

ほけんだより 臨時号

令和5年10月10日
長崎市立戸町中学校
保健室

合唱コンクールと駅伝大会が終わりましたね。皆さん結果はどうであれ、やり遂げましたね。お疲れ様でした！！イベントがたくさん終わり、モチベーションややる気が低下していませんか？今回は「燃え尽き症候群（バーンアウト）」についてお知らせします。

燃え尽き症候群（バーンアウト）とは??

長時間にわたるストレスやプレッシャーによって
精神が疲労し、やる気が失われた状態のこと。



燃え尽き症候群チェックリスト

- 夜眠れない、朝起きれない
- 仕事や勉強に集中できない
- 今までできていた、勉強ができない
- （目標に向かう）努力を止めたいと思う
- 勉強がつまらなく思う
- 成果や成績はどうでも良いと思う
- 勉強以外に自分の生きがいはない
- 身体や心が疲れ果てたと感じる
- 周りの人との関係が辛くなり避けたいと思う
- 学校に行きたくない



<日本版バーンアウト尺度 久保真人>

上記の6つ以上チェックが入れば、燃え尽き症候群の可能性あります。

燃え尽き症候群の可能性があっても落ち込む必要はありません。

まずは「気づく」ことが回復への出発点になります。



（引用・参考文献）イラストは下記のものを使用させていただいています！！

・細井裕美；簡単 保健イラスト資料集、株式会社健学社、H29.8.1

燃え尽き症候群の予防・対応方法

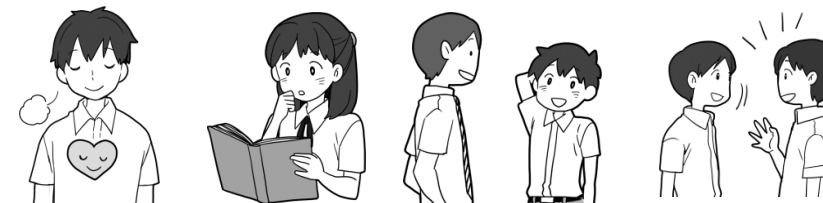
①エネルギーを補給する

燃え尽き症候群はエネルギーが枯渇している状態です。回復にはエネルギーの補給が必要です。具体的には、「早寝・早起き・朝ごはん」を徹底しましょう！！
睡眠時間を確保、バランスのとれた栄養の補給で身体のエネルギーがチャージされます。
心のエネルギーでは、仲間と楽しく過ごしたり、音楽を聴いたり、身体を動かしたり、趣味に打ち込んだり等自分の好きなことに取り組み、心の栄養をチャージしていきましょう。



②考え方を転換する

「物事を達成するには、完璧にやり切らねばならない。」「周囲の期待に応えなくてはならない」「成果を挙げなくてはならない」という思いになり、燃え尽き症候群になってしまうケースもあります。「物事を仕上げるために何が足りないか」を考えるより、「現在できていることは何か」を考えましょう。未完成、未熟な部分に焦点を当てず、自分ができたことをポジティブに認めていきましょう!!



③選択肢を増やす

目標とそれまでの過程はたくさんの選択肢があります。高校入試や就職は最終目標ではありません。通過点です。自分の人生の目標を考え、目標達成にはいくつかの方法があるのか調べたり、頼れる大人等に聞いたりして選択肢を増やしていきましょう。人生を生きる上で選択肢はたくさんあります。結果がわからないまま急に決断しなくてはいけない時が必ずでてきます。決断する時に「一つしか方法を知らなかった。」よりも「いくつかの方法があって自分はこれを選択した。」と自信をもって言える方がいいのではないのでしょうか。事前に知れることは学んで得をしていきましょう!!

生徒・保護者の皆さんへ

このお便りを作成しながら私も軽い燃え尽き症候群になっていたのかもしれないなと思いました。7月・8月に大切な試験があったのですが、それが終わり少し燃え尽きたのかもしれない。このように誰でもなる症状です。特別なことだったりおかしいことではありません。

私の場合は、ある生徒の言葉が仕事に対するモチベーションにつながりました。人には感情の波があるので辛くても必要最低限のことはこなしていけば、いつか変わるきっかけがあると思います。そのチャンスをつかみ取れる人になってほしいです。

困ったことや悩んでいる時は話を聞きます。いつでも、誰でも保健室を利用してください!!