

演習④

自己診断してみましょう（情緒的消耗感編）

毎日	6点	週に何回か	5点
週に1回ほど	4点	月に何回か	3点
月に1回ほど	2点	年に何回か	1点
ない	0点		

- 仕事をすることで情緒が消耗していると感じる。
- 1日中人を接する仕事をするのには多大な労力を要すると感じる
- 仕事が私を壊していく感覚がある
- 仕事に不満を感じている
- 仕事を頑張りすぎだと感じている
- 自分の心身が悲鳴を上げているように感じる毎日

17点以下：燃え尽きの程度は低い

18点～29点：燃え尽きの程度は中程度

30点以上：燃え尽きの程度が重い

18

自己診断してみましょう（脱人格化編）

毎日	6点	週に何回か	5点
週に1回ほど	4点	月に何回か	3点
月に1回ほど	2点	年に何回か	1点
ない	0点		

- 利用者を物のようにみてしまう事がある
- また利用者と対面しなくてはいけないのかと思うとしんどく感じる
- 利用者が、彼らの問題によって私の仕事を増やすと感じてしまう
- 仕事の終わり頃には、我慢の限界だと感じている
- 利用者に何が起ころうと気にしなくなっている
- 以前と比べて人に対して無感情になっている
- 仕事が私を無干渉にしたのではないかと感じる

5点以下：燃え尽きの程度は低い

6点～11点：燃え尽きの程度は中程度

12点以上：燃え尽きの程度が重い

19

自己診断してみましょう

(個人的な達成感の低下編)

毎日	6点	週に何回か	5点
週に1回ほど	4点	月に何回か	3点
月に1回ほど	2点	年に何回か	1点
ない	0点		

1. 仕事で価値あることを多く成し遂げている
2. 自分にはエネルギーが満ち足りている
3. 利用者が、何を感じているのか私は理解できている
4. 利用者への世話をしっかりと出来ている
5. 仕事中は、感情的な問題も冷静に対処できている
6. 仕事を通じて、人々に良い影響を与えていると感じられる
7. 利用者にリラックスできる雰囲気を提供することが出来る
8. 仕事で対象の人が打ち解けてくれた時、元気になれる

33点以下：燃え尽きの程度は重い

34点～39点：燃え尽きの程度は中程度

40点以上：燃え尽きの程度が軽い

20