

## 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)

Adapted and translated from  
Helping Children Cope With Crisis:  
Care for the Caregivers, NASP

## 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。

## 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。  
事態を悪化させることも。

## 燃え尽き症候群に陥る可能性

- ・ 専門家としての孤立感と精神的な落ち込み
- ・ 成果が見えない、ないしは出にくい場合...  
不眠や心身衰弱によって効果的な対処能力を失う

## 燃え尽き症候群のおもなサイン1

- ・ 判断を下せなくなる
- ・ 慢性的疲労感（不眠）
- ・ 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

## 燃え尽き症候群のおもなサイン2

- ・ 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」（管理職、生徒指導・教育相談担当、スクールカウンセラーなどからなる）から、独立して仕事をしようとする

### 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。

### 燃え尽き症候群の予防

- 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

### 燃え尽き症候群の予防

- 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。

### 燃え尽き症候群の予防

- 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  
寝付くために薬やアルコールに依存しない

### 燃え尽き症候群の予防

- 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

**だれもが皆、受けた衝撃について  
振り返える時間をもつ必要がある**

**©2003, National Association of  
School Psychologists, 4340  
East West Highway #402,  
Bethesda, MD 20814**

Adapted and translated from *Helping Children With Crisis: Care for the Caregivers* (2003), National Association of School Psychologists, by Maiko Ikeda, EdS NCSP (San Diego State University graduate), and Miki Kihara, M.A. in Counseling Psychology (Michigan State University) in the United States, and reviewed by Dr. Toshinori Ishikuma, Tsukuba University in Japan. This information posted on the NASP website at [www.nasponline.org](http://www.nasponline.org). Children Cope With Crisis: Care for the Caregivers, NASP