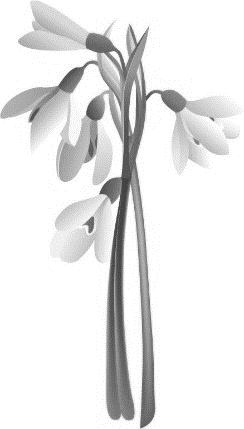
こころけあ通信（第４号）　こころのケア対策班からのメッセージ

2016.4.23



スノードロップ

花言葉：希望

～子どもたちのために，今私たちにできることを一緒に考えましょう！～

■「燃え尽き症候群」に陥らないために

教職員は，仕事に対する使命感を強く感じる人が多いためか，もともと「燃え尽き症候群」に陥りやすいと言われています。被災中の現在はさらにそのリスクが高まっています。よくよく注意が必要です。

しかし，「頑張りすぎないように」と言われても，客観的に自分の状態を把握するのはなかなか難しいものです。それを補うためにストレス症状

の簡易自己診断チェックがあります。時々これで自己チェックをしてみてください。

●ストレス症状の自己診断チェックリスト

　下記症状が６～７項目以上当てはまる場合には注意が必要です！

　ストレス処理法は裏面を参考にしてください。

この部分に日本赤十字社『災害時のこころのケア』ｐ30「ストレス症状の自己診断」のチェックリストを載せました。

日本赤十字社『災害時のこころのケア』http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/pdf/care2.pdf

日本赤十字社　「こころのケア活動」について

http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/about/care/

●ストレスの処理法

　大人であれば誰しも自分なりのストレスの処理法を持っているものです。それを試してみて有効であれば問題ありません。しかし，現在のような非日常事態ではいつも使っているストレス処理法だけではうまく対応できない場合もあります。その場合には，次のようなストレス処理法の中から，取り組みやすそうなものをピックアップして取り組んでみてください。

この部分に日本赤十字社『災害時のこころのケア』ｐ32「ストレスの自己管理　派遣中のストレス処理」で紹介されている自己管理法を載せました。

日本赤十字社『災害時のこころのケア』http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/pdf/care2.pdf

日本赤十字社　「こころのケア活動」について

http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/about/care/

文責　豊永亨輔