

HR 資料 ② - 2021.11.20

□ スランプについて

○ 《 Slump 》

◇ 物事にある程度熟練した段階で、一時的に不振に陥ること。また、その状態。過労や精神的原因によることが多い。 (講談社・日本語大辞典)

◇ 受験における2種類の“スランプ”

- ▷ 真性スランプ
- ▷ 仮面性 (本態性) スランプ

○ 真性スランプ

◇ 『物事にある程度熟練した段階…』

- ▷ 価値観, 実践力・行動力, ものの考え方等々…
 - ⇒ 比較的短期間でのレベルアップ [拡大, 並列的附加など]
 - ⇒ 高揚感, 充実感・自己充足感 ⇒ スランプ状態へ
 - ⇒ 睡眠不足・栄養不足, オーバーワーク, オーバートレーニング症候群

● 燃え尽き症候群3種

- ✓ 熱狂型燃え尽き症候群 [成功等への過度の執着]
- ✓ 挑戦不足型燃え尽き症候群 [失敗することにもなう無関心度合の漸増]
- ✓ 疲れ果て型燃え尽き症候群 [疲労にもなう諦め感情]

○ 仮面性 (本態性) スランプ

◇ オーバーワーク, オーバートレーニング等を原因としないスランプ様態で, 受験生に多くみられる傾向が強い。主にメンタル要因が顕在・潜在していると考えられる。

★ 季節性気圧変動

- ▷ 高気圧・低気圧の周期的襲来とそれにもなう“うつ”気分変調, 不定愁訴様変調が主訴となる。 [春うつ, 秋うつ, 冬うつ]

★ 東洋医学的な“冷え”の侵襲

- ▷ インナーマッスルや内臓型“冷え性”のケースが多い。
- ▷ 長期間シャワーだけの受験生, “暑がり屋”と称して薄着傾向の受験生, 気温変化等に (僅かに) 無関心・鈍感な受験生… 慢性的冷え

★ 持続的緊張・過緊張等による全身性筋緊張 ⇒ 血行不良

- 生活習慣・食習慣等による“淤血”様態 ⇒ 血行不良
- ⇒ 温める (ホッカイロ, 日帰り温泉のオススメ), 緩める・ゆっくり運動, 寝る (+30分), V.C & V.B, 強壮系ハーブ (生姜, ニンニク等)