

## 「燃え尽きない働き方」

ICU ジェンダー研究センター・就職相談グループ共催講演

日時：2007年10月5日（金）1時 3時 場所：本館116号室

高山直子（サポートハウスじよむ スタッフ・カウンセラー）

### ～ プログラム内容 ～

#### 1. 人はなぜ燃え尽きるのか？

ハンドアウト「自分の最大の敵は誰？」：あなたを self-downing しているものは・・・  
クライアントによく見られるパターン

- 自己尊重心の低下、自信喪失、存在意義の喪失      自己否定
- 自分ではコントロールできないことへのストレス
- 事実、現実、現状に対する回避
- 極端な思考パターン、行動パターン
- 矛盾との葛藤

#### 2. カウンセラーが使うリスニング(傾聴)・スキルを生活に生かす

Non-Judgmental な姿勢：相手の選択と判断と世界を尊重するとは・・・

問題と個人を分ける

同情それとも共感？

自分のポジションの一貫性

情報を与えることとアドバイスの違い

注目する点：矛盾、極端な思考、パターン、コントロール、現実/非現実、「今ここで」の視点

#### 3. 自分の意思や考えを伝えるテクニックあれこれ

アイ(I or eye) メッセージ

アサーティブネス(自分の意思を明確に伝える)

適切なアドバイスとは・・・

相手に耳を傾けさせるには・・・

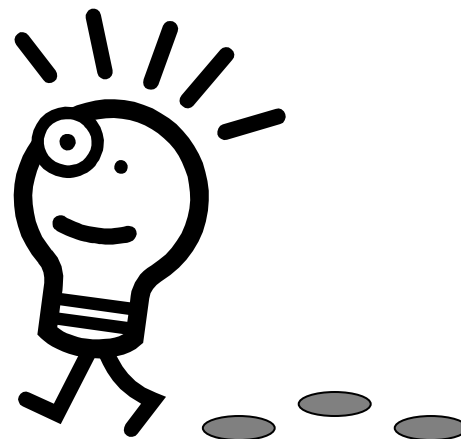
#### 4. 燃え尽きる前にできること

心が疲れていることに気づくポイント

助けを求めるのは悪くない！

“うつ”についての豆知識

もし職場で問題に巻き込まれたら・・・



#### 5. 質疑応答