

# Wendy<sup>21</sup>

ウエンティ21は障害のある人の社会参加を支援するグループです。



凍りついた男滝と女滝。今一般就労でがんばっている仕事が大好きな清長さんからの投稿写真です。スマホで撮ったとか。お仕事大変でしょうが、無理せず楽しんで頑張ってください。

## バーンアウト（燃え尽き）症候群について

副所長 中西克徳

バーンアウト症候群とは医療や福祉、教育などのヒューマンサービスの現場で生じやすい燃え尽き症候群のことである。最近では既存の分野を離れた様々な職種についても特に一途な人に生じやすい病として知られており、「情緒的消耗感」「脱人格化」「個人的達成感の低下」3つの症状から定義されている。

情緒的消耗感とは、もう働くことができない課題についてこれ以上もう一歩も進むことができないという精神的疲労感の極致にあつて名の通り燃え尽きた状態に陥ることである。

脱人格化とはそのような状態にあつて、対人職としての情緒的資源を使い果たした結果、いわゆる人間味といったものが全く失われ、機械的にまたは幽霊のようになっていたり、感情的豊かさが全く失われた状態になることである。個人的達成感の低下とは、対人職であることからくる成果の現れにくさ、達成感をもたらず評価的基準のなさからむなしさを

感じようになり、仕事にやりがいを見いだせなくなることからくる無力感である。

とにかく、人を相手にして疲れ果てたという一般的経験の中でもみられる状態が専門職として継続的、半ば永続的に続いた結果みられる心身の消耗がバーンアウト症候群である。

以上が狭義の、あるいは専門的に正確なバーンアウト症候群の定義であるが、最近ではエンジニアやプログラマーといった職についても俗説では使われるようになっており、また私の経験から言ってもバーンアウトは対人職には限らないと思う。

私事で恐縮ではあるが、私はかつて「環境問題の倫理的基礎づけ」という野心的な哲学の論文に人生を捧げていたが、提出先もなく、構想に行き詰まり、統合失調症を発症して、つまりバーンアウトしてしまった経緯がある。挫折の中で人生の意義を失い、失意の中職も失って引きこもってしまった。

しかし、この経験は今の私には宝物になっており、バーンアウトにはまず何をもつてし

ても代えがたい休息期間というものが絶対的に必要であるということをもつて学んだ。

人は生まれ変わるためにはまず、さなぎに閉じこもってゆつくりと時を待つことが必要である。そしてゆつくりとゆつくりと時をかけて復活を待つのである。

「一歩ずつ、一歩ずつでも前進だ。」

そして、私の場合にはインターネットを通じて知り合った小規模作業所のメンバーと知り合うことができ、同じようにバーンアウトしてしまった「話の通じる」仲間ができた、そしてそこで同じように体験を共有し、みんなでやり直そうという目標が出来た。このようにして課題を伴う努力目標を楽しみながらこなし、今ではNPO法人として地域活動支援センターを開設するに至っている。

私は今、その副所長である。私がこの経験を通じて痛切に感じるの「話の通じる」(体験を共有できる) 仲間の存在である。

そしていま、私たちは精神科ユーザー向けの支援アプリ計画に取り組んでいる。

モットーは、「あきらめない、頑張らないけど、あきらめない」である。

同じくバーンアウトした一人として

所長 米島健二

例え燃え尽きても、まだ命の炎は燃えています。つまり今があるのです。その先も生きていくのです。そして必ずや極楽浄土へ向かうのです。病気で死ぬ、事故で死ぬ、老衰で死ぬ、悲劇的、感動的(アセンションゴール)と言います。死に方は様々ですが、全部みんな大丈夫。大丈夫のように神様はしてくださっています。意味の無い命など一つもありません。自分の生きた証しは、必ず繋がってよい良い次世代に向かっての意味があるのです。善悪を超えた領域で、宇宙規模の革命が今起こっています。しかしそこへ向かう一当事者として出来る事は、しっかりと食べてしっかりと寝て、一日一日を充実させて生きる事です。必ずしもハッピーエンドにならなくても、それは生まれ変わる時の課題として、修行は続きます。今与えられた命に感謝しましょう。

寿司



かくれんぼ



### 先制攻撃



### リョウリ





ウエンディの次年度の計画の一つ、スマホアプリの開発です。勉強しなければ成らない事が色々ありますが、是非ともやり遂げましょう。表紙面は上みたいな感じかな、もう構想は出来上がっているみたいなので、後は時間の問題で、こつこつ積み上げていくしかないでしょう。無理せず、マイペースでじっくりいいのをしあげましょう。

不思議な世界の体験記(第二十八回)

占部貴之

その日は半日はんいちで学校は終わり、家に帰ると、

しばらくして、隣町となりまちの印刷会社いんさつから父が帰つ

て来た。勉つとむは、

「お帰りなさい」

と言って、父を玄関げんかんで出迎えでむかえ、にやにや笑

っている。

「何だ、気持ち悪い」

父ちちが言ういと勉つとむは、

「お父さん。僕ぼく、今日、学校の先生に褒ほ

められたよ。川島君かわしまの物語が一番良く書いて

ましたってね」

と、言いながら、物語の原稿用紙げんこうを出した。

「どれ、見せてみろ」

父はそう言って勉つとむの物語を読むと、

「ほう、これはなかなか良く書けたな、

さすがお父さんの子だ」

と言って、自分の息子むすこをたたえ、勉つとむにほお

ずりをした。

「痛い、お父さんのひげ痛いよ」(つづく)

Chongja のブログより (<http://ameblo.jp/chongja/>)

2012-01-26 14:46:18 imano-nihon-no-genpatsuhantaida です

テーマ : いまのっぽんはおかしい

きのうのゆうがたから、かんしゃくほつきが、ひどくでていたのが、つらくてしょうがなかつたです。きょうも、あさから、あたまがすごく、いたくてたまらないですね、いまは、おちついてます。きょうは、あさから、そううつびょうがひどくでていたけど、いまは、いらいらも、なくふつうに、たのしく、p cにむかつてぶんしょうおかいています。いつも、wendy 21のかいしゃが、おわつて、いえに、かえつたときに、もう、そこで、musicお、ききながら、けいたいでmailお、かいているときに、なみだおながしながら、その、mailお、なきながらけいたいでかいていました。いまも、そのことお、かんがえています。わたしの、おきにいりはやはりこのauのけいたい、すごく、きにいつています、とくに、このけたいは、かんこくでもつかえるところがいいですね。きょねんはひがしにほんだいしんさいがとうほくちほうだけおそつてきたことが、tvでいつていましたすごくつらいことだつたとおもいます。このしんさいお、うけたかのごめいふくお、おいのりもうしあげます。わたしも、この、はなしお、きいてびつくりしました。

**ピア・カウンセリング** 北九州市から委託を受けて、ピア・カウンセリング事業を行っています。ピア・カウンセリングとは、同じ障害を持つ仲間どうしで、情報を提供しあったり、体験を共有し、勇気づけたり、問題を解決する手助けを行うものです。平日の11:00から15:00までの最長2時間、月に5回まで無料で受ける事が出来ます。詳しくは、下記へお問合せ下さい。

#### 編集後記

波平です。3月は猿ですか？ 2月は逃げる、1月は行くでしたっけ、慌ただしい生活を送っています。でも1日1日、一瞬一瞬を大切に生きて、必ずや幸せになりましょう。愛と感謝で。

発行 平成24年2月24日 NPO法人ウエンディ  
地域活動支援センター ウエンディ本部  
〒800-0043 北九州市門司区緑ヶ丘10番19号  
TEL & FAX 093-391-2167  
Eメール [wendy21@f2.dion.ne.jp](mailto:wendy21@f2.dion.ne.jp) HP <http://www.wendy21.jp>