

1. 「燃え尽き症候群」(久保真人,2007:日本労働研究雑誌 No.558,54-64 より)

☆フロイデンバーガー(Freudenberger,1974)…「彼は、保健施設に勤務していた間,数多くの同僚が精神的、身体的異常を訴えるのを目撃した。同僚たちは、1年余りの間に、徐々に,あたかもエネルギーが失われていくかのように,仕事に対する意欲や関心を失っていったのである。Freudenberger は、同僚が陥った状態を表現するのに「ドラッグ常用者(がおちいる無感動、無気力)の状態」を意味する俗語であったバーンアウトという言葉を用いた。」

☆バーンアウトからの回復 (Bernier,1998)…20人のインタビューデータの分析から、6段階に整理。

- ①「問題を認める」…心理的な要素が深く関わっていることを自覚／家族や職場の上司・同僚の気づきと助言が何よりも重要
- ②「仕事から距離をとる」…休職することで,職場との間に「物理的な」距離／休職することへの「罪の意識」が判断の遅れにつながる／医師やカウンセラーなど専門家に相談することも必要
- ③「健康を回復する」…仕事から距離をとり心身ともにリラックスする／仕事から距離をとり始める前には、感情の爆発などを経験することも／あせることなく、徐々に、気持ちの落ち着きを取り戻していく／心身がリラックスしたあとは、身のまわりで、ささやかな楽しみを見つける
- ④「価値観を問い直す」…立ち直った人の多くが、この時期を経て、極端に仕事に傾斜していた生活のバランスを見直していった／生活の中で何を大切にし、何をあらためるかを自らに問い直す作業
- ⑤「働き場を探す」…とりあえず現職に復帰し、働きながら自分にあった職場を探すといった選択／自分にあった仕事を探すため、時として、大学や専門学校などでの再教育を受ける道を選ぶ
- ⑥「断ち切り、変化する」…同じ仕事に復帰した人は、インタビューした 20 人中 1 / 他の 19 人は、それまでの自分のキャリアを断ち切り、新しい環境で、人生を再設計していくことを選択

…バーンアウトは,行き場のない終着点ではなく、新しいキャリアへの出発点

2. 臨床心理士とスーパービジョン、カンファレンス

☆ケースワークが業務の中心となるので、仕事のプロセスを SV とマンツーマンで、あるいは複数の同僚と行うカンファレンスの場で開示し、必要な助言や支持を得る。

※「はなす」こと：話す—はなす—離す・放す → クールダウン、自分を客観視すること

3. 専門家教育とロールプレイング (※Roleplay: 役割演技…Psychodrama: 心理劇の中心的技法)

☆脚本のない即興劇(寸劇)として進められる⇒物語の進行が演じる人に依存⇒“その人らしさ”

☆考えることよりもふるまうことを重視 ※想像と現実が異なるのは自明の理

⇒非言語的表現を扱える⇒意識していないことも表れる

☆心理劇固有の技法

役割交換⇒立場を逆転して演じることで、相手の身になってみることができる

余剰現実⇒“もしも…だったら”という過去のやり直しや、未来の予行練習が可能

…例えば、生徒と教師のように立場の違う人間関係を改めて考えるための技法として利用できる