

燃え尽きないために。悩みを外に出しちゃおう！ 編

現在、特に福祉や看護など対人援助に携わる人々の間で**燃え尽き症候群**になる方々が増えています。燃え尽き症候群とは、これまで一生懸命に努力してきた生き方や仕事、対人関係などにおいて、自分が思ったような結果や報酬が得られないことによって起こってくる**情緒的な疲労感、消耗感**のことです(Maslach & Jackson, 1981)。この発症には個人的な要因、環境的な要因がいくつか想定されていますが、実は悩みを外に出すことが、この発症を妨げる方略の1つとして注目されています。

### ①悩みを書いてみる

悩みを心にとどめておくことは、**ストレスを身体に与え、健康に害を及ぼす**と言われています。そこで、自分の悩みを、心の外に出していく作業が必要です。誰かに相談するには、少しためらうような悩みも皆さんお持ちではないでしょうか？ そのような時は、1日15分程度、毎日ではなくてもよいので、数回、自分の悩みを書き留めてみてはどうでしょうか。悩みを書くことは、話すことと同様の効果を心身にもたらすと言われています。しかも、これならば相手がいないので、いつでもどこでもできます。できるだけ静かな空間で、自分の悩みを振り返ってみましょう。



### ②同じ悩みを抱える人に相談する



「悩みがあるけど相談して他の人の負担にならない?」「相談するほど仲の良い人がいない」といった思いは誰もが抱えているものです。ところが案外相談してみると、**同じような悩みを他の人も持っているもの**。特にそれが同じ学校、同じような職場にいる人ならなおさらです。自分だけの悩みではないと安心したり、より建設的な対処法が相談することで生まれたりします。また、**相談することは、人間関係の円滑化にも役立っている**のです。ヒトは、相手が情報を開示する

(今回は悩みを相談する)ことによって、自分自身も相手に情報を開示しようとし、これを**自己開示の返報性**と言います(Altman & Taylor, 1973)。お互いの情報を共有することによって、**親しみが生まれ、より深い関係性へと移っていく**と言われています。自分の悩みをためらわず、相談してみてください。

### ③先生(指導者)や専門家に悩みを打ち明ける

皆さんだけで解決できないような悩み、特に学校や実習先(将来的には勤務先)の病院で、自分自身ではどうにもならないような出来ごと(ハラスメント)を受けた場合、迷わず先生(指導者)に相談しましょう。**自分で、自分が生活しやすい環境を作るというのも、皆さんの身を守る上で重要なこと**です。また、誰にも相談できず、悩んでいる場合、心の専門家に相談しましょう。専門家は皆さんの秘密を守った上で、皆さんの悩みを解決する方法と一緒に考えます。滋賀県看護協会では**看護学生心の相談室**を設けています。日々の生活から、人間関係、実習先での悩みなど、誰かに話をしたい、聞いてもらいたいということがありましたら、お気軽にお電話ください。

看護学生心の相談室 : TEL 090-3279-1603

水曜日 12:00~17:00 ( 詳細は <http://shiga-kango.jp> でご確認ください )