

スクールカウンセラーだより

令和4年2月号

調布市立第四中学校
スクールカウンセラー
保田 剛志
池田 花

短い3学期も、残り1か月と少しとなりました。まとめの時期であると同時に、4月からの新しい生活のための準備期間でもあります。みなさんにとって有意義な時間になるといいですね。気になることや考えたいこと、不安や心配なことなどありましたら、気軽に相談室に話しに来てください。



相談の予約方法・相談できる時間

基本的に、生徒の相談は休み時間・放課後となります。予約している人が優先になります。予約方法は、相談室のドアの掲示をご確認ください。保護者の方は、先生を通して予約するか、下記の直通電話にお電話ください。SCの不在時には、お名前と電話番号を留守番電話に残していただければ、折り返しの連絡をいたします。

〔相談室直通電話：03-3308-2531 第四中学校：03-3308-1175〕

SC 出勤予定	3月
池田（火）	1日 8日 15日 22日
保田（木）	3日 10日 17日

～ 燃え尽き症候群（バーンアウト）～

それまで意欲を持ってひとつのことをがんばっていた人が、燃え尽きたかのように情熱や意欲を失ってしまう状態をいいます。試験や試合の後などに、「大きな目標を達成した後」や「がんばりに見合った結果や評価が得られなかったとき」などがきっかけになることもあります。

燃え尽き症候群の3つの症状

- ・精神的な疲労感〔情緒的消耗感〕
- ・エネルギーの消耗を避けるため、思いやりの感じられない行動をとる〔脱人格化〕
- ・達成感・やりがいを感じらない、自信を失う等〔個人的達成感低下〕

燃え尽き症候群の要因

- ・個人的な要因
完璧主義でがんばり屋な性格、努力家
- ・環境による要因
負担が増えすぎる。結果や評価が見合わず、やりがいを見出せなくなる。



「朝起きられない。」「学校や職場に行きたくない。」「イライラが募る。」などがみられ、勉強や仕事に手につかなくなり、人との関わりを避けるようになります。

努力家の人は、手を抜くことや休むことがうまくできず、全力でやりつづけてしまうことがあります。周囲に弱音を吐けなかったり、問題を1人で抱え込んだりする傾向があり、ストレスに耐えられずバーンアウトしやすくなります。「やっていることと評価や結果が見合わない」と感じるが続くと、がんばる意味がわからなくなったり、自信がなくなったりしてしまいます。



Point 燃え尽き症候群から回復するには…

「信頼できる人に相談する。（家族や友達、先生、相談室や医療機関なども。）」

「しっかりと休息をとる」「今のありのままの自分を受け入れる。」

「結果だけではなく、目標に向かって努力したり、コツコツとがんばった自分を褒めたり認めたりしてあげる。」

「(少しずつでも) 進歩していることを実感できるような取り組みをする。」