

カウンセリングルームだより 6月 No.2

文責 石橋

つい、他人と自分を比べてしまう・・・



みなさんの経験のなかで、「つい、〇〇さんと比べて、落ち込むわー」といった事はありませんか？『人と比較する』という習慣は、まわりの大人の影響ですりこまれる事もありますが、自信がないために自然に身についてしまう事があります。

でも、他人と比較して得られることは、ほとんど何ともありません。〇〇さんと比較して「自分のほうが上だ」と優越感をもてるのは、一時のこと。完全無欠、完璧な人間などいませんし、凸凹があって当たり前です。人と比べて得られる安心や満足は、つかの間のもので、本物とは言えないでしょう。

まわりの人との比較ではなく、「今の自分」を長い目で、かつ多面的に見てみませんか？ そして自分の成長過程に目を向けましょう。

“長い目で、且つ多面期に” というのは複雑です。

たとえば、今「不登校」気味な人（Aさん）がいるとします。登校か不登校かと一面的にとらえるとマイナスに見えるかもしれません。でもAさんは、Aさんなりに踏ん張って努力している面もあり、登校する日もあります。長い目で、多面的に見るとAさんは努力しており、プラスの変化ですよ。

さらに、何か事情があって、家で
独自で勉強しているかもしれません。
プラスかマイナスかを判断するのは、
Aさん自身でしょうか。



参考文献・・・「10代のうちに知っておきたい折れない心の作り方」

（水島広子著 紀伊国屋書店）

※著者は、他人との比較を「横の軸」、一方、自分を時間軸で見てみる比較のことを「縦の軸」と述べています。