

## アーカイブ視聴「支援者のバーンアウトを防ぐためのメンタルトレーニングとセルフケア」

### ■概要

対人援助職者であれば誰もが、援助活動を行う中で、報われない経験や心身の消耗を経験することがあるのではないのでしょうか。そのような状況に晒され続けた結果、人は「燃え尽きた」感覚を経験し、より深刻な心身の消耗を感じるようになります。

このような現象は 1970 年代からバーンアウト(燃え尽き症候群)として知られ、看護師や教師、コーチといった対人援助を専門とする方が体験する、心理学的な症候群として紹介されてきました。昨今では、国際疾病分類第 11 版(ICD-11)にも取り上げられたことで注目が集まっており、その特徴として、情緒的消耗感と脱人格化、個人的達成感の低下という 3 症状から構成されています。

そして、対人援助職者の抑うつ症状や離職、パフォーマンス低下にも繋がることから、この問題の予防・改善を実現する取り組みは、支援者だけではなく、その支援者が援助するクライアントや患者を守ることに繋がります。

本セミナーでは、バーンアウトの概念や歴史、その原因を含む最新の研究知見の紹介に加えて、対人援助職者がバーンアウトしない、またはバーンアウトが生じ始めている状況から抜け出すために有効な、メンタルトレーニングやセルフケアの方法について講義します。また、いくつかセルフケアのワーク・実習も行います。

### ■本セミナーで学べること

- ・バーンアウトの基礎知識
- ・支援者支援の基地知識
- ・支援者としてのセルフケアの方法
- ・メンタルトレーニングの実践法 等々

### ■講師

雨宮怜 先生

現職:筑波大学体育系助教

資格:臨床心理士、公認心理師、公認コーチングアシスタント、認定スポーツメンタルトレーニング指導士、等

経歴:桜美林大学卒業し、国際基督教大学大学院修了後、精神科クリニックで臨床を行いつつ、筑波大学大学院で博士号(体育科学)を取得。その後は筑波大学体育系で教員となる。

受賞歴:日本スポーツ心理学会優秀論文奨励賞、日本マインドフルネス学会最優秀研究賞、他多数

### ■収録時間

約 5 時間

### ■アーカイブ視聴期間

無期限

### ■参加費

5,000 円

・体調不良、急用、家庭の用事など個人的な理由であってもキャンセルの場合には返金します。

・支払い方法は銀行振込、コンビニ払い、クレジットカード払いがあります。

・自治体などで請求書払いが必要な方は [info@s-office-k.com](mailto:info@s-office-k.com) までメールでご連絡ください。

### ■オンライン開催

アーカイブ視聴は Vimeo を用いています。視聴可能かどうかは以下のテスト視聴のページをご覧ください。映像と音声が入りよく再生できていればアーカイブは視聴可能です。

<https://vimeo.com/871296525>

### ■参加資格

臨床心理士、公認心理師、医師、心理職、カウンセラー、精神保健福祉士、社会福祉士、言語聴覚士、理学療法士、作業療法士、介護福祉士、看護師、保育士、教師などの資格をもつ対人援助の専門家、大学院生など。支援者支援、セルフケア、メンタルトレーニングなどに興味を持っていただかなたでも参加可能です。

### ■臨床心理士更新ポイント

臨床心理士の更新のためのポイントを 2 条(4)の項目(2 ポイント)で申請する予定です。また、アーカイブ視聴でもポイント申請可能です。

### ■申し込み期日

なし

### ■主催

(株)心理オフィス K( <https://s-office-k.com> )

### ■その他のセミナーの一覧

<https://s-office-k.com/professional/seminars>

### ■申し込み方法

参加希望者は以下から申し込みください。

<https://s-office-k.com/product/semi-selfcare-burnout-mentaltraining>