



基幹相談支援センター だより ⑱



燃え尽き症候群（バーンアウト）

「燃え尽き症候群（バーンアウト）」という言葉を知っていますか？その名の通り、一つの物事に全力を注いでいた個人がある時点でその意欲を失い、社会的適応が困難になる状態のことです。うつ病に似た症状もあります。そのため、年代や立場に関係なく起きる可能性があります。まずは、「燃え尽き症候群」の3つの特徴について知っておきましょう。

3つの特徴

- 趣味を楽しめなくなった
- つまらないと感じる
- 会社や学校に行きたくない

- やり遂げても達成感がない
- 仕事に対して自信がなくなった
- 自己否定の気持ちが生まれる

- 同級生・同僚の顔を見るとイライラする
- 普段できていた気配りができなくなる
- 周囲へ攻撃的な態度になる

「燃え尽き症候群」には、ストレスが強く影響します。目標までは、やる気で乗り切ることができても終わつたとたん何に對しても意欲が湧かなくなる場合があります。職場や学校などによる環境のストレスが持続することで健康にも影響を及ぼし、結果として身体的・精神的な不調にもつながります。

勉強や仕事に力を入れることは大事ですが、それらのパフォーマンスを維持するためにも適度に勉強や仕事から離れてリフレッシュすることも大切です。

あんなにがんばって第一志望の大学に合格したのに達成感がないし、行く気にならないな。

せっかく上司の期待に応えようと必死に仕事をがんばったのに思うような結果が出なかった。自分は役に立たないなあ～。



〈リフレッシュ方法の例〉

- いつも以上に睡眠をしっかり取る
- 学校・職場の信頼できる人に悩んでいることや思いを話してみる
- 自分の気持ちを紙に書きだしてみる
- 1時間に5分程度休息をとる
- ゆっくりとお風呂に浸かる
- 趣味の時間を取る
やりたかったことに新しく挑戦してみる



生活に取り入れやすいリフレッシュ方法を取り入れ、自分にとって適切な距離感で学業や仕事に向き合えます。そうすることで心身の不調が軽くなり「燃え尽き」ことを防ぐことができます。

参考：燃え尽き症候群・バーンアウト対策サイト「燃え尽き.com ～頑張りすぎるあなたへ」
Medical Dog「燃え尽き症候群（バーンアウト症候群）」

問い合わせ先 伊佐市基幹相談支援センター（伊佐市役所福祉課内） ☎ 23-1317