

## 家族や支援者の燃え尽きを防ぐためのセルフケア・チェックリスト

家族や支援者の燃え尽きを防ぐためには、依存症について知識を深めること、一人で抱え込まず連携して支援を行うこと、事例検討会やケースカンファレンスなどを通じて上司・同僚や多職種と情報を共有することに加えて、支援者自身がセルフケアをすることが大切です。

以下にセルフケア・チェックシートの一例を掲載しています。どれだけ自分の心身をケアできているかを確認し、自分を良い状態にしたうえで支援に携われるように工夫してみてください。

図表 4-1 セルフケア・チェックリスト

1	遊ぶこと	(	)	点
2	笑うこと	(	)	点
3	リラックスすること	(	)	点
4	柔軟性をもつこと	(	)	点
5	わからないことがあったら質問すること	(	)	点
6	よく食べ、よく寝ること	(	)	点
7	自分で意思決定すること	(	)	点
8	自分のニーズに注目すること	(	)	点
9	自分を守ること	(	)	点
10	自分の感情をキャッチし、適切に表現すること	(	)	点
11	自分の考えや意見を主張すること	(	)	点
12	自分がかげがえのない存在だと信じること	(	)	点
13	必要なときは助けを求めること	(	)	点
14	自分のための時間をとること	(	)	点
15	なんでもほどほどにすること	(	)	点
16	イエス・ノーをはっきり言うこと	(	)	点
17	適度に体を動かすこと	(	)	点
18	心地よいふれあいや会話を楽しむこと	(	)	点
19	新しいものと出会って自分が変わること	(	)	点
20	自分の限界を知ること	(	)	点

※上記の項目に1~10点をつけてください。8~10点は理想的です。7点以下のものは、自分のためにもう少しやってあげてください。

(出典) 水澤都加佐 (2015) 「依存症者を治療につなげる-対人援助職のための初期介入入門-」より引用