



あなたは、承認欲求とどう付き合っていますか？

人間は他者から認められたいもの

私たちは、他者から認められることや必要とされることを通して、自己肯定感や自尊心を育てていきます。自分以外の他者から自分を認められたい、評価されたい気持ち、つまり「承認欲求」は人間にとって、とても自然で大事なものです。



たとえば、普段どうやって自分の承認欲求を満たしている？



- * 親しい家族や友人等に、自分の悩みや辛さ、頑張りや努力を聞いてもらう
- * 他者から自分を必要とされる、好意を持ってもらう
- * LINE や Twitter、Facebook、Instagram などの SNS を媒体に、自分の日常を写真や動画で投稿し、周囲から「いいね」と反応してもらう



➡ SNS の発展により、対面でなくとも他者を褒めるのも、他者から褒められるのも手軽にはなりましたが、つい認められたいあまり、自分への反応を四六時中気にして、スマホ依存、SNS 疲れになっていませんか？
果たして、**あなたは自分のどんなところを他者に承認されたいですか？**

大学生活では、承認欲求に振り回されることが…

岩手医大においては、進級するためのレポートや試験による成績評価によって、常に自分を評価されることを意識せざるをえません。いい成績であれば、承認欲求も満たされる場合もありますが、成績が良くないと、承認欲求が満たされず、自己肯定感や自尊心を傷つけられることもあります。



またクラスや部活、恋人同士等の人間関係においても、他者に認められる、あるいは受け入れてもらうために、本当の自分を隠し、別の「キャラ」を作って窮屈な思いをしている人、あるいは他者に嫌われないように、自分の意思よりも他者優先で動きすぎて、疲れてしまう人もいるのではないのでしょうか？

ほどよい承認欲求を持つためには？

なかには突飛な才能や運に恵まれ、有名人となり不特定多数から承認される人もいますが、それはごく少数です。他者に承認を期待しても、自分が期待するようには認めてもらえず、失望することも結構あります。他者への承認を期待する前に、まずは自分自身の承認欲求のあり方を変えてみませんか？以下の表を参考に、自身の承認欲求について考えてみましょう。

《携帯用 QR コード》

困ったことがある、承認欲求のあり方に悩んでいる場合は、相談室もぜひご利用ください。

<相談申込み連絡先> shinrisoudan@j.iwate-med.ac.jp



承認欲求が低い人	ほどよい承認欲求がある人	承認欲求が高い人
○他者との関わりを避けて生きる ○自分が褒められることに慣れず、そういう状況を避ける、否定する、不快に感じる	○(自分が認められたい気持ちも持ちつつ) 自分が心を寄せる他者が良い状態なら、自分も喜びを感じる ○誰かに褒めてもらったなら、同じくらい相手にも “お返し” をする	○自分の期待通りに認められないと怒り、無反応、不安になる ○褒められても常に満足しにくい ○自分の承認欲求だけを求め、満たそうとする(ナルシストになる)

平成 30 年度 学生健康診断受診状況

H30.9.5 現在

	受診率 (%)	未受診者 (名)
医学部	99.3	6
歯学部	98.5	5
薬学部	99.6	3
看護学部	100	0
看護短期大学	100	0
医療専門学校	100	0
合計	99.3	14

学生健康診断の未受診者は 14 名でした。学生健康診断は、学校保健安全法、本学の規定により受診が義務付けられています。疾病の予防・早期発見、集団生活を送る上で大切なことです。また、実習先から学生健康診断の結果の提出を求められる場合もありますので健診は必ず受けましょう。

未受診の方は所定の書式を用いて、自費で医療機関受診となります。今年度まだ未提出の方は速やかに健康管理センターへ提出してください。



感染症の流行について

春には麻疹、夏には風疹の発生報告数が増加しニュースになっていましたが、今後も様々な感染症が流行する可能性があります。日本環境感染学会の「医療関係者のためのワクチンガイドライン」には「医療関係者（学生も含まれます）は自分自身が感染症から身を守るとともに、自分自身が院内感染の運び屋になってしまてはいけないので、一般の人々よりもさらに感染予防に積極的である必要があります・・・」とあります。感染症予防のため本学では入学時に「麻疹・風疹・流行性耳下腺炎・水痘抗体検査及びワクチン接種」「結核検査」報告書の提出を求めています。これは、集団生活を送る上ではもちろん、実習先へ提出する重要な書類となります。

抗体価検査を行い、基準値に満たない場合はワクチン接種をしてもらっています。今後のために自分でも抗体価を把握しておくことで良いでしょう。自身の抗体価について確認したい場合は健康管理センターまでお願いします。未提出の学生は忘れずに健康管理センターへ提出しましょう。



健康管理センター新スタッフ紹介



4月から保健師として配属になりました、青木雅美と申します。

以前は循環器医療センターで看護師として勤務していました。新しい職場で学生・職員の皆様と業務を通して関われることをとてもうれしく思っています。看護職としてもまだまだ未熟で力不足の私ですが、少しでも学生・職員の心と体の健康をサポートしていけるよう、最大限努力していきたいと思っています。

どうぞよろしくお願いいたします。



TEL:019-651-5111(代表) 内線 5022/5023(矢巾) 3816/3818(内丸)

E-mail: kenkou@j.iwate-med.ac.jp(健康管理センター代表) shinrisoudan@j.iwate-med.ac.jp (相談室専用)

hokenshisoudan@j.iwate-med.ac.jp (保健師専用)

ホームページ: <http://w3j.iwate-med.ac.jp/kenkou/index.html>

発行: 岩手医科大学 健康管理センター