



人と自分を比べては劣等感がつのります

34歳の女性です。すぐ人と自分を比べてしまう性格を直したいです。「あの人は明るくて気持ちいい性格なのに、私はなんて根暗なんだろう」とか「友達は結婚して子供もいるのに、なぜ私にはいないのだろう」などと考えては、自分の方が劣っていると感じて落ち込んでしまいます。さらに私は嫉妬心が強く、人のSNSを見るたびに「高そうなレストランに行っているぞ」といった具合にネガティブな感情が湧いてしまいます。こんな風に比較ばかりしてもキリがないと心ではわかつてはいるものの、人と比べるのが癖になっているのかもしれない。日々劣等感を感じるばかりで、ますます自分が嫌いになっていることがとても苦しいです。



後ろ向きと前向きの心は背中合わせ

人と自分を比べて自分を責めてしまうと、つらいでしょうね。でも、人と比較するというのは悪いことばかりではありません。その人のようになりたいたいという前向きの気持ちがあるから比較しているのです。つらくてもその気持ちを大切にすることで、自分らしく生きるヒントが見えてきます。

それには、上手にあきらめ、上手にあきらめない工夫が必要です。ご質問からは、自分は結婚することも、子どもをつくることも、高そうなレストランに行くこともできないとあきらめていらつしやるような印象を受けました。でも、それが本当に大事なのであれば、あきらめないことです。そうすれば、それが実現できる可能性はあります。そのときに、あきらめなくてはならないことも出てきます。私たちは、希望するものをすべて手に入れることはできません。自分にとって大事なものを手に入れるためには、それ以外のものをあきらめる勇氣も必要です。

大切にしたいものはなんですか？

私は、寂しがり屋でみんなに受け入れてもらいたいという気持ちが強い人間です。嫌われたくないので、頼まれ



ごとは、どんな些細なことでも二つ返事で引き受けてきました。自分の趣味や楽しみはあきらめて、頼まれごとを引き受けて喜んでもらうことを大切にしたので、それが良かったのでしょうか。時間が経つうちに頼まれることが増えてきて、みんなから受け入れられていると感じることが増えてきました。

ここまで書いてきて、何をあきらめ、何をあきらめないかを決める基準があることに気づきました。私の場合は、人から受け入れられたいという思いが基準になっていました。さて、ご質問いただいたあなたはどのようにうただければと思います。

大野裕先生監修のウェブサイト

「ココロコンディショナー」<https://www.cocoro-conditioner.jp> 認知行動療法のエッセンスを日常のストレス対処やこころの健康に活用するためのAIチャットボットです。YouTubeチャンネル「ココロコンディショナーチャンネル」認知行動療法を使ったストレス対処のコツについて動画で解説しています。