

# 援助者自身のケア — 燃え尽きないために（短縮版）

## 1 援助者の課題

自分のことは二の次にしがち。

援助者自身の安定や燃え尽き症候群の予防がとても重要。

## 2 援助者の役割とは

教師は学校生活での援助に力を発揮する。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

- ① 専門家としての孤立感と精神的な落ち込み。
- ② 不眠や心身衰弱によって効果的な対処能力を失う。
- ③ 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。
- ④ 過食あるいは食欲不振・イライラする。
- ⑤ あらゆる危機介入に関与しなくてはという強い衝動。
- ⑥ 被災者や被災家族と必要以上に連絡をとり続ける。
- ⑦ いつもの仕事に戻ったり、やり遂げたりできない。
- ⑧ 「危機対応チーム」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ことだと理解する。
- 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 ストレスを軽減するため家族や友人の助けを求める。
- ⑥ 栄養バランスのよい食事をとる。水分を補給する。
- ⑦ 定期的な休憩をとる。
- ⑧ 良質の睡眠をとる。眠るために、アルコールや薬物にできるだけ頼らない。
- ⑨ 援助者同士で、その日の内に活動の振り返りをする。
- ⑩ 「自分自身」にも「他者」にもやさしくする。

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