

# 燃え尽き症候群を防ぐためのチェックリスト 重症筋無力症(MG)患者さんを介助する方へ



MGの介助をしていると、その時々で大変だと感じることがあります。だからこそ、自分にも少し目を向けることが大切です。以下のチェックリストで燃え尽き症候群の潜在的徴候を確認し、対策リストを手元に置いておき、乗り切るためのヒントとして活用してください。

## 燃え尽き症候群の一般的な徴候<sup>1,2</sup>

燃え尽き症候群の潜在的な徴候である以下の症状に気をつけましょう。これらの症状の中に当てはまるものがある場合は、右側の対策リストを確認し、参考にしてみましょう。

- とても疲れている
- 趣味に興味がわかなくなる
- コントロールできていないと感じる
- 不安、抑うつ、気分のむらがある
- すぐに体調が悪化する
- 眠れない
- いらいらする
- 体重や食習慣が変化している
- 絶望感を感じる

リストに記載された症状は、燃え尽き症候群以外の疾患の可能性もあります。症状がある場合は医療機関を受診しましょう。あなた、もしくはあなたの大切な人にうつ徴候がある場合は、できるだけ早く医師と連絡をとることが大切です。

心の健康に不安を感じたり悩みを抱えた場合は、こころの健康相談統一ダイヤル（電話：0570-064-556）などにご相談ください。

## 燃え尽き症候群を防ぐための対策

左のリストにある燃え尽き症候群の一般的な徴候が思い当たる場合も、思い当たらないけれども積極的に自分のケアをしてみたい場合も、以下の対策は燃え尽き症候群の緩和に役立つ可能性があります。興味があるもの、できそうなものにチェックを入れ、空欄の行には自分のアイデアを追加してください。短期的な対策は日常生活の中で、長期的な対策は1週間や1カ月、それ以上の期間で取り組んでみましょう。

### 短期的な対策

- 散歩、ランニング、サイクリングに出かける
- 親しい友人や家族に電話して気楽に話す
- 音楽を聞く
- 瞑想する
- 少しの間、昼寝する、眼を休める
- 考えを日記につづる（次のようなことをきっかけに書いてみましょう）
  - 今日、感謝したことを3つ挙げてみましょう
  - 今日はどんなことがありましたか？どんな気持ちになりましたか？
  - 最近、声を出して笑ったり、笑顔になったりした出来事は何かですか？
  - 一緒にいて落ち着くのは誰ですか？それはなぜでしょうか？

### 長期的な対策

- 休暇を取って出かけたり、休暇を自宅で過ごすステイケーションを計画する
- 読む本を選び、いつまでに読み終えるか目標を立てる
- 公園、自然保護区など景色が良い場所をいくつか選び、出かける予定を立てる
- 新しい運動（簡単にできるものでもOK）に取り組み、進捗を記録する
- 一定時間はソーシャルメディアを休む。ソーシャルメディアを利用していない場合は、テレビやPC、携帯電話などの画面を見る時間を設定する

## 燃え尽き症候群を防ぐための週間プラン

選んだ対策を週間カレンダーにメモしましょう。必要な枚数を印刷したり、再利用したり、好みに合わせて微修正したりして活用してください。

日	
月	
火	
水	
木	
金	
土	

参考文献：

1. Signs of Caregiver Burnout and How to Prevent It. VITAS Healthcare website. Accessed December 19, 2022. <https://www.vitas.com/family-and-caregiver-support/caregiving/caregiver-life-balance/signs-of-caregiver-burnout-and-how-to-prevent-it>
2. Caregiver Burnout. Cleveland Clinic website. Updated January 13, 2019. Accessed December 19, 2022. <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/9225-caregiver-burnout>