

バーンアウト症候群

長期にわたる対人援助過程において、解決困難な問題に常にさらされた結果生ずる極度の心身疲労と情緒の枯渇をきたした状態

- ①情緒的消耗感：仕事に対する情熱を失う
- ②脱人格化：人を物体のように扱う
- ③個人的達成感の低下：仕事はもはや意味がなくなったという感覚をもつ



バーンアウト症候群の要因

①個人要因

- ・ひたむきに働く人
- ・他人と深く関わろうとする人
- ・高い理想を持つ人
- ・神経症傾向因子の高い人
- ・若い人
- ・未経験な人

②環境要因

- ・過重負担（労働の質）
- ・自律性のない職場
- ・役割のあいまいさ
- ・役割葛藤
- ・感情労働
- ・事実確認が追及となっていく傾向



バーンアウト症候群への対応

個人レベルの対応

- 十分な睡眠、栄養をとる、運動習慣をつける
- 瞑想、呼吸法、ヨガなどのリラクゼーションを行う
- 追加の業務を断る・・・

専門職としての対応

- 自分の問題ではないことの再確認
- 問題の効果的な処理法を学ぶ
- 同僚と話し合う・・・

組織レベルの対応

- 職場の環境づくり
- 適切な評価制度と報酬・・・

Burnout, compassion fatigue, and moral distress in Palliative Care :
Oxford Textbook of Palliative Medicine 5ed. 2015 より一部引用



共感疲労（compassion fatigue）の影響

【心理面での影響】

強い感情（悲しみ、怒り、罪悪感、心配）

不安やいらいらを感じる、

阻害され、または個人的な責任を負わされ、支援がないと感じる・・・

【認知面での影響】

他人（家族、患者、他のスタッフ）への不信

皮肉の増加

他の人が自分の仕事を理解していないという信念・・・

【関係性での影響】

より大きな治療チームからの撤退

人間関係からの撤退（人々が「理解していない」ため）

他人を個人的および専門的に信頼することが難しくなる・・・

Burnout, compassion fatigue, and moral distress in Palliative Care :
Oxford Textbook of Palliative Medicine 5ed. 2015 より引用



モラル・ディストレスの予防

【個人レベル】

- ・ セルフ・ケアの計画(栄養、睡眠、運動)を立てる
- ・ 運動などの他の活動の時間をつくる
- ・ チームの定期的ミーティングで経験を共有する・・・

【部局レベル】

- ・ 関係部局での定期的ミーティングの開催
- ・ チームメンバーのお互いの声掛け・・・

【組織レベル】

- ・ モラル・ディストレスの経験を認識しその重大性を認め、増大するプレッシャーに負けないように連帯感を作り出す
- ・ 心身の健康サポートやその他のリソースの利用の促進
- ・ 各人がセルフ・ケアを実践する機会、環境を作る・・・



レジリエンスとは

困難あるいは脅威的な状況にもかかわらず、うまく適応する過程、能力、あるいは結果

避けられない逆境を処理したり、克服したり、そこから学んだり、あるいはそれによって変容したりする人間の許容力

重大な逆境において、良好な適応を導くダイナミックな過程

困難な状況にさらされ、ネガティブな心理状態に陥っても重篤な精神病理的な状態にはならない、あるいは回復できるという個人の心理面の弾力性

リスクがあるにもかかわらず、特定の機能的行動のパターンに特徴付けられる結果

ストレスフルな状況でも精神的健康を維持する、あるいは回復へと導く心理的特性

深刻な結果をもたらすと考えられるような危険な経験に悩まされているにもかかわらず、比較的、良好な結果をもたらすような現象



レジリエンスの要因の構成



齊藤和貴:大学生のストレス過程におけるレジリエンスの作用機序に関する研究
<http://hdl.handle.net/10291/17500> より引用



レジリエンスを育む10の方法 (米国心理学会)

1. 親戚や友人らと良好な関係を維持する。
2. 危機やストレスに満ちた出来事でも、それを耐え難い問題としてみないようにする。
3. 変えられない状況を受容する。
4. 現実的な目標を立て、それに向かって進む。
5. 不利な状況であっても、決断し行動する。
6. 損失を出した闘いの後には、自己発見の機会を探す。
7. 自信を深める。
8. 長期的な視点を保ち、より広範な状況でストレスの多い出来事を検討する。
9. 希望的な見通しを維持し、良いことを期待し、希望を視覚化する。
10. 心と体をケアし、定期的に運動し、己のニーズと気持ちに注意を払う。

American Psychological Association (2014). The Road to Resilience



レジリエンスに関連する7つの能力 (カナダ RIRO)

- ① 自分の感情を自分で管理する
- ② 自分の衝動をコントロールする
- ③ 問題の原因を分析する
- ④ 他の人に共感する
- ⑤ 自分の能力を信じる
- ⑥ 現実的な楽観主義を維持する
- ⑦ 他の人や機会に手を差し伸べる

8歳以下の子供に接
する専門家や親を対
象としたプログラム
(2002～)



■レジリエンスをもって問題に対応する

(枝廣淳子.:レジリエンスとは何か—何があっても折れないところ、暮らし、地域、社会をつくる：東洋経済新報社.より転記)

- 人生はだいたいうまくいくものだけど、ときどき、だれにでも難しい状況や幸せではない時があるもの。それもふつうの人生の一部。
- 物事はだいたいよくなっていくもの。もっとも、時には思っているよりも改善に時間がかかることもあるけれど、希望を持ち続け、問題に取り組もう。
- 心配事やあなたを落ち着かない気持ちにさせていることについて、信頼している誰かに話を聞いてもらうと、少し気持ちも落ち着き、「こうしたらいいかも」というアイデアもいろいろと出てくるもの。
- 完璧な人はいない。だれもが失敗するし、だれだってうまくできないことがある。
- 難しい状況でも、何か前向きになれることや笑えることを見つけれたら(それがどんなちっちゃなことでも)その状況に上手に対応できるようになる。
- 難しい状況や幸せでない状況になったのは、自分が何かをしたせい、または自分は何もしていないせい。でも、公平に責任をとりましょう。自分を責めすぎないこと。状況や不運や他の人がしたことでもせいでもあるかもしれないから。
- もし状況が変えられないのなら、受け入れて我慢するしかないよね。状況がどんなにひどいか誇張したり、最悪の事態が起こるだろうと考えて、みじめな気持ちにならないこと。
- 何かがうまくいなくても、普通はあなたの人生や生活のある部分しか影響を及ぼさないものさ。しばらくは、今

でもうまくいっていることにより注意を集中しよう。

- だれでも時には恐くなるものさ。でも、いつも同じものが恐いわけじゃない。自分の恐怖心に向き合うことで、強くなれる。
- 自分の感情に“乗っ取られて”自分でコントロールできなくならないように。自分の感情に対処する最善のやり方を考えられるよう、自分を落ち着かせる方法を見つけよう。
- やってみれば、落ち込んだ気分をよい気分に変えることができる。例えば、こんなことをしてみてもどうだろう。

その問題をもっと助けになるやり方で考えてみる

速足で散歩したり、他の運動を試してみる

誰かのために何かをする

写真を見て、楽しかった記憶を思い出してみる

笑えるテレビ番組やDVDを見たり、面白い本などを読んでみる

(これらの言葉は、実はレジリエンスを高めるための子供向けのメッセージです。)

ネガティブ・ケイパビリティ (答えの出ない事態に備える力)



• どうにも答えのない、
どうにも対処しようのない
事態に耐える能力

• 急に証明や理由を求めず
に、不確かさや不思議さ、
懐疑の中にいることができ
る能力

• 何かを処理して問題解決
をする能力ではなく、そう
いうことをしない能力



私たちが、いつも念頭に置いて、必死で求めているのは、言うなればポジティブ・ケイパビリティ(positive capability)です。しかし、この能力では、えてして表層の「問題」のみをとらえて、深層にある本当の問題は浮上せず、取り逃してしまいます。いえ、その問題の解決法や処理法がないような状況に立ち至ると、逃げ出すしかありません。それどころか、そうした状況には、はじめから近づかないでしょう。

なるほど私たちにとって、わけの分からないことや、手の下しようがない状況は、不快です。早々に解答を捻り出すか、幕をおろしたくなります。

しかし私たちの人生や社会は、どうにも変えられない、なすすべもない事柄に満ち満ちています。むしろそのほうが、分かりやすかったり処理しやすい事象よりも多いのではないのでしょうか。だからこそ、ネガティブ・ケイパビリティが重要になってくるのです。