

## 保健師コラム

(2024年 弥生号)

はいたい！産業保健専門職(保健師)の千葉です。

巷では卒業式シーズンですね。職場でも異動や転勤で新しく環境が変わる方や、別れの寂しさを感じている方もいるのではないのでしょうか。年度末で、たくさんのタスクを抱えて忙しくしている方も多いかもしれません。煮詰まったときは、一旦背伸びをして外の新鮮な空気に触れてリフレッシュしていきましょう。

皆さんは「燃え尽き症候群」についてご存じでしょうか。よくご存じの方もいれば、聞いたことはあるけどよく分からないという方もいると思います。

「燃え尽き症候群」とは、それまで人一倍活発に仕事をしていた人が、なんらかのきっかけで燃え尽きるように活力を失うときに示す心身の疲労症状をいいます。主な症状に、心身の疲労消耗感のほか、人と距離をとり感情的接触を避ける、達成感の低下などが認められています。精神医学的にはうつ病と診断されることもあります(こころの耳より)。

医療・福祉職など対人支援に関わる職種にリスクが高いと言われています。このメルマガの読者でもある産業保健スタッフや人事労務担当の方も、対人支援に関わっている方たちですよね。昨今は対人支援職の方に限らず、精力的に働いていた人の休職・離職の要因の一つとなっており、予防と対策が重要な課題と感じます。

対人支援職の燃え尽き予防と改善は個人のセルフケアだけではなく、組織的な予防・改善の取組が必要だと言われています。

マインドフルネスとコンパッション(思いやりの気持ち)を基軸とした対人支援職の燃え尽き予防プログラムに「GRACE プログラム」があります。米国の医療人類学者のジョアン・ハリファクス老師(「死にゆく人と共にあることマインドフルネスによる終末期ケア」や「コンパッション」の著者)が開発したプログラムです。<https://gracejapan.org/>  
「GRACE プログラム」は、日本でも終末期医療などの医療・福祉の現場から広がり始め、教育現場で働く教員や今では対人支援職全般の燃え尽き予防に繋がると考えられ認知されてきています。「GRACE プログラム」をすごく簡単に説明すると、支援者自身が自分を犠牲にして燃え尽きることなく、自分を大切にセルフケアすることで対象者に対しても適切な支援が行えるようになるプログラムです。

今回このプログラムの連続研修を当センターで開催します。GRACE プログラムは心身共に落ち着いた状態に気づくグランディングやマインドフルネスのワークもあり、まずは体感してみることが一番なので、今回は完全対面研修で行いますよ。

新年度になったらすぐにお知らせします！「GRACE プログラム」について学び、日頃のセルフケアや仕事にコンパッション(思いやりの気持ち)を生かしていきませんか。

(沖縄産業保健総合支援センター 産業保健専門職 千葉 千尋)