

感染症拡大傾向

夏休み中、県内の流行状況は拡大傾向でした。夏休みが終わり、2学期が始まると更に流行する恐れがあります。2学期は文化祭や修学旅行など楽しい行事があります。流行することなく、通常通り行事が行えるように下記を実践し、皆で協力しましょう。

- 1 自分の体の状態をよく観察し、体調が悪い時は無理をして登校しない。周囲にうつさない。
- 2 教室の換気
- 3 手洗い・咳エチケット
- 4 人混みその他必要に応じてマスクの着用



謙遜しすぎないインポスター症候群

「インポスター症候群」とは、自分の力で何かを達成し、周囲から高く評価されても、自分にはそのような能力はない、評価されるに値しないと自己を過小評価してしまう傾向のことをいいます。

周囲からみたらハイスペックで、きわめて優秀な人に多いのが特徴です。学歴も高く、キャリア的にも周囲から憧れられる地位を築いた人に多くみられます。完璧主義で自分に厳しい人、自己肯定感が低い人がなりやすいと言われています。

インポスター症候群の人は、次のような傾向があります。

- ・物事に取り組む前なのに、失敗するイメージをしてしまうことがある
- ・自分は周りが思っているよりずっと無能だと感じる
- ・他人と比べられるのはできるだけ避けたい
- ・成功した嬉しさよりも、次は失敗するのではという不安のほうが強い
- ・他人からよく「考えすぎ」「心配性」と指摘される
- ・何事も「一番」でないと意味がないと考える
- ・「運がよかった」「たまたまだよ」と口にすることが多い
- ・相手の考えていることや、してほしいことを察知するのが得意だ



その他に「人前で褒められるのはとても嫌」であったり、「いつも一人反省会をしてしまう」などもその傾向にあると言えます。しかし、インポスター症候群は病気ではありません。心理状態の傾向ととらてください。もしそうだったとしても、その性格ゆえにコツコツ努力をした結果、社会的に成功するので、決して悪いことではありません。

しかし、普段からその症状に悩んでいるのなら、自分に過度に完璧を求め過ぎず、自分を褒める習慣を作り、生活の中でほどよい加減を意識して過ごしましょう。一日を振り返って自分自身が良かった点などを紙やノートに書きだして記録するのがお勧めです。

しかし、視野が狭まっていて、自分の良かったことに気づけないかもしれません。そんな時は周囲の人に教えてもらったり助けてもらったりすることで、症状が軽減します。

もしも、自分ではどうすることもできず、とても苦しんでいる場合はカウンセラーが在籍する精神科や心療内科など専門医療機関で一度診てもらっても良いと思います。いきなり病院へ行くのは難しい人は、学校の保健室に相談しても良いですし、担任の先生を通して学校のスクールカウンセラーに相談することもできます。誰かに話してみることが解決の糸口になります。

保健室に2人教育実習生が来ます

9月17日(火)～10月8日(火)

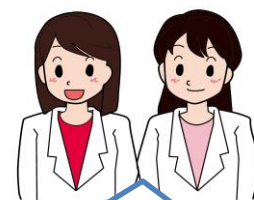
戸崎 桃香

体調不良やケガだけでなく、不安なことや心配なことがあるときには、是非相談に来て欲しいです。

皆様とお話できるのを楽しみに

名取 桃香

学生時代は水泳部のマネージャーと生徒会で活動していました。優しい保健室の先生を目指して頑張ります！仲良くしてもらえると嬉しいです😊



基本、保健室にいます。みなさん、話にきてください