいです。ネットでの通販が大半。	ネットの通販アプリをアンインストールしてアクセスしづらくする。夜中に中途覚醒した時にスマホを見ない。	病欠が多すぎて退職することになり、仕事が続かない。特に派遣の時はこれで首になっていました。	対処しようがない。基本的に、パートでなければ、派遣でもフルタイムで働くしかなく、残業もある場合があり、それに耐えうる体力が無くなれば辞めるしかないのが現状です。最終的には婚活して結婚し扶養に入りましたが、今度は婚活も病気があるとできないものがいろいろあるので、それはそれで難しかったです……。	1人で生活できるだけの収入を継続的に得るのが困難。そのわりに就労自体はできているから障害認定がおりず、手帳ももらえていません。何の支援もなくかなりつらかったので、結婚するまではいつ仕事をクビになってお金がなくなるか常に不安でした。	特にありません。
217	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	40代	男性	配偶者, 子供	正規の社員・職員	企画・マーケティング・経営・管理職	金融	課長クラス	一般求人枠（オープン）で就業中	1001万円以上	やや満足	病気で休みがちにもかかわらず、支給されているため	いいえ	パチンコ依存症					
218	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	30代	女性	ご自身の親	正規の社員・職員	事務・管理	銀行事務。金融インフラ事務。	一般社員	一般求人枠（オープン）で就業中	201～300万円	やや満足	一般採用だが基本的に給与が低い。	いいえ	お金を使うのが怖い守銭奴なので困るほどは使わない。	積立で貯蓄する。	有給が無くなり欠勤日数が増えてしまう。	貯金チャンスと諦める。	お金を使いたくなくなる。	とにかく貯蓄。すぐに使えない固定性預金にする。
219	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	40代	女性	配偶者, 子供	正規の社員・職員	専門職（コンサルタント・士業・金融・不動産）	税理士補助	一般社員	一般求人枠（クローズ）で就業中	401～500万円	やや満足	スキルアップして、もう少し年収を増やしたい。	いいえ						
220	双極性障害の疑いあり（未診断）	30代	女性	同居家族がいない（一人暮らし）	正規の社員・職員	企画・マーケティング・経営・管理職	マーケ	主任・係長クラス	一般求人枠（クローズ）で就業中	901～1000万円	やや満足	もっと稼ぎたいと感じる	いいえ	数万で洋服を買ってしまう。あとで本当はそんなにいらなかったのに、とか、もっと安いブランドで同じようなのが買えたのにとか後悔する				自分に厳しく、楽しく消費ができない。老後が心配でお金を使いたくない。	予算を決める、予算内は使うことを許す
221	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	30代	女性	同居家族がいない（一人暮らし）	正規の社員・職員	企画・マーケティング・経営・管理職		一般社員	一般求人枠（クローズ）で就業中	301～400万円	やや満足		いいえ	金遣いが荒くなり、カードのリボ払いを多用した挙句、返済できなくなってしまった経験があります	カードは解約、今持っているお金の範囲内での買い物しかできないようにした。また、お金を複数の口座に分けて預けるようにした。	欠勤が続き解雇された上に、次の仕事もできず無職になってしまった経験があります			
222	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	30代	女性	同居家族がいない（一人暮らし）	契約社員／嘱託社員	教育・保育・公務員・農林水産・その他	小学校教員 特別支援学級担任	主任・係長クラス	一般求人枠（クローズ）で就業中	401～500万円	やや不満	業務内容に合わない賃金の安さ	いいえ	浪費をする。軽躁の時はストレス過多なので、ストレス解消に買い物をあらゆる所でする。食費や、飲み代も増える。	現金を財布に入れない。電子決済もしないように電子マネーをチャージしない。わざと1ヶ月1万円生活を強いて生活する。	年次休暇を取得しすぎて年度末が苦しくなる。休むために生理休暇(無給)をあてがったりする。外出したく無くなり、お金はあるが支払いが出来なくなる。(振り込みなどの行動)振り込めなくて、電気とガスが何度か止まった事がある。	知人に振込を頼む	貯蓄したいのに、生活に計画性がなく貯蓄できない。	
223	双極性障害としか言われていない	40代	男性	配偶者, 子供	正規の社員・職員	教育・保育・公務員・農林水産・その他		一般社員	一般求人枠（クローズ）で就業中	301～400万円	やや満足	前職と大した年収も変わらず生活していくのに支障が無いから。	いいえ	特に無い	特に無い	特に無い	特に無い	特に無い	特に無い
224	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	30代	女性	友人・恋人	家で仕事をしている（内職、フリーランスなど）	クリエイティブ（メディア・アパレル・デザイン）	ゲーム等シナリオライター	個人事業主	取引先の方などにオープンにしている	101～200万円	やや不満	フリーランスなので完全歩合制で、自分が可能な作業量が多くないため、生活は苦しい	いいえ	お金を使いすぎることはほとんどないが、「あれも必要、これも必要」とは考えがち	欲しいものはメモに残しておき、数ヶ月経っても必要だったら買う	お金がないことに絶望し人生を悲観してしまう	日記をつけて絶望を客観する	発病してから脳の体力も体の体力も落ちたので、可能な仕事量が少なく、収入も少ない	他人と比べず自分ができることを考える、スキルアップを心掛ける
225	双極性障害の疑いあり（未診断）	30代	女性	ご自身の親, その他の親族・家族	パート／アルバイト	事務・管理		一般社員	障害者雇用枠で就業中	100万円以下	やや満足	障害者雇用パートとしては見合った金額だとは思うが、実家で親に助けてもらわないと生活できないので、自立するためにはもう少し収入を増やしたい。	いいえ	大きな金額ではない(数千円単位)が、普段なら購入しない、もしくは購入を迷うはずのものを、即決で購入してしまう	どんなに欲しいと思ったものでも、とりあえず買わずに翌日まで待つ。一晩経つと購入意欲が治まっていることもあるため。(結局、翌日になってもまだ欲しい気持ちが全く治まらず、購入してしまうことが殆どですが･･･)	時給制で働いているので、仕事を休んで収入が減ってしまう	仕事が時給制なので、月に何日働いたらいくら稼げるのかを事前に計算してある。その結果、「欠勤してしまっても、月に最低11回出勤すれば、それなりの収入が得られる」などと、自分の中での許容範囲を作っているので、その許容範囲内であれば気兼ねなく欠勤できる。	収入も貯金も少ない。無いわけではないが、満足な金額ではない。この程度の貯金しか無くて今も収入が低くて、私は親がいなくなったらどうやって生活していくのだろう、と常日頃考えている。	先日、つみたてNISAの口座開設をしたことが、少し救いになっている。自分がバリバリ働けなくて収入が少ないなら、お金に働いてもらえばいい。現在、障害年金を申請中である。申請を躊躇っている人がいたら、少しでも収入面での安心を得るために、是非申請してみてほしいと思う。
226	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	30代	男性	配偶者, 子供	正規の社員・職員	事務・管理	人事労務、施設管理	主任・係長クラス	一般求人枠（クローズ）で就業中	401～500万円	やや満足	もう少し給与が上がってくれるといい	いいえ	スイッチが入ると、お金を浪費してしまう。	すぐに購入せずに、一晩置く。				
227	双極性障害としか言われていない	30代	女性	同居家族がいない（一人暮らし）	契約社員／嘱託社員	医療・福祉・介護	訪問介護	一般社員	一般求人枠（オープン）で就業中	201～300万円	かなり不満	肉体労働が多い割りに安すぎる	いいえ	ネットで気に入ったものをポチる(高額ではない)	ネットショッピングは月2回までと上限を決める。	余計な食費、デザートを買ってしまう	コンビニスーパーに立ち寄らない	給料が安い	なし
228	双極性障害の疑いあり（未診断）	30代	女性	配偶者, 子供	パート／アルバイト	教育・保育・公務員・農林水産・その他	保育	一般社員	一般求人枠（クローズ）で就業中	100万円以下	やや満足	パートで１日6時間以内で週2～4無理なく働けるから。	はい	服をたくさん買ってしまう。	一度家に帰って一晩考える	出来合いの食事、惣菜を買って食費がかさむ。	あきらめる。	障害年金とパートでぎりぎり社会保健の扶養に入れないので、国民保健に入っている。	
229	双極性障害の疑いあり（未診断）	50代	男性	配偶者, 子供	家で仕事をしている（内職、フリーランスなど）	医療・福祉・介護	鍼灸マッサージ	個人事業主	一般求人枠（オープン）で就業中	701～800万円	やや満足	拘束時間が短い割には収入があるので	いいえ	ネットショッピングに依存する。さほど必要じゃないものを咄嗟にポチる	ショッピングサイトに近づかない	抑うつでもネットショッピングに依存する	上記と同様サイトに入らない	フリーランスなので収入はちょっと不安定	スマホ料金の見直しなど固定費を定期的に見直す
230	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	50代	女性	子供	事業を経営している	教育・保育・公務員・農林水産・その他	犬猫の行動治療	個人事業主	自営業	101～200万円	かなり不満	精神科医から仕事を抑えるように言われているから。	いいえ	少額のものを幾つも買ってしまい家計を圧迫してしまう。	軽躁期は、物を買わない。	仕事を休むことが多い。クライアントに体調不良につき、往診を延期してもらうことが多々ある	支出が増えないが、収入が減る	収入が安定せず、不安症が常にある。	
231	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	40代	女性	配偶者, 子供	正規の社員・職員	医療・福祉・介護	生活支援員	一般社員	一般求人枠（オープン）で就業中	401～500万円	やや不満	長年同一職場で働いているが、体力的にも精神的にも負荷がある職業。もう少し評価してもらいたい。	いいえ	ネットショップでいいなと思った商品やオンライン講座を購入することが多い。だいたい10,000円くらいのものは即決してしまい、月々10万円くらい浪費する。	使った後に鬱になってから後悔しているので、現時点では対策工夫は見出せていない。	現在、一年以上休職しているので、収入はなく傷病手当金をもらって生活している。夫は就労しているが、借金があるため夫の収入だけでは生活できない。不安感が強い。	物欲は湧かないが、買い物に行くと不安感から買い溜めしてしまうので、必要品をメモを書いてから買い物に行く。	受診費用は自立支援を利用しているが、カウンセリングは自費のため費用がかかる。経済的にも負担である。	工夫ではないが、カウンセリング回数は減らしている。
232	双極性障害としか言われていない	30代	男性	配偶者	正規の社員・職員	クリエイティブ（メディア・アパレル・デザイン）	工業製品のデザイン	一般社員	一般求人枠（オープン）で就業中	401～500万円	かなり不満		いいえ	数万単位の買い物が多くなりがち	何かを購入するときは妻に言うことをルールにしている	同世代との収入差を調べるのが癖になっており、その度に落胆して鬱を進行させてしまいがち	わからない	クレジットカードの支払額が多かったり、思うようにお金が貯まっていないとストレスに感じる	漫然とした貯金なので目標を立ててそれに向かって貯金するなり、ゴールを設定すれば一喜一憂がないのかなと思う
233	躁うつ病	30代	女性	ご自身の親	パート／アルバイト	サービス・販売・外食		一般社員	一般求人枠（オープン）で就業中	100万円以下	やや不満		いいえ						
234	双極Ⅰ型障害（双極性障害Ⅰ型）	30代	女性	配偶者	パート／アルバイト	教育・保育・公務員・農林水産・その他		その他（該当なし）	障害者雇用枠で就業中	100万円以下	やや不満		はい						
235	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	30代	女性	ご自身の親	契約社員／嘱託社員	教育・保育・公務員・農林水産・その他	劇場職員。公演実施に係る業務、企画・運営、接客、施設管理、チケット業務、教育関係	一般社員	採用時はクローズ。就業2年目に上司と一部同僚に伝えた。	201～300万円	やや不満	労働時間、業務量に見合っていない。	いいえ	後の鬱状態のことを考えず、自己投資だと思い新しいことを始めてしまう。昨年は1年で18万のオンライン講座を受講したがほとんど出席できず…	始める前に友人に相談するようになった。	そこまで金額は大きくないが、ネットで物をたくさん買ってしまう			
236	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	40代	女性	同居家族がいない（一人暮らし）	正規の社員・職員	医療・福祉・介護	保健師	一般社員	一般求人枠（オープン）で就業中	201～300万円	やや満足	休職中のため、充分貰えていると思うが満足してるとは言えない	はい	軽躁時、細々としているが、月に100万円以上のカード請求額になることがある	3000円以上の買い物、1日に何回も買い物をする日が続く日は家族に報告して諌めてもらうようにしている	うつの時にも不安を解消しようと本やサービスを申し込みしがちで、こちらの方が単価が高い	軽躁時と同様、3000円以上の買い物、1日に何回も買い物をする日が続く日は家族に報告して諌めてもらうようにしている	予算管理がうまくできない 長期的な視野で金銭管理ができない	家計簿アプリで可視化して自己反省している
237	双極性障害としか言われていない	30代	女性	配偶者	正規の社員・職員	クリエイティブ（メディア・アパレル・デザイン）		一般社員	一般求人枠（クローズ）で就業中	301～400万円	かなり不満		いいえ						
238	双極Ⅰ型障害（双極性障害Ⅰ型）	30代	女性	同居家族がいない（一人暮らし）	パート／アルバイト	サービス・販売・外食	雑貨の販売	その他（該当なし）	一般求人枠（クローズ）で就業中	101～200万円	やや満足	やっと最低限一人暮らしできるだけの収入にはなったが我慢することもあるから	いいえ	単位は数千円から3万円くらいの買い物の即決率が上がる	毎月◯日まで通販サイトの買い物カートに欲しいものを入れて寝かせる。◯日になっても絶対に必要なら買う。ノートに思い浮かんだ欲しい物を書き出す。	出かけるまでの準備をしたり出かけたりする気力がなくUberEatsなどデリバリーを使いがちなので出費がかさむ。	普段からレトルト食品を置いておく。	無理をすると体調の波に影響するので、それが怖くて仕事を増やせず、少ない収入でなんとかやりくりする必要があり、少し辛い。	長い時間かけて慣れれば増やせるかもしれないと前向きに考える
239	双極性障害としか言われていない	40代	女性	同居家族がいない（一人暮らし）	契約社員／嘱託社員	事務・管理		一般社員	障害者雇用枠で就業中	100万円以下	かなり不満	賃金が低すぎる	はい	要らないものを大量に購入してしまう		欠勤で有給がすぐ無くなる		障がい者雇用の賃金が低い	
240	双極性障害としか言われていない	30代	男性	配偶者	家で仕事をしている（内職、フリーランスなど）	専門職（コンサルタント・士業・金融・不動産）	経営コンサルタント	個人事業主	一般求人枠（オープン）で就業中	1001万円以上	やや満足	仕事の融通を聞いていただいている	いいえ	不要不急の買い物が増える(家具の買い替えや引越しなど)	10万円を超える買い物は妻に必要性を相談する	将来(40代以降)にわたって継続的に稼ぐことができるかという大きな不安に襲われる	特になく、困っている	働くやりがいの尺度が年収を上げること以外になく、虚無感を感じる。躁状態で転職を検討するも鬱状態でやめてしまい現状を脱却できない。	特になく、困っている。
241	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	30代	女性	同居家族がいない（一人暮らし）	正規の社員・職員	教育・保育・公務員・農林水産・その他		一般社員	在職中に診断を受けた。報告済。	301～400万円	やや不満	周りと比べて仕事量が多いのに、少ない	いいえ					疲れていて、自炊がなかなかできないため、外食になり、節約ができない	
242	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	40代	男性	配偶者, 子供	正規の社員・職員	技能工・設備・交通・運輸	ロードサービス	一般社員	一般求人枠（クローズ）で就業中	401～500万円	やや不満	ちょっと少ない	いいえ						
243	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	40代	女性	子供	契約社員／嘱託社員	事務・管理		一般社員	障害者雇用枠で就業中	201～300万円	やや不満	ひとりで子ども二人を養うには不足。	はい	万単位のジュエリー、洋服をいくつも買ってしまう。	お店に近づかない			家計簿ソフトが続かない。思考力が落ちているせいか理解できない。	
244	双極性障害としか言われていない	20代	女性	配偶者, 子供	正規の社員・職員	医療・福祉・介護	高齢者の身の回りの世話、入浴、排泄、食事	一般社員	一般求人枠（オープン）で就業中	201～300万円	やや不満	働いても足りず、体調不良で有給がなくなると協会けんぽから傷病手当金がでるが、生活費に消えてしまう。	いいえ	大きい金額ではないが、躁状態の時に冷蔵庫にある物を買ったり、子供の服を通販で即ポチしてしまう事がある。また甘い物が欲しくなりチョコレートやお菓子にいくらでも使ってしまっている。	我慢する気持ちを忘れず、常にスマホでお金の残高や請求金額を気にするようにしている。	有給休暇がなくなり傷病手当金がでるものの、生活費に消えてしまう。また、欠勤扱いとなると生活がキツイ。	お金は簡単に人に話せるものではないので旦那と話し合う。解決にならない事のほうが多い。	勤務年数を重ねて給料が上がる会社だと、同期と比べたら休みが多く同じ給料を貰えるとは思えない。	とにかく、自分が気をつけるまた、家族に止めてもらう。
245	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	30代	女性	同居家族がいない（一人暮らし）	パート／アルバイト	サービス・販売・外食	喫茶店アルバイト	その他（該当なし）	一般求人枠（クローズ）で就業中	100万円以下	やや満足	ストレスがないので	はい	鬱の後に躁転して衝動買いをすることがある	寝るのが良いと思うが制御できない	後で躁転すること	無し	普通に稼いで生活保護を抜けたい	無し
246	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	30代	女性	同居家族がいない（一人暮らし）	家で仕事をしている（内職、フリーランスなど）	クリエイティブ（メディア・アパレル・デザイン）	ライター	その他（該当なし）	一般求人枠（クローズ）で就業中	100万円以下	やや不満		いいえ						
247	双極性障害としか言われていない	30代	女性	ご自身の親	正規の社員・職員	事務・管理	営業事務。オフィス内で顧客からの問い合わせや発注を受けて専用システムで処理をする	一般社員	一般求人枠（クローズ）で就業中	301～400万円	かなり不満	仕事の実態はほぼ営業なので平均的な営業の年収と比べて低いから	いいえ	習い事の申込みなど続かないことをしてしまう	なるべく安いオンラインのものや無料講座を選ぶ、年単位のものではなく1回切りなどを探してお試しをしてみる	普段のパフォーマンスと全く違うのでミスが続いたり、顧客に人間性を疑われる	動かないのでお金は使わない	とにかく情緒が不安定なため仕事が続けていけるのか不安になる。続いても5年程度でやめてしまうので貯金が中々たまらない。	
248	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	30代	女性	友人・恋人	パート／アルバイト	事務・管理	データ入力、修正	その他（該当なし）	障害者雇用枠で就業中	100万円以下	やや不満	病状悪化のため休職→復職で時短勤務をしているので、普通の大学生アルバイトより少ない手取りです。	いいえ	収入以上の金額をクレジットカードで使ってしまい、親に助けてもらう。	デビットカードにする。通販サイトを見ない。	昨年度の勤務実績から今年度は有給休暇がゼロなので、働けない=収入がないになってしまう。			
249	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	40代	女性	配偶者, 子供, 配偶者の親	パート／アルバイト	サービス・販売・外食		一般社員	一般求人枠（クローズ）で就業中	100万円以下	かなり満足		いいえ						
250	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	40代	女性	友人・恋人	正規の社員・職員	素材・化学・食品・医薬品技術職	研究開発職	一般社員	障害者雇用枠で就業中	301～400万円	やや満足	障害者雇用枠では高い部類だが、専門業務にしては少ないと感じる	いいえ	カード限度額まで散財してしまう（今はない）	投薬治療と自己管理で躁鬱の波を抑えた	欠勤で有給なくなる	体調管理の徹底と自発的な上司への相談	収入面から貯金があまりできない	あまり買い物をしない
251	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	50代	女性	子供	正規の社員・職員	医療・福祉・介護		一般社員	一般求人枠（クローズ）で就業中	501～600万円	やや不満	体調不良で退職してからの中途採用の給与なので。継続して働ければ収入はもっと高かった。	いいえ	貯金ができなくなる。貯金を使ってしまう。	特にない。	働けなくなる。退職せざるを得なくなる。	無理をしない。シフト制なので動けなくなる前に連休を申請する。	お金の計算ができなくなる。	同居家族に頼る。
252	双極性障害としか言われていない	30代	女性	ご自身の親, その他の親族・家族	派遣社員	事務・管理		一般社員	一般求人枠（クローズ）で就業中	201～300万円	やや満足	生活していけるだけの収入はあるので。	いいえ	特になし。		遅刻、欠勤で有給が無くなってしまう。		通院費、薬代が半永久的に掛かること。	
253	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	30代	回答しない	ご自身の親	契約社員／嘱託社員	事務・管理		一般社員	障害者雇用枠で就業中	201～300万円	かなり不満		いいえ						
254	双極性障害としか言われていない	30代	回答しない	友人・恋人	パート／アルバイト	サービス・販売・外食		その他（該当なし）	一般求人枠（クローズ）で就業中	101～200万円	やや不満		いいえ	お給料が入るとすぐに使ってしまう				貯金が出来ない	

双極性障害とお金に関するアンケート_202205_双極はたらくラボ【縦向き】

255	双極性障害としか言われていない	30代	女性	配偶者, 子供	正規の社員・職員	事務・管理		一般社員	直属の上司にのみオープン	201～300万円	やや満足		いいえ						
256	双極Ⅱ型障害(双極性障害Ⅱ型)	30代	男性	同居家族がいない(一人暮らし)	正規の社員・職員	ITエンジニア(システム開発・SE・インフラ)		一般社員	一般求人枠(オープン)で就業中	401～500万円	やや不満	周りと比べてもらえていないから、切り詰めないと貯金ができないから	いいえ	数万円単位の買い物を即決してしまう	将来の事を考えて思い留まるようにする	欠勤が続いて有給休暇がなくなってしまう	通院間隔を短くする	休職していた分のブランクがあるため給与が上がりにくい	
257	双極性障害としか言われていない	30代	女性	同居家族がいない(一人暮らし)	正規の社員・職員	サービス・販売・外食	日本茶の販売、接客	一般社員	一般求人枠(オープン)で就業中	201～300万円	やや不満		いいえ	わかっててもやめられない買い物の即決		欠勤による人事評価が下がって給与が上がらない		なんだかんだ必要なことがあると思うとクレジットカードを持たずに出かけられず、結局使ってしまう	
258	双極Ⅱ型障害(双極性障害Ⅱ型)	30代	女性	友人・恋人	パート／アルバイト	営業	テレアポインター	一般社員	一般求人枠(クローズ)で就業中	100万円以下	かなり不満	満足に働けず安定した収入が得られない	いいえ	1000～10000円くらいの買い物を何度もしてしまいカードの限度額を使いきってしまう	監視してもらう	欠勤で収入がなくなる		障がい年金がもらえず、生活サポートのため同居しているので生活保護も受けられない	
259	双極性障害としか言われていない	50代	女性	配偶者, 子供	契約社員／嘱託社員	教育・保育・公務員・農林水産・その他	中学校教員(非正規)	その他(該当なし)	特に秘密にしていないが、聞かれないので言ってもいない。非正規なので障害者枠ではない。	501～600万円	やや不満	同年代の正規職員に比べるとかなり待遇が悪い	はい	躁状態の時に数千万円の住宅ローンを組んでしまい、返済のために働かなければならない。	上記の件で大変困り、その後病識が持てるようになってからは、自制できていると思っている。家族がある程度止めてくれている。	仕事に行けなくなり、結局やめてしまう。	ありません。	5桁以上の数字の桁がわからなくて、自分の貯金額などが把握できない。	恥ずかしくて人に言えないため、対策も工夫もできません。
260	双極Ⅱ型障害(双極性障害Ⅱ型)	40代	女性	子供, ご自身の親	パート／アルバイト	Web・インターネット・ゲーム	データ入力	その他(該当なし)	一般求人枠(オープン)で就業中	101～200万円	やや不満		いいえ	取り憑かれたようにお金を使ってしまう。借金を作ってしまう。	通帳やカードは母に預かってもらって自由に使えなくしました。	パートなので体調不良で欠勤するとお給料が減ってしまう。有給もすぐ使いはたしてしまう。お給料が月5万円くらいになってしまうこともある。			
261	双極性障害としか言われていない	20代	女性	配偶者, 子供	パート／アルバイト	医療・福祉・介護	障がい者就業デイサービスの看護師で血圧の測定や就業しているところの見守り、トイレ介助等。現在は症状悪化のため休業中。	その他(該当なし)	一般求人枠(オープン)で就業中	100万円以下	やや不満		いいえ	少し多めに買いすぎたり、必要でないものを買ったりすることがある。値段的には15000くらいまでに収まっている。	購入前に夫や家族に相談したりする。	お金がないっと考えてしまい、焦り出してしまうことが多い。	不安なことがあったら夫に相談する。	特になし。	
262	双極Ⅱ型障害(双極性障害Ⅱ型)	50代	男性	配偶者, 子供	正規の社員・職員	エンジニア(機械・電気・電子・半導体・制御)	設計	課長クラス	一般求人枠(クローズ)で就業中	901～1000万円	かなり満足		いいえ	特にない		成果が出ず減俸な降格などの危機が不安		子供たちが大学生でお金がかかる	
263	双極性障害としか言われていない	20代	女性	配偶者	正規の社員・職員	素材・化学・食品・医薬品技術職		一般社員	一般求人枠(オープン)で就業中	401～500万円	やや満足		いいえ	数万円単価の買い物を複数、即決してしまう	買い物前に同居の旦那に相談、軽躁状態であることを旦那に伝えとく	欠勤が続いて有給休暇がなくなる	傷病手当を申請		
264	双極Ⅱ型障害(双極性障害Ⅱ型)	30代	男性	配偶者, 子供	正規の社員・職員	素材・化学・食品・医薬品技術職	園芸培養生産	一般社員	一般求人枠(クローズ)で就業中	301～400万円	かなり満足	生活できるレベルなので。	いいえ	軽躁状態だと確かに浪費になる。	大きな買い物しないようする。	うつで無職になって生活できなかった	障害年金のことを教えてほしい	ありません。	わかりません
265	双極性障害の疑いあり(未診断)	20代	女性	配偶者	正規の社員・職員	ITエンジニア(システム開発・SE・インフラ)		一般社員	一般求人枠(クローズ)で就業中	301～400万円	やや不満		いいえ	30万以上のパーソナルジムやエステの契約を即決してしまう。リボ払いやクレジットカードの限度額、借入額をオーバーしてしまう		朝起き上がれなくて当日欠勤が続く		パキシルを処方されてから10kg以上太った	
266	双極性障害としか言われていない	30代	女性	同居家族がいない(一人暮らし)	正規の社員・職員	ITエンジニア(システム開発・SE・インフラ)	顧客や営業情報管理システムのエンジニア	一般社員	客先常駐の派遣をやっていて、派遣元(自分の所属会社)は知っているが、派遣先は知らない	501～600万円	やや満足	目先の生活には困らないけど将来を考えたときにもっともらって働ける内に貯めておきたい	いいえ	額はあんまり多くない(数千から、多くても3万円とか)けど、数が重なってしんどい。本当はクレカを解約したいけど、それをすると今どきクレカ払いじゃないとできないサービスとかもあるから困る	わからない…ずっと困ってる　限度額を下げたらいいのかなと思ってるけど、月によって使う額も違うし……	休職したとき手元にお金が全然なくて困った。実際にお金がないのも困るし、ずっと心理的に圧迫感があるのも困った。あと、休職するほどでもないけど何日か休まないと立て直せない、みたいなタイミングで有給がどんどんなくなって困る			資格取って昇給交渉した。10万上がった。特に今の分野だとエンジニアはどの資格があって何ができるとかわかりやすくて、交渉しやすいかも。
267	双極Ⅱ型障害(双極性障害Ⅱ型)	30代	女性	配偶者	正規の社員・職員	医療・福祉・介護	地域活動支援センターの支援員	一般社員	一般求人枠(オープン)で就業中	301～400万円	かなり満足	一般枠で働けて、人並みに生活できるだけの収入があると感じているから。	いいえ	ローンをたくさん契約し600万円の借金を抱えててしまったこと	夫に金銭管理をしてもらっている	働けなくなり傷病手当金で生活しなくてはいけなくなったこと	特になし	障害年金をもらうことも考えたことはあるが、自分の症状では支給額が少ないと思われ、それでは生活するのが厳しいとわかったこと	特になし
268	双極性障害の疑いあり(未診断)	30代	女性	同居家族がいない(一人暮らし)	正規の社員・職員	教育・保育・公務員・農林水産・その他	行政事務	主任・係長クラス	一般求人枠(オープン)で就業中	601～700万円	かなり満足	転職して今と同じ待遇は望めそうにないから	いいえ	家族などにプレゼントをたくさん買ってしまう	ショッピングサイトにカード情報を保存しない、クレジットカードのポイント投資をすることでクレジットカードアプリを毎日チェックする習慣をつける	まさに有給休暇がなくなってしまい、また体調を崩したらどうしようと悪循環になること。被害妄想が強くなり、体調を崩す自分を異動させたいと思われているに違いないと仕事のパフォーマンスが落ちること。	使わなくなるので特になし	休職中に貯金を切り崩してしまったことをたまに後悔する。	カウンセラーやパートナーに正直に話し、過去は変えられないことを理解する。
269	双極性障害としか言われていない	20代	男性	ご自身の親	契約社員／嘱託社員	教育・保育・公務員・農林水産・その他		一般社員	一般求人枠(オープン)で就業中	201～300万円	やや満足	業務内容に満足しているため	いいえ						
270	双極Ⅱ型障害(双極性障害Ⅱ型)	40代	男性	配偶者, 子供	正規の社員・職員	事務・管理	安全衛生管理	主任・係長クラス	一般求人枠(クローズ)で就業中	701～800万円	やや満足	暮らしていけるから	いいえ	会社を起業した	衝動買いはしない。数日寝かせる。	有休をほぼ全部使い切ってしまう	早めに業務量を減らしてもらう	ずっと働けるか不安	障害年金を申請中
271	双極Ⅱ型障害(双極性障害Ⅱ型)	30代	女性	配偶者, 子供	パート／アルバイト	医療・福祉・介護	印鑑押す、高齢者デイサービスで看護師として利用者さんの体調管理	一般社員	社長のみ病気を伝えて、体が弱いからフルタイムや難しい仕事が出来ないと他社員に説明して簡単な仕事をしている。社長のみオープン、他クローズ。	100万円以下	やや満足	少ししか働いてないけど時給5000円だから	いいえ	ネットショップでカード払いで物を買ってしまう。	クレジットカードは一枚にしている。ネットショップで気になったものはお気に入り登録して1週間寝かせて、それでも欲しかったら買うことにしている。	貧困妄想で離婚を考えてしまう。不幸になるのは私1人で良いと思ってしまう。	いつでも今あるお金を把握するようにしている。生きていけるお金は残ってると通帳などで分かりやすくする。		
272	双極Ⅱ型障害(双極性障害Ⅱ型)	30代	女性	配偶者	正規の社員・職員	教育・保育・公務員・農林水産・その他		主任・係長クラス	一般求人枠(オープン)で就業中	501～600万円	やや満足	2人暮らしには十分の給料だと感じるため。	いいえ	欲しいものややりたいことが次々と頭に浮かぶ	即決せずに一度考える時間を取る(でも即決してしまうこともある)、買ったものを紙に書き出して把握する	お金のことが必要以上に心配になる	お金がかからないことをする(散歩、ストレッチ、YouTubeを見るなど)	「再発して働けなくなったら困る」という不安が常にある	薬を飲んで規則正しい生活を送るしかないと思います。
273	双極性障害の疑いあり(未診断)	40代	男性	ご自身の親	派遣社員	技能工・設備・交通・運輸		一般社員	一般求人枠(クローズ)で就業中	100万円以下	かなり不満	収入が安定しない	いいえ						
274	双極Ⅰ型障害(双極性障害Ⅰ型)	40代	男性	同居家族がいない(一人暮らし)	契約社員／嘱託社員	医療・福祉・介護		その他(該当なし)	一般求人枠(オープン)で就業中	301～400万円	やや満足	障害者雇用で有っても時給や手当は一般と同じだから	はい	今はない	全てキャッシュで現金の見える化をしている今はない		食事はデリバリーても良いと思っている	ない	1つのアプリて全ての残高はわかるようにしている
275	双極Ⅰ型障害(双極性障害Ⅰ型)	30代	女性	配偶者	正規の社員・職員	教育・保育・公務員・農林水産・その他	大学教員	その他(該当なし)	一般求人枠(クローズ)で就業中	401～500万円	やや満足	生活に困らず娯楽にも使える十分なお金がある。能力を加味した昇給は望んでいる。	いいえ	発症時の躁エピソードでは、服飾品など数十万単位でちょこちょこ買ったりしていた	その後、明らかな躁はないので、工夫はしていない	うつエピソードは5年以上出ていない。初発の時は大学院生だったので、就活する自信め意欲もないが、金銭的な不安が募り追い詰められていった。	親を頼るしかない	お金を使う時、いちいち、躁じゃないか心配になってしまう	本当に必要なものか、できれば数日から1週間頭を冷やして考える
276	双極性障害としか言われていない	30代	女性	ご自身の親	家で仕事をしている(内職、フリーランスなど)	教育・保育・公務員・農林水産・その他	なにも仕事してない	その他(該当なし)	してない	100万円以下	かなり不満		はい	年金しかない	ない	仕事できないしたいのに	いえにいる	つかいすぎる	ない
277	双極Ⅱ型障害(双極性障害Ⅱ型)	30代	女性	友人・恋人	正規の社員・職員	エンジニア(機械・電気・電子・半導体・制御)		主任・係長クラス	一般求人枠(オープン)で就業中	301～400万円	やや満足	精神疾患に理解のない職場なので仕事量が多く、鬱の時に休職してしまい年収が下がる	いいえ	軽躁で衝動買いをしてしまう	通販であれば買い物カゴに入れて次の日まで考えるようにする	休職して収入が減る。賞与がもらえない	特になし	転職を考えるが、障害枠だと年収がさらに下がるので転職できずにいる また、通院が2週に一回なので病院代がかかる	病院代は、自立支援制度を利用して負担を減らしている
278	躁うつ病	20代	女性	ご自身の親	正規の社員・職員	技能工・設備・交通・運輸	エレベーターの設計	一般社員	一般求人枠(オープン)で就業中	301～400万円	かなり不満	貯金しようとすると自由なお金がほとんどない為。	いいえ	100万円ほどのエステなら割とすぐ買ってしまう。1万円2万円は迷わず買ってしまう	買わない、契約しないと決めておく	特にない。	特にない	休職中の為お金が無いのにお金を使ってしまう、	復職を急ぐ、副業をする(できてない)
279	双極性障害としか言われていない	20代	女性	ご自身の親	正規の社員・職員	医療・福祉・介護	放課後等デイサービスの心理指導担当職員	その他(該当なし)	一般求人枠(オープン)で就業中	401～500万円	やや満足	給与に見合わない業務があるため	いいえ	頻繁に通販サイトを利用する	手帳に支払額と日付の記入	特になし	特になし	休職中の生活費	貯金から支出、傷病手当の利用
280	双極Ⅱ型障害(双極性障害Ⅱ型)	20代	女性	同居家族がいない(一人暮らし)	正規の社員・職員	Web・インターネット・ゲーム	Webディレクター	一般社員	一般求人枠(オープン)で就業中	301～400万円	やや不満	大企業から働きやすい今の環境に自分の判断で移ったものの、収入が半分くらいになったため	いいえ	カレンダー通りの正社員勤務なのに土日のライブ遠征を月3くらいのペースで入れて、月曜7時発の飛行機で成田戻ってそのまま出勤、みたいなスケジュールをナチュラルに組む	ない。対処法が欲しい	鬱が来たら勤務時間を減らすので給料が減り、躁が来たら出費が増えるので収支バランスがずっと悪い	最近カードローンを覚えた	キャッシュレスとポイントにこだわって決済手段をクレカに集約したら、毎月家賃の引き落とし分が足りない状態になった	最近ボーナス一括払いを覚えた
281	双極性障害としか言われていない	40代	女性	子供	パート／アルバイト	Web・インターネット・ゲーム	Webサービス開発	その他(該当なし)	一般求人枠(クローズ)で就業中	101～200万円	やや満足	裁量性が高い	はい	今の仕事が出来なくなるかもしれないというプレッシャー	悪く考えすぎないこと	前の仕事は鬱で行けなくなり辞めてしまいました、	ダメだと思ったら早めに休むこと	子供の学費など貯金できない	子供の歯の矯正のお金が工面できない、 ローンがくめない
282	双極Ⅱ型障害(双極性障害Ⅱ型)	30代	男性	ご自身の親	パート／アルバイト	医療・福祉・介護		一般社員	一般求人枠(クローズ)で就業中	101～200万円	やや不満		はい	もっと稼げる仕事に、就きたいと思って、ハードな職場に転職してしまうが、うつ転したときに仕事内容の濃さについて行けず退職してしまうので、経歴が傷だらけ。	自分の70%の力を出せばこなせる仕事量、仕事日数に常にシフト量を抑えて勤務する。	欠勤で給料がかなり減額される		働きすぎると障害年金の等級が下がって、年金が減らされるんじゃないかとビクビクしながら働いている	
283	双極性障害としか言われていない	30代	女性	配偶者, 子供	パート／アルバイト	事務・管理	広報	一般社員	一般求人枠(オープン)で就業中	301～400万円	かなり満足	オープンにしているので、働きやすい職場。(体調不良で休んだり離席したり、在宅に切り替えるのもSlack連絡でOK) 休職→退職してしまった前の職場で正社員していたときよりも、今の、パートで、働けるだけ働いている方が、年収も高くなった不思議。	いいえ	気分がいいときは、衝動買い。それ以外は、服も買わないし、美容にも興味なくなる。	ネットで買い物するときは、即決でポチらず、一旦ROOMで寝かせて、夫に相談してから、購入する。	そう状態とのお金の使い方の落差が激しいので、自分が毎月どれだけお金を使っているのか、あまり理解していない。	夫と財布を完全に分けている。(家族のお金までそんなあやふやじゃ、管理できない為)		
284	双極性障害の疑いあり(未診断)	20代	女性	ご自身の親	家業を手伝っている	教育・保育・公務員・農林水産・その他		個人事業主	個人事業主なので無いです	100万円以下	かなり不満		いいえ	自分の感情をコントロールするのがとても難しい、突発的に遠出等をし遠くへ出かける。自分では、行き詰まってしまい気分転換のつもりだが、同居人や家族には全てを放棄してそんな事をするのは無責任だと怒られる。					
285	双極性障害としか言われていない	40代	女性	配偶者, 子供	パート／アルバイト	医療・福祉・介護		一般社員	一般求人枠(クローズ)で就業中	100万円以下	やや満足	生活が安定しているので	はい	高額な買い物をしてしまうことがある。カードの支払額がかさんでしまう。 特にステップアップしたいと思い資格講座の受講などに使うことが多い。	現在は過去の失敗も踏まえて、無理・無駄はないか？よく調べたり考えたりしてから決断している。	酷いと寝込んでしまい、仕事に行けないため退職することになる。(現在は病状の自覚があり、定期的に通院し服薬もしているので安定している)	躁・軽操時に即決しない。(うつ状態になった時の自分を苦しめることになるので)	お金の計算が苦手	なるべくカードは使わない
286	双極Ⅱ型障害(双極性障害Ⅱ型)	30代	女性	ご自身の親	家で仕事をしている(内職、フリーランスなど)	事務・管理		個人事業主	知人の紹介	100万円以下	やや満足	無職が約1年続いたので金額ではなく、収入がある事に満足	いいえ	易怒性	現金を持たない、数日考えてから購入するか決める	レスポンスが遅くなる	波が落ち着けばまた働けると信じてやり過ごす	なし	なし
287	双極Ⅱ型障害(双極性障害Ⅱ型)	30代	女性	配偶者	正規の社員・職員	事務・管理	人事労務	課長クラス	一般求人枠(オープン)で就業中	1001万円以上	やや満足	年収は高めだが弊社平均値と比較して高いとは言えないため	いいえ	50万円程度なら即決	収入があるのであまり問題にならない				
288	双極Ⅱ型障害(双極性障害Ⅱ型)	40代	男性	配偶者, 子供	正規の社員・職員	企画・マーケティング・経営・管理職		課長クラス	一般求人枠(クローズ)で就業中	1001万円以上	やや満足	適正だから	いいえ	買い物が増える	近づかない	とくにない			
289	双極Ⅱ型障害(双極性障害Ⅱ型)	30代	男性	ご自身の親	正規の社員・職員	事務・管理		一般社員	一般求人枠(クローズ)で就業中	301～400万円	やや不満		いいえ						
290	双極Ⅱ型障害(双極性障害Ⅱ型)	40代	男性	ご自身の親	パート／アルバイト	サービス・販売・外食		その他(該当なし)	障害者雇用枠で就業中	100万円以下	やや満足	労働時間に見合っただけの収入を得ているから。	はい	いつの間にか、想定以上のお金を使っていることがある。	家計簿アプリでお金の動きを管理している。				
291	双極性障害としか言われていない	20代	女性	ご自身の親	パート／アルバイト	サービス・販売・外食	イベントバイト	一般社員	学生のアルバイト程度なので詳しくは言ってないですが、メンタルが不安定なことは伝えてあります。	100万円以下	かなり満足	学業優先なので多くは求めていません	いいえ	カード残高を気にせず欲しいものを買ってしまう	・躁だとわかった時点でとりあえずクレジットカードとアプリ課金の連携を解除する。 ・毎日クレジットカードの利用履歴を確認する。				
292	双極Ⅱ型障害(双極性障害Ⅱ型)	30代	男性	同居家族がいない(一人暮らし)	パート／アルバイト	サービス・販売・外食	期間限定のイベント施設などの売店に応募したりしています。	一般社員	基本は一般求人クローズ枠で期間限定のアルバイトをやります。	100万円以下	かなり不満	就農して、移住したあとに、ひと月で仕事をやめることとなり、一気に不安定になったため	はい	とくにありません。元手がないので、一日の食費をどれくらい減らせるか？に興味をもっています。	家計簿をつけています。ざっくりとしたものから初めて、今はかなり細かく記載するようになりました。月、年単位での出費がわかるので、収入はいくらあればよいか。などが見える化できているので、金の流れは把握できていると思います。	早退が多くなり、内科や耳鼻科などに通院するも、原因不明の体調不良とだけ言われていたので、有給休暇がすぐになくなっていました。 風邪にかかったりして、余計な出費が嵩むと自分の財布の心配をしていまう。自分の命よりも金のほうが価値が高いので、体調不良が原因となると、自責が発生する。	普段からお金を使わない。貯金をするなどの工夫をすることだと思います。	異業種ばかりを転々をしている経歴であり、長く続いても2年半なので、期間限定のアルバイトに応募して、期間限定の人間関係・職場で食いつないでいこうと思っています。	同上
293	双極性障害の疑いあり(未診断)	30代	女性	ご自身の親, その他の親族・家族	正規の社員・職員	医療・福祉・介護	看護師	一般社員	一般求人枠(オープン)で就業中	301～400万円	やや不満	これまでの浪費で支払いの額が大きく、メンタル以外にも病気が見つかり医療費もかさんでいて支出が大きいため	いいえ	大量の服や化粧品を買い漁ったり、友達などに奢ってしまったりしてしまうため、常に自転車操業をしてきました。 また、軽躁時はよく転職したくなります。 それが行動に移って現在は前職より収入が50万円ほど低くなってしまっています。	お財布の紐が緩くなっている時、軽躁状態なんだなと自覚できる。症状からきていると自覚すると少し我慢できるようになってきた…気がします。	今のところありません。	うつの時はお店にも行かなくなるのであまりお金は使いません。仕事はギリギリ行けているので、収入が変わることはないです。	実家(アパート)暮らしで、母子家庭で、家族も介護の仕事をしていて低収入なので、家に入れるお金が普通の家より多いと思う。 お金に困っても家族に甘えることができません。	精神疾患を抱えていて、頼れる家族がいないのは他の家庭でもある話かと思うので、今後解決していけばいいなと思っています。
294	双極Ⅱ型障害(双極性障害Ⅱ型)	30代	女性	配偶者	契約社員／嘱託社員	事務・管理		一般社員	障害者雇用枠で就業中	101～200万円	かなり不満		いいえ	すぐにネットショッピングをしてしまう	お金の管理を夫に任せ、買い過ぎたら監査が入るようにしてる	有給が無くなり、手取り10万以下になってしまうことも	節約するように気をつける	勤務内容は同じなのにお給料が低くやらせなくなる	なるべく障害者雇用枠だと自分に言い聞かせて無理し過ぎない
295	双極性障害としか言われていない	40代	回答しない	同居家族がいない(一人暮らし)	正規の社員・職員	事務・管理		一般社員	一般求人枠(オープン)で就業中	201～300万円	やや満足	贅沢は出来ないけど、食べていける	いいえ			働けない	働けてる時はなるべく貯金する		
296	双極Ⅱ型障害(双極性障害Ⅱ型)	30代	男性	同居家族がいない(一人暮らし)	正規の社員・職員	建築・土木技術職	環境コンサルタント	一般社員	一般求人枠(オープン)で就業中	401～500万円	やや不満	理想の生活水準の為にはもう少し欲しい	はい	借金を抱えてまで、風俗にいってしまう	いったん冷静になって第三者目線にたつ	気持ちが落ちるとパチンコにいってしまう	Gampで学んだことを思い出す	休職した時につくった借金を抱えてる	債務整理を検討中
297	双極Ⅱ型障害(双極性障害Ⅱ型)	30代	女性	同居家族がいない(一人暮らし)	派遣社員	事務・管理		一般社員	一般求人枠(クローズ)で就業中	201～300万円	やや満足		はい	毎晩のようにネットショッピングで買い物をしてしまう。 うつで働けなかったときの分をリカバリーしたいと思いオーバーワークになる。	ほしいものは一晩寝かせる	貧困妄想でささいな出費にも気を揉んでしまう			
298	双極Ⅱ型障害(双極性障害Ⅱ型)	20代	女性	ご自身の親	パート／アルバイト	サービス・販売・外食	喫茶店のキッチン・ホール業務	その他(該当なし)	一般求人枠(オープン)で就業中	100万円以下	かなり不満		いいえ	ゲーセンでお金を使ってしまう。テパコスをたくさん買ってしまう	両親にお給料を渡して管理している	個人経営のお店なので有給が無く休んだらお給料が少なくなること。			
299	双極性障害としか言われていない	20代	女性	ご自身の親	パート／アルバイト	サービス・販売・外食	接客	一般社員	一般求人枠(クローズ)で就業中	100万円以下	かなり不満		いいえ						
300	双極Ⅱ型障害(双極性障害Ⅱ型)	30代	女性	配偶者	パート／アルバイト	医療・福祉・介護	皮膚科医	その他(該当なし)	一般求人枠(クローズ)で就業中	101～200万円	やや満足	年収は少ないがアルバイトになって時給がよく勤務時間はきわめて短時間なので、やや満足している。体調を整えてアルバイトの時間を増やしたい。	いいえ	10万円程度の買い物を即決してしまう	なるべくクレジットカードを使わないようにしている	働ける時間が少ない	元気な時に単発アルバイトをしている	定職について住宅ローンを組みたい	
301	双極性障害としか言われていない	40代	女性	ご自身の親	契約社員／嘱託社員	事務・管理	営業アシスタント	一般社員	一般求人枠(クローズ)で就業中	301～400万円	やや不満	やや満足もしてますが、親の今後など考えると貯金ないのと、契約社員でボーナスや諸手当ないので普通に欲しい	いいえ	買い物してしまって何度か事故歴がありクレカやローンが通らない	ある意味これ以上物理的に？借りれないのは、これ以上の事故を重ねないためには良いかもと思っている　ただ未だに軽躁時は使いすぎの傾向はあるし、その時は絶対必要な支出な自信があってこまる	だいたい軽躁の使い込みのあとに動けなくなって貯金もないので支払えなくなって非常に困る　死ぬ時はそれが原因になる気もしたりする　気をつけてはいるし、最近はそこまでの酷い落ち込みはないが	とにかく波を出来るだけ抑えること　睡眠など生活リズムを整えること　軽躁が酷ければ鬱も酷いと学んだので、軽躁の時に調子に乗り過ぎないこと　借金は返せる範囲以上は手を出さないこと　うつになってしまえば、できることはそんなにないので	いざとなった時に保険がかけられないので治療とかお金がかかって困る	こないだ死亡保険だけはひとつかけれたので契約した
302	双極性障害としか言われていない	40代	女性	配偶者	正規の社員・職員	サービス・販売・外食		課長クラス	オープン後、休職中	101～200万円	かなり不満	休職前と比べて85%減	いいえ	山・高級車の購入や外貨定期などで1晩で300万円前後使うことを繰り返している	クレジットカードや銀行送金可能額を最低限に減らした。クレジットカード・デビットカードの枚数を減らし、スマートフォンからの認証不可に設定不可にした。	何度も休職満期で退職し、ハローワークに通うと思っても布団から起き上がれず、炊き出しなどにも行けず、貯蓄ゼロのため家財を売り払った。通院交通費・診療費・傷病手当金支給申請書作成料・職場提出用診断書作成料が払えない。	衣類は当然買わない。食品やトイレットペーパー・シャンプー・消毒液なども最低限しか買えない。	通院交通費が払えないため通院頻度を減らしてもらったが、治療が上手くいかない悪循環。金利が安い。引出や送金手数料が高い。	諦める。
303	双極Ⅱ型障害(双極性障害Ⅱ型)	40代	女性	ご自身の親, その他の親族・家族	パート／アルバイト	事務・管理		その他(該当なし)	一般求人枠(オープン)で就業中	100万円以下	かなり不満	もっと働いて収入を得たい。	いいえ	多少、物を買い過ぎてしまう。		気持ちが落ち込むと、買い物をして辛さを紛らわしてしまう。		将来的に年収を増やしていけるか不安。	安定して働ける寛解を目指し、良いとされることを積極的に取り入れて生活している(動画、読書、カウンセリング、趣味、運動など)。
304	双極Ⅰ型障害(双極性障害Ⅰ型)	20代	女性	ご自身の親	パート／アルバイト	サービス・販売・外食		その他(該当なし)	一般求人枠(クローズ)で就業中	100万円以下	やや満足		いいえ						
305	双極性障害としか言われていない	40代	女性	ご自身の親	パート／アルバイト	事務・管理		その他(該当なし)	障害者雇用枠で就業中	101～200万円	かなり不満		いいえ						
306	双極性障害としか言われていない	40代	女性	同居家族がいない(一人暮らし)	パート／アルバイト	教育・保育・公務員・農林水産・その他	事務補助員	その他(該当なし)	障害者雇用枠で就業中	100万円以下	かなり不満	週5フルタイムで働ける体力がない	はい	細々とそれほど必要でない物まで買ってしまう		有休を使い切って欠勤による収入不足が困る(公務員は有休優先なので)		いつもお金に関する不安を抱えている	生保のケースワーカーさんに相談や話をして、気持ちを楽にする
307	双極性障害としか言われていない	20代	女性	同居家族がいない(一人暮らし)	正規の社員・職員	ITエンジニア(システム開発・SE・インフラ)		主任・係長クラス	一般求人枠(オープン)で就業中	401～500万円	やや満足	1人で生きる分にはお金には困ったことがないから	いいえ						
308	双極性障害としか言われていない	50代	男性	子供, ご自身の親	正規の社員・職員	事務・管理	出荷業務	一般社員	一般求人枠(クローズ)で就業中	501～600万円	やや満足		いいえ	ゲームでクレジットカードで50万課金した事がある。	クレジットカードは親に管理してもらっている	有休休暇が無くなってしまうので、投薬しながら就業している			
309	双極Ⅱ型障害(双極性障害Ⅱ型)	30代	男性	ご自身の親, その他の親族・家族	正規の社員・職員	ITエンジニア(システム開発・SE・インフラ)	オペレーター	一般社員	一般求人枠(クローズ)で就業中	401～500万円	やや満足	贅沢はできないけど、なんとか暮らしていけるから	いいえ		衝動買いしないように、欲しいものがあってもその場で買わずに帰宅して、何度も思い出すようなら買うことにしている。	身体を癒すため、整体や銭湯に行く数が増えて出費が増える。カウンセリングの数が増えるので、30分で5000円が月2回など出費が増える。	うつではない時にお金を使わずに、うつになった時の費用に回す	クローズ就労だと、どれほどメンタルが辛くても会社を休む理由として、『うつっぽいから』といえないところ。大事になると産業医面談をやらされてしまう。	休日は寝て体力を温存し会社を休まないようにする
310	双極性障害としか言われていない	40代	女性	配偶者, 子供	正規の社員・職員	事務・管理		主任・係長クラス	一般求人枠(クローズ)で就業中	601～700万円	やや満足		いいえ					うつ期の時には中食や外食が多くなるためいつもより大めに食費がかかる	
311	双極Ⅱ型障害(双極性障害Ⅱ型)	50代	男性	配偶者	正規の社員・職員	事務・管理		課長クラス	一般求人枠(オープン)で就業中	501～600万円	かなり満足	人並みであろうとは思えるものなので。	いいえ	現在までのところ、そのような困りごとはありません。	困っていないので、対処法や工夫も必要ありません。	病休までは困りませんが、傷病手当での生活は、保険年金の支払い等が大変でした。	副業のできない立場だったので、耐えるしかなかったです。	借金は、なかなな減らないので、過払い金の請求を考えたこともあります。	リボの金額を減らしたいとは思うのですが、なかなか難しいものです。
312	双極Ⅱ型障害(双極性障害Ⅱ型)	50代	女性	配偶者	正規の社員・職員	医療・福祉・介護		一般社員	一般求人枠(オープン)で就業中	201～300万円	やや満足	就労時間が7時間労働.事務仕事なので妥当かと認識している	いいえ	ネットで買い物してしまう。宅急便が頻繁に来るようになると気分が高揚しているとわかる。カード払いが重なる	カード払いは翌月一回払いにしている。借金にならないようにしている。	欠勤で有給を使い果たした。保険料などの支払いが困った	貯金		
313	双極性障害の疑いあり(未診断)	20代	女性	配偶者	パート／アルバイト	事務・管理	コールセンター	その他(該当なし)	一般求人枠(クローズ)で就業中	201～300万円	かなり満足	生活できるので	いいえ	細かい通販が増える	買う前に家族に許可をもらう	働けず、自分が支払うべき生活費を家族に立て替えてもらわないといけなくなる	傷病手当金	家族の理解がなく、仕事が続かずに辞めても、またフルタイムで働かなければいけない。それを繰り返している	わからない
314	双極性障害としか言われていない	40代	女性	子供, ご自身の親, その他の親族・家族	パート／アルバイト	サービス・販売・外食	ディスカウントショップのアパレルコーナー	一般社員	一般求人枠(クローズ)で就業中	100万円以下	やや満足	職場環境としては良いと思ってます。 病気の事は話せないですが、子供の事とか話すと色々とアドバイスをくれたりするので…。	いいえ	必要のないものを購入してしまうこと。 10万もはしないけど、1万越えの商品を買ってしまう。	1万以上持ち歩かない。	起き上がるのか億劫になること。ごはんを食べることをしなくなる。	歌を歌うこと。ユーチューブの動画で洋楽をかけながら口ずさむ。声を出すとストレスの解消になるので、極力やってます。	人付き合いが悪くなる。	話をしてても突然、うわの空になってしまうこと。 言葉…話が頭に入ってこない。
315	双極Ⅰ型障害(双極性障害Ⅰ型)	40代	女性	同居家族がいない(一人暮らし)	正規の社員・職員	営業		一般社員	一般求人枠(クローズ)で就業中	501～600万円	やや不満		はい			仕事を維持するため、家事やその他を軽減するためにお金がかかる。外食やクリーニングなど		医療費がかかる	
316	双極性障害としか言われていない	30代	女性	配偶者	正規の社員・職員	医療・福祉・介護	世話人リーダー	一般社員	一般求人枠(オープン)で就業中	301～400万円	やや満足		いいえ	欲しいと思ったら買ってしまう	仕事に没頭する、買う前に色々調べる内にめんどくさくなり買うのをやめる	家に帰ったら主人に仕事の事で愚痴り落ち込む。周りに心配される	ない	ない	ない
317	双極Ⅱ型障害(双極性障害Ⅱ型)	30代	女性	同居家族がいない(一人暮らし)	パート／アルバイト	サービス・販売・外食	リラクゼーションセラピスト	個人事業主	一般求人枠(クローズ)で就業中	101～200万円	やや満足	シフト制で夜しか働かないので額は少ないけど朝弱いのでやや満足。	いいえ						

双極性障害とお金に関するアンケート_202205_双極はたらくラボ【縦向き】

318	双極性障害としか言われていない	40代	女性	同居家族がいない（一人暮らし）	正規の社員・職員	医療・福祉・介護	歯科医院勤務	一般社員	入社数年後に診断されオープン	301～400万円	やや不満	診断されたら減給されました。	いいえ	数百万円の無駄使いと、退職を繰り返した過去から、貯金額が少なく不安です。	軽躁状態では100円均一や価格の安いスーパーなどに毎日でも行き、買い物はしても良いから少額でと自分に言い聞かせます。 あとは保存可能な商品を購入し無駄にならないようにしています。	もともと低収入なので鬱状態で自炊できなくなると、出前やコンビニなどの購入額もかさむと大きいです。 あとはやはり欠勤による収入減と、もっと酷いと退職による無収入状態です。	歯科医師国保は傷病手当制度がありません。個人の歯科医院なので、休職制度もありません。鬱状態が長引いたらどうしたら良いのか日々考えています。 退職するしかないのが現状です。	いつまで仕事を続けていけるのか、生活を維持できるのか、私は1人暮らしで自分の貯金が尽きたら終わりだと日々考えながら生きています。前にも記入しましたが歯科医院は国民健康保険なので傷病手当もありません。零細企業は休職制度が実態としてないところも多いはずです。 慢性的な精神疾患を抱えている人は皆さん、社会保険完備の会社に入るしかないのでしょうか…。	できるだけ貯金します（泣） フラットな時期は、自炊や節約も楽しむようにします。
319	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	50代	男性	配偶者, 子供	正規の社員・職員	教育・保育・公務員・農林水産・その他		一般社員	一般求人枠（オープン）で就業中	1001万円以上	かなり満足	十分だと考えています。	いいえ						
320	双極Ⅰ型障害（双極性障害Ⅰ型）	40代	女性	配偶者, 子供	正規の社員・職員	営業		主任・係長クラス	一般求人枠（オープン）で就業中	601～700万円	かなり満足		いいえ						
321	双極Ⅰ型障害（双極性障害Ⅰ型）	30代	男性	同居家族がいない（一人暮らし）	家で仕事をしている（内職、フリーランスなど）	教育・保育・公務員・農林水産・その他		個人事業主	一般求人枠（クローズ）で就業中	101～200万円	かなり不満		いいえ						
322	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	30代	女性	同居家族がいない（一人暮らし）	正規の社員・職員	企画・マーケティング・経営・管理職		一般社員	一般求人枠（クローズ）で就業中	701～800万円	やや満足		いいえ		クレジットカードの限度額を低めに設定する				
323	双極性障害としか言われていない	40代	男性	同居家族がいない（一人暮らし）	正規の社員・職員	営業	自動車販売	主任・係長クラス	一般求人枠（オープン）で就業中	801～900万円	かなり満足		いいえ	それほど必要がないものを買ってしまう		給料が減り不安がある			
324	双極性障害としか言われていない	40代	女性	配偶者	パート／アルバイト	教育・保育・公務員・農林水産・その他	清掃業	その他（該当なし）	一般求人枠（オープン）で就業中	101～200万円	やや不満	病気を受け入れればこんなものだろうと思うが、周囲(家族)が病気を受け入れてくれていないので、周囲の期待に応えようと思ったらまったく足りない。	いいえ	「こんな収入の低い仕事をなぜやってるんだーーー！！！」と自分に絶望して腹が立つ。 家族にお金の使い方をたしなめられるとキレる。 きっと易怒性が強いのでしょう…	薬を飲む。	貧困妄想の症状なのか、実際に貧困なのかわからない	ないです	生命保険に入れない。 障害年金をもらえるか貰えないか微妙なレベルのラインなので、診断書更新のごとにお金に関してピリピリする	
325	双極性障害としか言われていない	20代	女性	ご自身の親	正規の社員・職員	事務・管理	総務、経理、人事業務全般	一般社員	一般求人枠で就職後病気が判明し休職、復職後はオープン	101～200万円	やや不満	業務量に対して給与が安すぎるから。	いいえ	単位はそこまで大きくないが、頻繁に買い物をしてしまう。その時は必要だと思って後々考えると必要ないものを買ってしまう。	口座にお金を残さないようにした。そもそも給料がかなり減り、無駄遣いをする余裕がなくなった。	欠陥が続いて有給休暇がなくなった。遅刻で控除される額が大きい。ただでさえ少ない給料がもっと減るが、自分のせいなので文句は言えない			ある程度貯金が貯まっても、親に取られてしまう。
326	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	30代	回答しない	ご自身の親	パート／アルバイト	教育・保育・公務員・農林水産・その他	清掃	その他（該当なし）	一般求人枠（クローズ）で就業中	100万円以下	かなり不満	本当はもっと働きたいが気分のムラが大きすぎて今の状態が限界	いいえ	細かな買い物を繰り返してそれが積み重なってしまう				公共の支援の申請が体調のせいでできない	
327	双極性障害の疑いあり（未診断）	20代	女性	ご自身の親, 祖母	契約社員／嘱託社員	クリエイティブ（メディア・アパレル・デザイン）	PC上でのデザイン、印刷、図画工作的作業	一般社員	一般求人枠（クローズ）で就業中	201～300万円	かなり不満	老後のこと、医療費を考えると一人暮らしできない	いいえ	ネット注文が便利になったので、うちにいてもお金を消費できてしまう					
328	双極性障害としか言われていない	30代	女性	同居家族がいない（一人暮らし）	派遣社員	事務・管理		一般社員	一般求人枠（オープン）で就業中	101～200万円	やや満足		はい	クレジットカードを使いすぎる		遅刻や欠勤が増え退職することか多く、1箇所で長く働くことが難しい			
329	双極性障害としか言われていない	40代	女性	配偶者	契約社員／嘱託社員	事務・管理	施設管理	一般社員	一般求人枠（クローズ）で就業中	201～300万円	やや不満		いいえ	資格取得をしようと振り込みしたままで終わってしまう。 摂食障害で過食代、サプリメント代、下剤代にお給料の全てを使用してしまう	ない	今のところない	ない	摂食障害での過食代、サプリメント代、下剤代	ない
330	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	20代	男性	同居家族がいない（一人暮らし）	正規の社員・職員	ITエンジニア（システム開発・SE・インフラ）	研究開発	一般社員	一般求人枠（オープン）で就業中	201～300万円	かなり不満		いいえ		Excelで収支を全て記入し婚約者と共有して毎期末に考察する		うつだと食事をしなくなるので、食費については気にせず少しでも食べたいものを配送等も活用して食べる		
331	双極性障害としか言われていない	30代	男性	友人・恋人	契約社員／嘱託社員	事務・管理	人事労務	一般社員	一般求人枠（オープン）で就業中	401～500万円	やや満足	他の障害者雇用よりも多いため	いいえ						
332	双極性障害としか言われていない	40代	女性	シェアハウス	正規の社員・職員	ITエンジニア（システム開発・SE・インフラ）	PCのキッティング、メール配信の設定など（復職直後なので業務少ないです）	一般社員	一般求人枠（クローズ）で就業中	301～400万円	やや満足	少ないけどこれだけもらえれば良いかなと	いいえ	まだ診断されて日が浅いので、経験ないです。	購入する前に考える	わからない	わからない	寂しくていられない	睡眠時間をとる
333	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	40代	女性	ご自身の親	事業を経営している	サービス・販売・外食	雑貨店経営	個人事業主	個人事業主です	101～200万円	やや不満	事業継続の不安	いいえ	ネットですぐ買い物をしがち		個人事業なので補償がない	今はできていないが鬱期のために少ない労力で収入を得られる方法を考えなくてはと思う	働き方が不安定で貯金がないため老後が不安	
334	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	20代	女性	ご自身の親, その他の親族・家族	契約社員／嘱託社員	事務・管理	データ入力、文字起こし等	一般社員	障害者雇用枠で就業中	101～200万円	やや満足	フリーター歴が長く、病院に行くのにも躊躇うほどの薄給だったため、今いただいてる額でとても満足しています。ただ実家を出て暮らすためにはもう少しほしいと思っています。	いいえ	クレジットカードで買い物をして支払えないとリボ払いにしてしまう。	クレジットカードを持たない。デビットカードのみにして家計簿アプリと連携させ、いくら使ったか口座にいくらあるかいつでも確かめられるようにしています。使いすぎることもなくなりましたし貯金もできるようになりました。	フリーター時代、うつで休めば休むほど給料が減るので生活にとても困っていました。動けないので出前ばかりになり食費がかさみ、薬代なども払えないほどでした。	障害者雇用で働くこと。休んでしまっても月収に響くことがないので、体調が悪いときはきちんと休むことができ、復帰も早い。同僚も精神障害を持つ方が多いのでお互い嫌な気持ちなくカバーし合える。	貯金ができなかった。自分が明日生きているかもわからないのに、未来のために貯める意味がわからなかった。今生きるのがつらいことに対してお金を使って解消するしかなかった。	十分な収入を得ること。ずっとお金がなかったので、今の収入で十分自分のしたいことができており、満足できているので余ったお金が必然的に貯まっていっています。貯金が減ると自分の体調が変化しているサインだとわかります。
335	双極性障害としか言われていない	50代	女性	配偶者, 子供	契約社員／嘱託社員	事務・管理	人材系の会社で応募者を企業に推薦するオペレーション(OA事務)	一般社員	障害者雇用枠で就業中	201～300万円	かなり不満	ボーナスがほぼない(0.1ヶ月)	はい						
336	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	20代	女性	友人・恋人	パート／アルバイト	教育・保育・公務員・農林水産・その他		一般社員	一般求人枠（オープン）で就業中	100万円以下	やや不満		はい	月に30万円ほど使ってしまうこと		不安から月に30万円ほど使ってしまう・欠勤してしまう			
337	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	30代	女性	ご自身の親	正規の社員・職員	企画・マーケティング・経営・管理職		一般社員	一般求人枠（クローズ）で就業中	601～700万円	かなり満足	額面として同世代、同業種の平均よりももらっているため	いいえ	1回あたりの額は大きくないが、気が大きくなって買い物の回数が多くなる	財布にあまりお金を入れない、電子マネーは上限を決めておく、収入からあらかじめ天引きして一定額は必ず貯蓄にまわす	特になし。家から出なくなる＆購買意欲もなくなるので使わなくなる	特になし	税金が高い	税制情報を雑誌やネットで調べて使える制度を洗い出しておく
338	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	50代	女性	友人・恋人	正規の社員・職員	医療・福祉・介護	知的障害者支援員	一般社員	一般求人枠（オープン）で就業中	301～400万円	やや満足	仕事量、内容と割が合わない	はい	現在、二月から休職中で傷病手当金と障害年金で 生活しているが全く余裕がない。					
339	双極性障害としか言われていない	30代	女性	同居家族がいない（一人暮らし）	パート／アルバイト	教育・保育・公務員・農林水産・その他	育児・家事支援	その他（該当なし）	一般求人枠（クローズ）で就業中	100万円以下	かなり不満		いいえ	リボ払いで買い物をしてしまい、借金を作ってしまう。	散歩や図書館などお金のかからない娯楽で発散させる。	体が動かず、仕事に行けなくなる。	早めに病院に行ったり、カウンセラーに相談する。	双極性障害の症状によって、また働けなくなるのではないか？お金を使いすぎてしまうのではないか？と不安になってしまい、やりたいことがあっても消極的になってしまう。どうしてもフルタイムで働くのは難しく、親に頼ってしまい申し訳なく情けない気持ちになる。	カウンセラーに相談しつつ、調子が悪い時は物事を決定しないようにしている。
340	躁うつ病	40代	男性	配偶者, 子供	正規の社員・職員	教育・保育・公務員・農林水産・その他	地方公務員	一般社員	障害者雇用枠で就業中	401～500万円	やや不満	職務経験の加算額が想定よりも少なかったため	いいえ	高い買い物を衝動買いしてしまう。	必ず配偶者に相談してから購入することに決めている。	病気休職中は収入が8割になってしまう。	特になし。	躁状態のとき、他者を攻撃してしまう。	特なし。
341	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	50代	女性	配偶者, 子供	正規の社員・職員	ITエンジニア（システム開発・SE・インフラ）	ヘルプデスク等	一般社員	一般求人枠（クローズ）で就業中	401～500万円	やや満足	障害を持って働いていても、技術職の社員なので、普通の事務職よりは多いと思うので	いいえ	過去に、大きな買い物をしたことがあった	何度も、絶対に無いと困るものか、よく考える。ネットショッピングなら、カートに入れたり、そのページをLINEのkeepページに一旦保存して、考える時間を作り、即決しない	休職中は有給休暇消化後、3ヵ月は満額の月収、その後は半分(手取りは3分の1)になり、家庭にお金を入れられなくなった。後日、健康保険組合から疾病手当金が給付されたが、独身だったら、生活面の心配が先に立ち、治療に専念できないと思った	精神病になった場合に使える制度、というのがあるから、自分で調べて活用するということを知る	お金に関する事も含めて、もし独身だったら、誰に相談すればいいのかわからない事	私はここ数年、主にTwitterで情報を収集できたので、ネットの古い情報よりはTwitterなど、SNSの情報を探す事にしている。また、Twitterで精神科医の先生を知り、その先生方の著書で気になるものがあれば、購入して体調の良いときに読むようにしています
342	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	40代	女性	配偶者	家で仕事をしている（内職、フリーランスなど）	Web・インターネット・ゲーム	ライバー、占い師	その他（該当なし）	フリーランスでオープンにして活動中	100万円以下	やや不満	今年は配偶者の扶養内でもいいと思ってるが、来年以降は稼ぎたいから。	はい	月5万以上10万円以内ではあるが、予算以上に小遣いを使ってしまう。	予算を立てるだけでなく、日頃から自分が何にお金を使いたいかを考える。そして有意義なことには投資でもあると思って使うが、浪費と思うことには使わないと決めていく。	フリーランスなので働けなくなって稼げなくなる。使うお金も減るけれど…	ある程度うつ状態になるのは仕方ないと割り切りつつ、寝込まないで済むように体調をコントロールしようとしてます。	会社員になったことがない為、厚生年金が無いので、老後の年金が少ないこと。	障害年金を受給しているので、極力、老後資金として貯めていきたい。
343	双極Ⅰ型障害（双極性障害Ⅰ型）	40代	女性	ご自身の親	契約社員／嘱託社員	Web・インターネット・ゲーム		一般社員	障害者雇用枠で就業中	101～200万円	やや不満		はい		刺激のない場所に引越した。買い物ができない状況にした。（クレジットカードなど返却）	仕事ができない状態になり、誰にも相談せずにすぐに辞めてしまう。結果収入がなくなる。	この4月から初めて障害者雇用で就職。何かあれば相談できる状況になったので、ひとりで悩まないことにしようと思う。	いままで、お金を使いすぎて貯金ができていないことに老後が不安で仕方ない。	家計簿をきちんとつけて、お給料が出たら先に貯金にまわす。
344	双極性障害としか言われていない	30代	女性	同居家族がいない（一人暮らし）	契約社員／嘱託社員	事務・管理	庶務、総務、受付、社内美化	一般社員	一般求人枠（オープン）で就業中	301～400万円	やや満足	これまでのキャリアの中で1番評価されている	いいえ	計画性がない	欲しいものがあったらいったん踏み留まる	とくになし	節約する	資産形成について考えることを避け続けている	退職を繰り返してきたためおそらく貯蓄が少ない
345	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	30代	男性	同居家族がいない（一人暮らし）	パート／アルバイト	医療・福祉・介護	介護	一般社員	一般求人枠（オープン）で就業中	101～200万円	かなり不満	貯金ができない	はい	ひと月に数万～十数万の買い物をしてしまう	1. 物が欲しくなったら欲しいものリストに追加 2. 3日置いて考える 3. それでも欲しいなら購入	欠勤で有給がなくなる	訪問看護の利用で欠勤がなくなった	お金を無計画に使ってしまう(特に食費と衣服)	1. 家計簿アプリで食費と衣服費のみ記録し、月にいくら使ったか把握する 2. 買い物依存治療のため月1回グループ療法に参加
346	双極性障害としか言われていない	30代	男性	同居家族がいない（一人暮らし）	正規の社員・職員	医療・福祉・介護	会計、労務	主任・係長クラス	一般求人枠（オープン）で就業中	401～500万円	やや満足	金額は低いがストレスも低いため。	いいえ		税金や社会保険料を支払うことで、蕩尽した気になる。				
347	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	40代	女性	同居家族がいない（一人暮らし）	契約社員／嘱託社員	事務・管理		一般社員	障害者雇用枠で就業中	301～400万円	やや満足	障害者雇用にしてはましだから	はい	お酒につかってしまう	予算を決めてそれ以上使わないように心がける	生活がギリギリ（そもそもの収入が少ない）	なるべく節約	金銭面で頼れる人がいないので、不調でも働かないと生活できない	少しでも貯蓄する
348	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	20代	女性	ご自身の親	パート／アルバイト	サービス・販売・外食	コールセンター	一般社員	一般求人枠（クローズ）で就業中	101～200万円	かなり不満	お金が無いので病院に行くのもやめたし、そのせいで躁鬱のお金を使う衝動が悪化し、大変なことになっているため	いいえ	ネットショッピングいつの間にか即決してしまう		働けない為お金に困る		母子家庭、親が高齢	
349	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	20代	女性	配偶者	正規の社員・職員	教育・保育・公務員・農林水産・その他	教師	一般社員	一般求人枠（クローズ）で就業中	401～500万円	やや不満	配配偶者と合わせるとそこまで苦しい生活にはならないが、鬱になると生活に支障がでて食費がかさむため	いいえ	数十万くらいの買い物をしてしまい、返済に悩む。今いらないのにあれもこれもと買ってしまう。	買う前に、一旦考えて1か月以上経った時に欲しければ買う。同じようなもの、代わりがきくものがあるかを確認する。買ってしまったら、その代わりや似ているものを捨てる。	仕事を休職中し、給与が少なくなり躁状態までも行かず必要なものでさえ買うのを躊躇してしまいストレスが悪化する。料理ができなくなり、食費がかさむ。	躁状態と同じく一旦考える。貯金の残高をちゃんと考えてみる。	鬱が多いため、普段は無駄遣いしないように気を遣っているが外出し一回物を買うと、そこから止められなくなり次々もポンポンと買ってしまう	ないです。
350	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	40代	女性	配偶者	パート／アルバイト	ITエンジニア（システム開発・SE・インフラ）	ヘルプデスク	一般社員	一般求人枠（オープン）で就業中	101～200万円	やや不満		いいえ	細かい買い物を通販で買ってしまう	チラシや広告、カタログを自宅に届かないようにした。買い物の前にパートナーに相談するようにした。	欠勤が続いて休職を繰り返すが、社保が払えなくなる。	社保には入らないようにする。(週3までの勤務にする)	お風呂に入れない。食事が作れず、UberEatsや中食に頼り、食費がかさむ。	まだ工夫は見つかってない。
351	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	40代	女性	配偶者, 子供	パート／アルバイト	教育・保育・公務員・農林水産・その他	近所の公立中学の給食室勤務 授業のある平日に4時間弱 給食センターからの給食の受け渡し、掃除	その他（該当なし）	一般求人枠（クローズ）で就業中	100万円以下	やや不満	短時間しか働けない(体力精神的に)から仕方がない	いいえ	管理ができない。ネットやコンビニで衝動買い	大きなお金が動く時はかならず旦那と相談する	鬱きが怖くて短時間しか働けないので、慢性的にお金が無い	なるべく質素に暮らしている。	初診が30年前(10代の時)な為、障害年金を申請出来ない。20代前半の躁時期に国民年金を払っていなかったりして年金が心配	
352	双極性障害としか言われていない	20代	女性	同居家族がいない（一人暮らし）	正規の社員・職員	Web・インターネット・ゲーム	フルリモートで配信業のサポートやスケジュール管理など	一般社員	就職時に精神2級手帳の事を伝えてあるが、一般枠で就業中	201～300万円	やや不満	まだ働き始めたばかりなのでなんとも言えないが、将来的には不安がある収入量だから。 またベンチャーな為、家賃補助や福利厚生が少ないので自分の手元に残る額が少ない。	いいえ	気分が落ち込むと過食しすぎて食費がかなり高くなる、高額な機材や必要のない電子機器を買い揃えてしまう、色違いで全種など服を無駄に揃えてしまう、友人などと話している時に躁状態だとすぐ行動して高額な遊びや飲食をしがち	家計簿アプリで一定額使ったら通知が来るようにする、高額な機材類はレンタルしたり口コミを見てから検討する、買ってしまった場合はなるべく活用し活用できない場合は次回に活かす、友人に事前にストップしてもらうように言っておく	鬱時は仕事の消化がほとんど出来ない、冷蔵庫の中の物を腐らせて無駄にしてしまう、炊事洗濯ができないないので割高になる、計算が出来なくなるので無駄に高い買い物をしてしまいがち	フルリモートなので体調が良い時に仕事を回したり上司に連絡して早めに休んで早く復帰する、冷蔵ではなく冷凍食品を活用する、買い物が必要な時は友人や家族と電話しながら必要なものだけを買うようにする、食洗機や乾燥機能付き洗濯機など自動でやってくれる家電を増やす(現在検討中)	躁鬱時に過食をし過ぎて現在体重が非常に重く(130kg)、それを解消するとなると多大な費用がかかるのが分かり、かなりキツイです。一人で食事療法や運動するにも限度があるので….。また引っ越しも考えていますが、金銭的に困っています。精神と体力が貧弱なので余計にお金がかかっています….。	体重関連はとりあえずウォーキングをしているものの、膝が少し痛かったりあまり効果が無く困っています….。引っ越しに関しては繁忙期をずらして郊外などを検討中です。
353	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	30代	女性	同居家族がいない（一人暮らし）	契約社員／嘱託社員	医療・福祉・介護	臨床心理士	一般社員	一般求人枠（オープン）で就業中	301～400万円	かなり不満	嘱託のためボーナスがない、時給も低い	いいえ	大金ははたかないものの、給与以上の額のお金を使ってしまう	3つの仕事の給与をすべて別の口座にいれて、メインの所得の口座のお金しか使わないようにしている	休職すると生活費が足りない	どうしようもない	退職金なし、ボーナスなし、家賃補助もなし、時給も低い仕事なのでとにかく家計がつらい。	
354	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	40代	女性	配偶者, 子供	パート／アルバイト	素材・化学・食品・医薬品技術職	臨床検査技師	その他（該当なし）	一般求人枠（クローズ）で就業中	101～200万円	やや満足	時給が高いから	いいえ	寄付をしてしまう	よく考えてからする	仕事に行けなくて給料がへる	躁になると鬱になるので躁転しないようにする、躁転したら早く病院に行く	頭が働かない、毎日働ける体調ではないので正社員で働けずパートしか無理なので収入が低い	節約する、安いスーパー等で買い物する
355	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	20代	女性	同居家族がいない（一人暮らし）	正規の社員・職員	企画・マーケティング・経営・管理職	広告プランナー	一般社員	クローズですが、一部の上司にのみ伝えました	301～400万円	やや満足	時間に対してもう少しいただきたいと感じた	いいえ			家にいる時間が増えるとUberEatsに頼ってしまいます。また、有給がなくなったため、次回以降の休みが不安です。			
356	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	30代	女性	友人・恋人	正規の社員・職員	医療・福祉・介護	医療事務、受付	一般社員	一般求人枠（クローズ）で就業中	201～300万円	やや不満	転職を繰り返しており、同年代と比べて年収が少ないため	はい	軽躁時の金銭の使い方の癖が治らず、浪費してしめう	クレジットカードは固定費のみでなるべく使わず、日常の買い物は現金で済ませる	仕事ができない、辞めてしまう	特になし	老後が心配	貯蓄
357	双極性障害としか言われていない	30代	男性	ご自身の親, その他の親族・家族	パート／アルバイト	教育・保育・公務員・農林水産・その他	印刷工場で印刷前に紙を積む作業。その他雑務。	その他（該当なし）	一般求人枠（オープン）で就業中	101～200万円	やや満足	業務が複雑でないため。	はい	高額な買い物は避けているのに、いつの間にか月の返済額が膨らんでいる	欲しいものよりも高い物を欲しいとと思い貯金させる。	今のところない。	ない。	大声であることが多くなる。体を動かしすぎる。	飲み物を少量積極的に飲むなどして動かない時間をこまめに入れる。
358	双極性障害としか言われていない	30代	女性	配偶者, 子供	契約社員／嘱託社員	医療・福祉・介護	パソコン入力、お客さん宅訪問	一般社員	一般求人枠（クローズ）で就業中	201～300万円	やや不満	もっと収入を得たいから	いいえ	夏フェスに何回も行ってしまうことがあった	なし	休日を寝て過ごすので困り事はない	なし	なし	なし
359	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	40代	女性	配偶者	契約社員／嘱託社員	事務・管理	アシスタント	一般社員	一般求人枠（クローズ）で就業中	201～300万円	やや不満		いいえ	買う物を絞れない余計な物も買う	100均で数を買って自分を満足させる	職場で周りから退職に追い込まれる	傷病手当を今回初めて知って使わせて貰っている	毎回仕事を失うきっかけになる	人間関係も希薄になる
360	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	20代	女性	ご自身の親, その他の親族・家族	パート／アルバイト	サービス・販売・外食	接客、仕込み	一般社員	一般求人枠（オープン）で就業中	100万円以下	やや満足	年金が毎月払えるくらいには稼げているから	いいえ	衝動買いをしてしまう	「今日は買わないようにする」と同行者に事前に宣言しておく	このままの状態が続くと貯金がなくなってしまうことに不安を感じる	困った時に使えるお金を残しておく		
361	双極性障害の疑いあり（未診断）	30代	男性	同居家族がいない（一人暮らし）, 配偶者, 子供	正規の社員・職員	Web・インターネット・ゲーム		主任・係長クラス	一般求人枠（オープン）で就業中	601～700万円	やや不満		いいえ	お金の管理ができない、躁鬱の妻の浪費のコントロール	家計簿つける、FP相談、主治医相談(躁状態での買い物癖をお薬で抑えてもらう)	時間外勤務してまで稼げない	手帳、割引、年金申請	ケチ	親類への金銭面での援助の相談
362	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	20代	女性	配偶者	正規の社員・職員	営業	対企業型営業	一般社員	一般求人枠（クローズ）で就業中	401～500万円	やや満足	将来のことを考えるともう少しほしいから	いいえ	特になし	特になし	特になし	特になし	体調面で無理が効かないので労働時間や内容に制限がかかって稼ぎにくい	無理して症状が悪化するのが一番困るので無理しないようにしている
363	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	20代	女性	ご自身の親	パート／アルバイト	医療・福祉・介護		一般社員	一般求人枠（オープン）で就業中	100万円以下	やや不満		いいえ						
364	躁うつ病	50代	女性	同居家族がいない（一人暮らし）	パート／アルバイト	事務・管理	自治体 事務補助	その他（該当なし）	一般求人枠（クローズ）で就業中	100万円以下	かなり不満	障害年金と併せても、発症以前の正社員当時の半分以下です。老後の貯金を切り崩す日々です。	はい	うつ診断から、初めて躁転の時は月額80万円以上の買い物をカード払いでしていました。（宝飾品中心）	○カードの月あたり利用限度額を低く設定しています（20万円程度） ○生活に関わる全般の支払いは基本カードでポイントを貯めて、趣味のものを購入するようにしています（書籍・DVDなど）。また、ポイント倍付等イベント期間を狙って、欲しいものはそのタイミングに購入しています。数枚年間日無料のカードをもっていますが、日常では1枚に絞って利用し、把握しやすくしています。 ○現金は1万円札×1枚だけを財布に入れています。現金は数カ月使わないことも多いです。	今、自治体の会計年度任用職員という雇用形態で働いており、1年間毎に契約が切れます。再雇用も3年間が限度で、以降の採用はありません。職場と仕事に慣れても、自分の健康面だけでなく、社会要因により、安定収入が得られない現実がくやしいし、辛いです。 私はシングルで、誰かの扶養家族ではない都合、自宅（持ち家）維持管理費から生活全般の費用すべてを自分の収入のみで賄っているので、本当に1年先ですらも不安です。	○運用のトレーニングで1年前からFXを始めました。戦争が始まって円高に振れて以降、現在210万円の損失です。大きなマイナスですが、誰もが通る道だと聞きましたので今年は赤字を取り戻すようにコツコツと練習を兼ねて頑張り中。 「軽自動車を買うお金を甥っ子に貸したの」と自分に言い聞かせて踏ん張っています。 ○生命保険の見直しを行い、重なる保証のものは得な方に一本化するなどしました。年金保険や介護保険も貯蓄目的で以前から加入しています。現在も支払いは続行しています。	昨年から需給が初めてでしたが、障害年金も毎年診断書提出で、昨年度から徒歩圏内の短時間パートを1年続けた実績のために、症状軽減と判断されては、本当にたまらないです。当人は這うように必死に体調が悪くても通った結果なのですし、そもそも、パート費用（手取り月8万円程度）では、私の居住エリアの物価からして、生活が無理です。 収入を増やすのは難しい求人条件がほとんどで、精神障害オープンで仕事を探すと「雑用」のようなものしかない実態に、人格否定された気分になります。今の職場でも「ほんとうにつまらない」雑務しか回ってきません。悲しい。 すでに3年間にわたって住民税非課税の低所得世帯です。生活保護の相談を役所にしたら、自宅の査定額が300万円以下でないと該当しないと言われました。 鉄筋の満床んの査定額300万円以下なんてそうそうお目にかかれません。家をリバースモーゲージの形で売却費用を受け取りながら暮らせばどうだ、とも言われました。 この家を売る時は、県外へ越すときと決めているので、あと10年程度・・・しばらく耐えしのがなくてはなりません。	家計簿は性格的にマメではないので無理です。ざっくりのどんぶり勘定ですが、無理せず楽しんで節約をするようにしています。 ○洗剤を万能型の粉せっけんに変えて、食器も衣類も、1つで済むように変える。 ○手作りできるものはつくる。ボディデオドラント用のパウダーや化粧水、石鹸、トイレ洗浄液などをクエン酸・重曹・消毒用エタノールなどと、好きな精油と薬局や食品スーパーで買える食塩、コーンスターチ等の素材の組み合わせでつくっています。 ○職場では自宅から持ち込みの茶類やコーヒーのみで、ペットボトル類は極力買いません。（どんな手抜きでも）弁当は必ず持ち込みます。 ○ショッピングモール、CVS、100均ショップは、ついテンションが上がって無駄に要らないものまで買いがちなので　できるだけ行くこと自体を避けています。
365	双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）	50代	女性	子供	正規の社員・職員	素材・化学・食品・医薬品技術職	研究所の事務	主任・係長クラス	一般求人枠（オープン）で就業中	701～800万円	やや満足	一般的に考えれば高い方だと思うが、社内では査定で下がり一番低いレベルなので満足ではない	いいえ	軽躁の時、買い物に行く前は少し買って帰ろう、気に入るのがなければ買わなくても良いと思っているのに、買い物を始めると夢中になってしまい、今日絶対に買わなくてはいけない気分になり、今ここにある商品のどれを買おうか時間をかけて見比べて選んで買ってしまう。帰ろうとして、時間がすごく経っていて驚く。帰宅後落ち着いて見るとそれほど気に入らなくて急いで買わなくても良かったのに、と思うことがたまにある(程度の差はあるが軽躁ではわりとよくある)。	先ほどの対処法は、例えばマツキヨに行った時に、スマホのメモに書いた物しか買わない。例えば、歯ブラシ、リンス、猫のエサ、絆創膏、だったら1,2,3,4、4個ね、とつぶやいてから店に入り、4個以外買わないと決めて行動する	例と同様に、有給休暇が年20日ですが、うつ状態で休むために毎年ギリギリです。 ごはんを作れるエネルギーがなく、外食やテイクアウトが増えるので食費がかさむ	元気がないときは外食でもテイクアウトでも、いつもより食費がかかっても良い、と自分に納得させる		