

危機的状況に対処する子どもたちへの援助 —支援者自身のケア—（燃え尽きないために）

1 支援者の課題

自分のことは二の次にしがち。

支援者自身の安定や燃え尽き症候群の予防がとても重要。

2 支援者の役割とは

自分の専門外のことまで行わないこと。事態が悪化することもある。

3 燃え尽き症候群のおもなサイン

- ・ 専門家としての孤立感と精神的な落ち込み
- ・ 不眠や心身衰弱によって効果的な対処能力を失う
- ・ 判断を下せなくなる ・ 慢性的疲労感・胃腸の問題、頭痛などの症状
- ・ 過食あるいは食欲不振・イライラする
 - ・ あらゆる危機介入に関与しなくてはという強い衝動
 - ・ 被災者や被災家族と必要以上に連絡をとり続ける
 - ・ いつもの仕事に戻ったり、やり遂げたりできない
 - ・ 「危機介入チーム」から、独立して仕事をしようとするなど

4 燃え尽き症候群の予防

- ①自身の限界を知る。自分が無理なくできることは？無理しないとできないことは？
- ②自分が感じることは危機介入の専門家もみな感じるのだと理解する。
- ③できる限り、普段どおりの日課を続ける（運動や食事、就寝の時間・友人や家族との団らんなど）。
- ④自分が楽しめることをする（買い物・友人との外食など）。
- ⑤ストレス解消にアルコールや薬物に依存しない。
- ⑥ストレスを軽減するため家族や友人の助けを求める。
- ⑦栄養バランスのよい食事をとる。水分を補給する
- ⑧定期的な休憩をとる
- ⑨よく眠る。
- ⑩支援者同士でその日の内に振り返りをする
- ⑪「自分自身」にも「他者」にも優しくする

*NASP（アメリカ学校心理士会）の資料を基に、日本学校心理士会で作成しました。

©2003, National Association of School Psychologists