

燃え尽き症候群に打ち 勝つアクションプラン



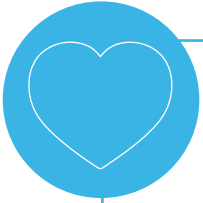
今日、自分だけのためにしたことは何ですか？

あなたが周りの人に与えているのと同じくらい、自分自身に与えているものは何でしょうか？自分のエネルギーレベルを高く保つためには、毎日自分のために何かをすることを意識的に選択する必要があります。



今日は自分を表現できましたか？

燃え尽き症候群の症状のひとつに、自分の感情を心の内に閉じ込めてしまうことがあります。自分の言葉に自信を持ち、自信を持って自分を表現できるように、何を言いたいのか、誰に対して言いたいのかを準備しておきましょう。



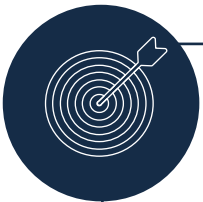
今日は気持ちを誰かと共有しましたか？

燃え尽き症候群は徐々に進行していきますが、その影響は長く続くことがあります。自分の考えや気持ちを解放してあげることが大切です。友人や家族、上司や同僚、専門家など、信頼できる人に自分の気持ちを伝えてください。自分の感情に光を当てることで、感じているストレスを解消することができますよ。



明日は何をしますか？

燃え尽き症候群を回避するには、あまり先のことを考えすぎず、今を大切にすることを心がけましょう。今日に集中し、明日のことだけを考えるようにしてみてください。明日は、どんなことがありますか？明日への準備をするために、今日しておくべきことは何でしょうか？



アクションプラン

今日、自分だけのためにすることは

今日、自分を表現する方法は

今日、自分の気持ちを共有する相手は

明日、起こることのうちのひとつは