

燃え尽きの予防と改善

仕事への責任感で手を抜けない大変な状況が続く、自分の都合よりも周りを優先するなどして頑張っているのに、感謝もなく当然のように思われ、報われないと感じると、いわゆる「燃え尽き症候群」になりやすくなります。また、現在コロナ禍が続いていることで、人々が普段以上の我慢や頑張り、気遣いを強いられる期間が長くなっています。燃え尽きはストレス反応の一つです。無力感にさいなまれたり、「もう頑張れない」と思ったとき、自己肯定感や自己効力感、モチベーションを高め、いきいきと働く自分を取り戻していただくために参考になる本を紹介します。

【燃え尽き症候群(バーンアウトシンドローム)を知る】

No.	書名					内容紹介(※)
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
1	会社と上司のせいで燃え尽きない10の方法					できる社員の悩みは30年前に解決されていた! ストレスと不条理に満ちたビジネスライフを生き抜くノウハウと、人生を楽しむための方法を伝授する。「燃え尽き症候群」提唱者による名著。
	ハーバート・フロイデンバーガー/著、川勝 久/訳	日本経済新聞出版社	2014.2	159.4/7口	1107556159	
2	落ち込みやすいあなたへ「うつ」も「燃え尽き症候群」も自分で断ち切れる					うつ、燃え尽き症候群…精神の不調は向精神薬では治らない。大切なのは原因を突き止め、取り除くこと。うつや燃え尽き症候群の多岐にわたる原因を明らかにし、さまざまなメンタルトレーニングを紹介する。
	クラウス・ベルンハルト/著、平野 獅子/訳	CCCメディアハウス	2020.1	4H/493.764/ヘル	0112191061	
3	職場のメンタルヘルス予防・対応・支援のすべて					労働者の抱える問題の早期発見、治療と再発防止、離職防止にあたり、産業看護職に求められる役割とは? 個人に対する予防・対応・支援のポイントを中心に、メンタルヘルスケアに必要な情報を紹介する。
	畑中 純子/監修	メディカ出版	2021.4	4H/498.8/シヨ	1111142103	
4	ストレス学ハンドブック					ストレスの発生メカニズムから測定・評価の方法、医学的・心理学的対応や環境調整による対応、自殺やうつ病などストレスに関わるさまざまな具体的問題まで体系的に網羅。第一線の研究者・医師がわかりやすく丁寧に解説する。
	丸山 総一郎/編	創元社	2015.3	4H/493.49/スト	0111456991	

【対人援助者の燃え尽き予防】

No.	書名					内容紹介(※)
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
5	なぜ「援助者」は燃え尽きてしまうのか					保健・医療・福祉の領域で働く「援助者」。失敗、燃え尽き、苦情・クレームなど、援助業務を続けていく過程で遭遇する可能性のあるいろいろな危機を取り上げ、その対応について解説する。事例も収録。
	数川 悟/著	南山堂	2019.8	4H/498.14/カス	0112046371	
6	対人援助職の燃え尽きを防ぐ					福祉職、看護師、保育士、教師、心理士などの対人援助職の職業病ともいわれる、燃え尽き症候群。個人と組織の専門性を高めることで燃え尽きを防ぐ方法を、わかりやすく解説する。
	植田 寿之/著	創元社	2010.9	4H/498.8/ウエ	0111046831	
7	いまだきナースのこころサポート 看護管理者が行う職場のメンタルヘルスサポート					「暴力を振るわれて病室に行けない」「点滴の滴下数が計算できない」「元気なのに出勤できない」。看護管理者に向けて、看護師のメンタルをサポートするための介入方法を具体的に示す。ポジティブ心理学の活用方法も紹介。
	武用 百子/編著	メディカルフレンド社	2019.12	4H/492.983/73	1109788909	
8	ナースのためのアドラー流勇気づけ医療コミュニケーション					自分をすり減らさずに仕事と向き合うために。看護師に向けて、アドラー流勇気づけ医療コミュニケーションの基本と実際をストーリー形式でわかりやすく紹介。患者&医療スタッフへの対応に役立つ事例も掲載。見返しに表あり。
	上谷 実礼/著	メディカ出版	2019.3	4H/492.9014/ウエ	1109432763	
9	対人援助の作法 誰かの力になりたいあなたに必要なコミュニケーションスキル					言葉を用いず信頼関係を築く作法、相手の気持ちに寄り添う作法、苦手と感じず相手とかかわる作法…。すべての援助者に向けて、信頼関係を築くためのコミュニケーションスキルの高め方を解説する。
	竹田 伸也/編著	中央法規出版	2018.9	4W/369.16/タケ	1109085272	
10	思いやる心は傷つきやすい パンデミックの中の感情労働					新型コロナウイルスが蔓延する状況下で、医療従事者の人々はどうのような体験をしているのか。感情労働やトラウマの観点を取り入れながら、この危機とこれからの時代を生き延びていくためのヒントを平易な言葉で伝える。
	武井 麻子/著	創元社	2021.11	4H/498.14/	1111344931	
11	働く人びとのこころとケア 介護職・対人援助職のための心理学					対人援助職として生き生きと働くことについて、産業組織心理学、精神医学、産業心理臨床の知見や実践をまとめる。メンタルヘルス対策や、臨床実践で感じている想いやコツなども紹介する。
	山口 智子/編	遠見書房	2014.9	366.94/ハタ	1107867531	

【自分を後回しで、頑張りすぎる人へ】

No.	書名					内容紹介(※)
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
12	心理カウンセラーが教える「がんばり過ぎて疲れてしまう」がラクになる本					自分の都合よりも周りを優先させ、無理をしながらもがんばっている「過剰適応」。その心理的なメカニズムや原因について解説し、「過剰適応」に変化をつかっていくためのエクササイズなどを紹介する。自己診断テストも収録。
	廣川 進/編, 松浦 真澄/編	ディスカヴァー・トゥエンティワン	2021.7	4H/146.8/シ	0112362290	
13	セルフ・マインド・マネジメント キマジメさんの「いっぱいいっぱい」でしんどい!がラクになる					何事も真剣に取り組んで「いっぱいいっぱい」となってしまうがちな人に向け、ネガティブな感情から抜け出し、自分の心を冷静に分析して管理する「セルフ・マインド・マネジメント」のメソッドを紹介。
	濱田 恭子/著	ビジネス社	2021.9	4H/146.8/ハマ	0112377904	
14	会社・仕事・人間関係「もう、何もかもしんどい…」と疲れ果てたときに読む本					仕事がつらい、人間関係に疲れた、上司が嫌だ…。自分の声を無視して頑張りすぎていると、「やる気」も「気力」もなくなってしまいます。我慢ばかりの毎日から、自分自身を守る方法を漫画を交えて紹介します。
	石原 加受子/文, 黒川 依/漫画	SBクリエイティブ	2018.3	4H/146.8/イシ	0111805309	
15	逃げる技術 ギリギリまで我慢してしまうあなたへ					仕事、パートナー、母親、学校…。「もう少し頑張れる」と思う前に、とにかく距離を取ろう! 頑張ることが好きな人が逃げられない理由を解説しながら、人間らしさを取り戻す「逃げる技術」を紹介する。
	根本 裕幸/著	徳間書店	2020.8	4H/146.8/ネモ	0112178618	
16	人のために頑張りすぎて疲れた時に読む本					「私ばかり損してる」のはお察し力のせい! 心理カウンセラーの著者が、「お察し上手」という長所を生かしながら、疲れを溜め込まず、毎日を楽しく過ごすコツを紹介。人のために頑張りすぎない「自分軸」構築ワークも掲載。
	根本 裕幸/著	大和書房	2018.12	4H/146.8/ネモ	0111946760	
17	つい「他人軸」になるあなたが7日間で自分らしい生き方を見つける方法					自分の人生なのに、自由を感じられない。もっと自分に合う生き方があるんじゃないか…。他人軸で生きてしまう人に向けて、本来の自分らしい人生を生きるための7日間のプログラムを紹介する。書き込み式のワークも掲載。
	根本 裕幸/著	あさ出版	2018.6	4H/146.8/ネモ	0111893895	
18	「ひとりで頑張る自分」を休ませる本					嫌われることは怖いですが? 人のために何かしないと落ち着きませんか? それはどれも思い込みです。そんなものがなくても、あなたはすでに愛される価値のある人間です。「いい人」をやめて自分中心に生きる方法を伝えます。
	大嶋 信頼/著	大和書房	2019.6	4H/146.8/オオ	0112024866	

【自己肯定感・自己効力感を高める】

No.	書名					内容紹介(※)
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
19	悩む心に寄り添う 自己否定感と自己肯定感					人々はなぜ自分を否定するのか。そもそも「自分」とは何か。心理臨床の豊かな経験をふまえ、ひきこもりや登校拒否などをはじめ、現代人の心の問題に向き合う。
	高垣 忠一郎/著	新日本出版社	2021.8	4H/146.8/効	0112372635	
20	習慣化は自己肯定感が10割 になりたい私に近づく習慣化の教科書					掲げた目標の実現に必要なのは、小さな努力の積み重ね。「習慣化は大事、でも実行できない」という悩みを解く鍵は、自己肯定感にある。自己肯定感を高め、実現したい目標を達成する習慣のつくり方を紹介する。
	中島 輝/著	学研プラス	2021.7	4H/146.8/ナカ	0112359957	
21	マンガでわかる自己肯定感 たった30分読むだけで前向きになれる					自己肯定感が高まっていれば、自分が自分であることを受け入れて「何があっても大丈夫!」と思えるようになる。自己肯定感を安定した状態に保つ方法を、マンガでわかりやすく紹介する。
	中島 輝/著, なつみ 理奈/漫画	講談社	2021.3	4H/146.8/ナカ	0112254195	
22	自分の気持ちがわからない沼から抜け出したい					自分の心を「わかっているつもり」でいませんか? 自己肯定感を高めながら、「自分を見失いがち沼」「やりたいことがやれない沼」など、仕事、恋愛、人間関係におけるさまざまな「悩みの沼」から抜け出す方法を提案します。
	田中 よしこ/著	KADOKAWA	2020.8	4H/146.8/タナ	0112181619	
23	時々“オニの心”が出る教師のための10分間セルフカウンセリング 「言葉綴り」で自尊感情を高める!					教師のメンタルヘルス維持方策として、自尊感情を高めるための、「言葉綴り」による10分間セルフカウンセリングを紹介する。バーンアウト(燃え尽き症候群)の現況と予防・軽減の具体方策も掲載。
	曾山 和彦/著	明治図書出版	2021.9	374.3/ソヤ	1111302780	
24	自己効力感とレジリエンスを高める看護の実践					患者の行動変化に強く影響を与える自己効力感、重大ストレスへの適応力の指標となるレジリエンス。定義から研究手法、実践への応用・評価まで、慢性疾患の増悪防止や回復リハビリテーションなどを中心にわかりやすく解説。
	バーバラ・レズニック/監修・編集, 任 和子/監訳	学研メディカル秀潤社	2020.9	4H/492.929/シヨ	1111006811	
25	こころのトリセツ。毎日がしんどい、生きづらい人の、元建設屋のガテン系カウンセラーが教える自己肯定心理学					娘の体調不良を機に独学でカウンセラーになった元建設屋が、自分の感情を上手にコントロールして、さまざまな生きづらさ、生きにくさを、その根本原因から取り除く方法を紹介する。
	やまもと ひろあき/著	Clover出版	2020.3	4H/146.8/ヤマ	0112133460	

【モチベーションを高める】

No.	書名					内容紹介(※)
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
26	モチベーションに火をつける働き方の心理学					人手不足、多忙化、テレワーク…。昨今の働く人々が直面している働き方の変化を整理し、それが彼らの心理や行動に及ぼす影響を解説。自律的なモチベーションを高めるための方法も示す。『日本経済新聞』連載をもとに書籍化。
	池田 浩/著	日本法令	2021.2	366.94/イ	1111137020	
27	仕事で折れない心のつくり方					「やりたくないこと」を明確にする、かすかな「不調のサイン」に目を向ける…。自分の「弱さ」を受け入れ、自己肯定感を高めるシンプルな考え方を紹介。仕事も、日常生活も、力まずしなやかに生きるコツが満載。
	名越 康文/著	アルファポリス	2021.5	366.94/ナ	0112344909	
28	神モチベーション「やる気」しだいで人生は思い通り					ギャップを感じれば、脳が勝手にやる気を出して行動してくれる!理想と現実の「ギャップ」を利用して、モチベーションを生み出し持続させる技術を、心理学・脳科学で裏付けながらわかりやすく解説する。
	星 渉/著	SBクリエイティブ	2021.12	159/ホ	0112418082	
29	ヤバいモチベーション 完全無欠のやる気を手にする科学的メソッド50					モチベーションを高める方法を、仕事、勉強、ダイエット、休日のシーンごとに紹介。「やる気のない状態」から「やる気のある状態」になるだけでなく、すでにやる気のある状態をさらにパワーアップさせる方法も紹介。
	塚本 亮/著	SBクリエイティブ	2020.9	159/ツ	0112184430	
30	結果を出す人がやっている!仕事を「楽しくする」方法					仕事を「楽しい」と考えるから、どんな逆境でも、状況でも、環境でも結果が出せる。プロフェッショナルのマインド、仕事をクリエイティブにする考えぬく力、モチベーションを維持する力など、仕事を楽しむ心得を紹介する。
	伊庭 正康/著	明日香出版社	2020.1	159.4/イ	0112196730	
31	ケアマネ・福祉職のためのモチベーションマネジメント					ケアマネ・福祉職のメンタルマネジメントや、モチベーションマネジメントの基本について解説し、自身のモチベーションアップに効く21の技法とそのモチベーション支援への応用を紹介する。書き込みページあり。
	高室 成幸/著	中央法規出版	2020.3	4W/369.17/タカ	0112121675	

【リーダーの燃え尽きを防ぐ】

No.	書名					内容紹介(※)
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
32	どんなことから立ち直れる人 逆境をはね返す力「レジリエンス」の獲得法					挫折や落ち込みから立ち直り、ポジティブに生きられる人が共通して持っている能力「レジリエンス」。彼らの事例を通して、「自ら幸せを得る力」「自己肯定感」を身につける方法を易しく説く。
	加藤 諦三/著	PHP研究所	2019.11	S/159/ホ	0103428267	
33	なぜ、一流の人はハードワークでも心が疲れないのか?					ハードに仕事をしながらも、心が折れない人は「レジリエンス」(立ち直る力)を鍛える習慣を持っている。ネガティブ連鎖を断ち切る、振り返って立ち止まるなど、3つの習慣を事例とともに紹介する。
	久世 浩司/著	SBクリエイティブ	2014.11	159.4/ケ	1107881730	
34	最高の自分を引き出す脳が喜ぶ仕事術					マッキンゼーのシニアアドバイザーによる最新の行動科学に基づく仕事術。優先順位、生産性、人間関係、思考力、影響力、レジリエンス、エネルギーという7つの習慣により、最高の自分を引き出し仕事のコンディションを整える。
	キャロライン・ウェッブ/著、月沢 幸歌子/訳	草思社	2016.5	159.4/ウ	1108296136	
35	女性リーダーのためのレジリエンス思考術					女性リーダーにこそ、失敗や困難を克服して、精神的に回復する力であるレジリエンスが求められている。「大人女子」の心の強さを身につけよう! レジリエンスを鍛えるためのさまざまなメソッドを紹介する。
	三田村 薫/著	同文館出版	2017.3	159.4/ミ	0111690064	

【心身のコンディションを整える】

No.	書名					内容紹介(※)
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
36	元自衛隊メンタル教官が教える心を守るストレスケア お医者さんが教えてくれない心の処方箋					「しくみ」を知れば、ストレスはケアできる。自衛隊初の「メンタル教官」として多くの隊員の心の悩みにかかわってきた著者が、ストレスケアの複雑な「しくみ」、そして心を回復させる「休み方」についてわかりやすく説明する。
	下園 壮太/著	池田書店	2021.5	4H/498.39/シモ	0112336817	
37	心を壊さない生き方 超ストレス社会を生き抜くメンタルの教科書					心の健康を保つための生活習慣や、メンタルにポジティブな影響を与え得る行動を、科学的なエビデンスに基づいて紹介。さらに、うつ、強迫症といった代表的なメンタルの問題についての基礎知識や対処法をわかりやすく解説する。
	Testosterone/著、岡 琢哉/著	文響社	2020.6	4H/498.39/テス	0112159990	

【心身のコンディションを整える】

No.	書名					内容紹介(※)
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
38	こころが軽くなるマインドフルネスの本					自分のこころと上手に付き合うためのマインドフルネスのエッセンスを盛り込んだ一冊。マインドフルネスの基本的な考え方はもちろん、ヨガのポーズと、その根底にある東洋思想を紹介します。
	吉田 昌生/著	清流出版	2017.8	4H/498.39/テス	0111226236	
39	不安で押しつぶされそうな時の「瞬間呼吸法」					無意識にやっている呼吸にちょっと意識を向けるだけで、日々の不安は、驚くほど解消されます。心理学・脳生理学の知見にもとづいた「科学的呼吸」の技術を徹底伝授。
	響 伶於奈/著	徳間書店	2013.3	498.34/ヒ	1107059436	
40	完全版呼吸法					自分でコントロールできる生理現象は呼吸だけ。呼吸法と身体動作の連携で爽快な心身をつくる! 呼吸のメカニズムと特徴などを解説したうえで、健康維持に役立ち身体パフォーマンスを向上させる呼吸法をイラストとともに紹介。
	雨宮 隆太/共著, 橋 逸郎/共著, 楊 進/監修	ベースボール・マガジン社	2016.5	4H/498.34/アメ	1108285964	
41	医者が教える正しい呼吸法					「ゆっくり吐く呼吸」には、疲れた心と体を癒やす凄い効果があります。脳内物質“セロトニン”研究の第一人者が、ストレスに負けない、しなやかに健全な心身を取り戻す呼吸法を伝授する。
	有田 秀穂/著	かんき出版	2013.4	4H/498.34/アリ	0111267439	

【リラックスする】

No.	書名					内容紹介(※)
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
42	リセット上手な私になる					仕事や人間関係、子育ての疲れをケアする「2分間」リラックス法を伝授。首まわし、腹式呼吸、両膝を床についたストレッチ、バスタイムのマインドフルネスなど、眠りの質がアップするセルフケアを紹介します。
	コリンヌ・スウィート/[著], 佐伯 花子/訳	ディスカヴァー・トゥエンティワン	2021.8	4H/49836/スウ	0112372538	
43	きほんのアロマテラピー いちばんわかりやすいアロマの入門書					アロマテラピーの基礎知識や楽しみ方をはじめ、メンタルにビューティーに今すぐ役立つ目的別・悩み別レシピ100、精油のプロフィール50種、植物油のプロフィール21種を紹介。マスクスプレーなどを加えた改訂版。
	佐々木 薫/著	主婦の友社	2021.2	4H/499.87/サ	0112232647	
44	疲れた体がみるみる軽くなるゆるだらストレッチ					筋肉がつっぱるところを確認し、もんでゆるめてから伸ばす「ゆるだらストレッチ」。肩こり、首こり、腰痛、腕・脚のだるさ、顔のむくみなど不調別にストレッチを紹介。動画が見られるQRコード付き。本体は背表紙なし糸綴じ。
	NATSUKI/著	高橋書店	2021.6	4S/781.4/ナツ	0112354750	
45	睡眠にいいこと超大全 寝つきが悪い・起きられない・日中も眠い…あらゆる悩みが1時間でスッキリ解消できる!					寝つきが悪い・起きられない・日中も眠い…睡眠に関するあらゆる悩みが1時間でスッキリ解消できる! 人生も仕事も健康も、睡眠の質で変わる! 睡眠常識のウソ・ホント、誰でも実践できる熟睡テクニックを紹介する。
	トキオ・ナレッジ/著	宝島社	2021.5	4H/498.36/スイ	0112339638	
46	いつもの食材でゆる!ラク♡漢方レシピ213					特別な食材&調理法は必要なし!いつもの食材を使って体質改善し、未病を防ぐ、かんたん調理の漢方レシピを紹介する。気になる不調からレシピ検索ができる症状別さくいん、五臓&体質チェックリスト付き。
	櫻井 大典/監修, 倉橋 利江/料理	新星出版社	2021.9	4H/498.853/イツ	0112380522	

※内容紹介はTRCマークによる

- オーテピア高知図書館で所蔵している本をご紹介します。
- 貸出しや返却はお近くの市町村立図書館でもできます。お近くの市町村立図書館にお問い合わせください。
- 本や雑誌などに関する相談がございましたら、お気軽にお問い合わせください。(お問い合わせの際は資料No.をお伝えいただくとスムーズです。)
- 請求記号に4H、4N、4S、4Wがついている本は3階健康・安心・防災スペースに、Sがついている本は2階新書コーナーにあります。



オーテピア高知図書館
 高知県立図書館 / 高知市民図書館本館
 Kochi Prefectural Library and Kochi Municipal Library

〒780-0842 高知市追手筋2-1-1
 TEL:088-823-4946 FAX:088-823-9352
<https://otepia.kochi.jp/library>