

1. 今の貴方の「もえつき」をチェックしましょう

感情の消耗

No	質 問	良くある	ときどき	まったくない
1	以前より疲れやすくなった			
2	気がめいることがある			
3	毎日の生活が楽しいと思えない			
4	からだが疲れ果てている			
5	精神的にまいってしまう			
6	心が満たされていない			
7	夜、ぐっすり眠れない			
8	ないがしろにされた気持ちになる			
9	みじめな気分になる			
10	力を使い果たしたような気分になる			
11	期待はずれの気持ちになる			
12	自分がいやになる			
13	うんざりした気分になる			
14	人とのつきあいがわずらわしい			
15	まわりの人に対して幻滅感や憤りを感じる			
16	気が弱くなる			
17	なげやりな気分になる			
18	意欲的になれない			
19	不安な気持ちになる			
20	怒りが爆発しそうになる			
	合 計			
	点 数	×5点	×3点	×0点
	計 算	点数合計 点		

点数の合計が30点以上は感情の消耗が黄色信号！

50点以上は感情の消耗が赤信号！カウンセリングの必要性が出てきています。

2. もえつき兆候

No	質 問	はい	いいえ
1	休みたいけど休みが取れない		
2	私だけが一生懸命やっている		
3	私なんかいなくてもいいのでは…		
4	相手や、仲間を信じられない 許せない		
5	私は正しい 私は大丈夫		

「はい」にチェックがひとつでも入ったら、もえつきの兆候が現れています。

3. 自分をよく知るためのチェック表

(自分を縛っている考え方)

No	質 問	チェック
1	失敗をするのは 自分の評価を 下げることである	
2	人に 必要とされる 人間にならなくてはいけない	
3	私がやることに 間違いがあってはならない	
4	誰かに助けを求めるのは 自分の力のなさの 証明である	
5	誰かに頼られたら 自分を なげうっても 助けなければならない	
6	人に 何かをたのむのは 借りを つくることである	
7	意見が 違ったら、自分のほうが 正しいことを 証明しなければ	
8	つらく、苦しいことを 乗り越えるのが 人生だ	
9	いつも 前向きに 明るくしていないと人にいい印象を持ってもらえない	
10	いつも 積極的に 行動することが いいことだ	
11	きげんの悪い人がいたら、機嫌をよくしてもらうようにすべきだ	
12	意見が対立したら、中に入って うまく取りもたなければならない	
13	とりかかった問題は 途中で なげだしては ならない	
14	あまり 気乗りしない事でも 根気よく 取り組むべきだ	
15	私が 正しいことを 誰かに 同意してもらわなければならない	
16	だれからでも好かれて、認められるべきである	
17	私を 理解できる人など いない	
18	みんなに 頼られる人にならなくては いけない	
19	なんでも一生懸命 やることが 良いことだ	

チェックの入った質問内容にとらわれすぎてはいませんか？

4. 専門家としての距離のとり方

Detachment n 分離 (detach vt 引き離す・分離する)

No	質 問	チェック
1	対人援助職としては、まず相手に 気にいられる事 が 大事である	
2	通常では認められない事も、認めてあげる必要が あると感じている	
3	本人が行う事だが、時には かわって やってあげる事も 必要と思う	
4	他の事で気になっている時でも、かかわる事を 優先させねばならない	
5	争い事や、言い合いになる事だけは 絶対に 避けなければならない	
6	多少 矛盾する事があっても、相手の身になって 追求すべきでない	
7	自分の力を出し切っても、何とか相手を救い出してあげたいと感じる	
8	疲れを感じていても、私自身の責任を 全うする事が義務と思っている	
9	私の言う事を もっと聴いてくれれば、解決も早いのに…と思う事がある	
10	問題が発生した時、それを 早く解決させる事が 大切であると思う	
11	相手が困っているのであれば、何時でも 関わってあげる覚悟がある	

チェックの入った質問内容を良く考えてみて下さい。

クライアントとの距離が近づきすぎてはいませんか？