

メンタルヘルス (心の健康) ケア について

☆パート3 夏の燃え尽き (バーンアウト) に ご注意あれ

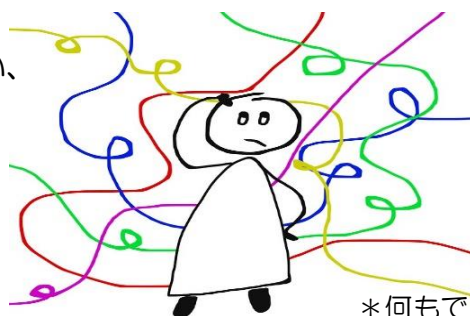
こんにちは。あなたにとっては早かった? or 長かった? 1学期がもうすぐ終了!

暑い毎日の中、本当に皆さん ウエルダン! 夏休みを迎えるこの時、引き続き私たちの心と身体に大きな影響を与えるメンタルヘルス (心の健康) ケアについて一緒に考えてみましょう。今回は、ひと区切りの季節によく経験すると言われる、「燃え尽き (バーンアウト)」についてです。

「燃え尽き (バーンアウト)」とは、それまでモチベーションをしっかりと高く保っていたはずなのに突然、本当に突然やる気を失ってしまうことです。“こんなに努力したのに、がんばったのに目標に到達できない、結果も出ない・・・、こんな自分は何をやってもムリ、何もできない”と、突然心が折れてしまうことです。そんな経験ありますか?

< 自分でもわからない・・・ >

- *やる気が起きない、
- *朝が起きられない
- *人と関わりたくない



- *笑うことができない
- *夜が眠れない、食欲がない、
- *話したくない、聞きたくない、

*何もできない、したくない、ない、ない・・・

どうか、誤解がありませんように!

がんばることは、私たちが成長していく上で非常に大切なことです。私たちが生きている限り、がんばって踏ん張らなければならない時があります。勉強もスポーツも、これまであなたががんばってきたからこそ、今日のあなたがいるのです。それは誇れることです。ウエルダン!



でも、自分の限界 (どこが限界なのか、自分では判断しにくいですが) をこえて、がんばりにがんばりを重ねたにもかかわらず、それに見合う結果が得られなかった場合、ある日、ある時、突然心が折れて何もできなくなってしまうことが起こるのです。

そして、自分に向かって『私が怠っていたからダメだった、私のがんばりが足りなかったからこうなった。だから、もっともっとがんばらなくては!』とさらに自分を追い込んでいく。でも、できない、のくり返して焦ったり、イライラしたりの心理状態になります。これがメンタルヘルスケアから見た、燃え尽きなのです。

それは、もはや目標の達成に向かってがんばるのではなく、<がんばること>そのものが、自分を証明するものになってしまい、「燃え尽き (バーンアウト)」が起こります。

最近、何人もの有名なアスリート達が次々に、自分の苦しい心の思いを公表し始めています。彼らの、一人の人間としての正直な告白は、多くの人々の心に響いてメンタルヘルスケアの大切さが見直されるきっかけとなっています。彼らの思いにちょっと耳を傾けてみませんか？

“私はこれまで、がんばることしか自分を証明できるものを持ってはいなかった。がんばれない自分を全否定し、もうこれ以上はがんばれないと思っても、もっとがんばり続けることしか、選択肢が与えられていないと思い込んでいた。

休んではならない、がんばれない自分をイメージしてはならない、それは敗北だと思っていた。自分の限界ギリギリまで自分を追い込んだ・・・

私はいったい何のために、なぜがんばっているのかわからなくなって、目標に向かってのワクワク感も、楽しみも喜びも失い、何よりもあんなに好きだった競技そのものが、どんどん嫌いになってしまった。

だれかに自分の思いを話せていたら、またそこから新たなスタートが切れていたのかも知れない。でも、そんな選択肢を知らなかったし、教えてくれる人も私にはいなかった。”

正直な心の叫びですね。彼らは私たちに心のケアについて、大切なヒントを教えてくれています。

この夏、皆さんもいろんなことに熱く燃える夏でありますように。正しくは、「燃え尽きないで燃え続ける熱い夏」を迎えてほしいと願っています。でも、もしあなたが最近、なぜか心がしんどいなど思っているなら、アスリート達からのヒントをもらってください。

♡燃え続けるためのヒント♡

☆ 休息しましょう ☆

がんばり続けることしか、目標を達成することができないと思う必要はありません。適度な休息をとることも目標達成に必要な不可欠なプロセスだと知ってください。休息がとれないと焦り、イライラ、爆食、爆発等、黄色信号（燃え尽き）サイン点滅！

☆ 話し始めましょう ☆

あなたの今の心について順不同、支離滅裂 OK！また、何を話すかの準備も不要です。しんどい心、そのまま、苦しいそのままを話し始めましょう！<こんなことはだれにも話せないと、一人で悶々>だけは避けましょう。これは黄色信号（燃え尽き）サイン点滅です！

あなたは一人ではありません。あなたの周りには、聞いてくれるだれかがいます。私もその一人です。がんばるスイッチと休息のスイッチ。そのスイッチが程よく機能すると、心と身体のバランスは適切に保たれます。ただ、自分で自分のスイッチを点検するのはむづかしい、だれかにお願いしましょう。



この夏 ①休息、②話すという2つのメンタルヘルスケアのプロセスを、ぜひあなたの生活の中に組み込んで、心も身体も燃え尽きることなく、健やかに熱く燃え続ける最高の夏となりますように。

そして、2学期も元気に“顔晴っている”あなたとご一緒させてください♪

学校カウンセラー 飯塚 由美子