

のどかルームだより

令和7年12月

ライフカウンセラー:中村

～「わたし」を知ること 第5回～

他人とくらべてしまうとき、どうしたらいい？

他人と自分をくらべてしまうこと、ありますよね。

誰かが輝いて見えたり、うまくできていると感じると、「どうして自分はできないんだろう？」と思うことがあるかもしれません。でも、他人とくらべることは自然なこと。大切なのはその気持ちをどう扱うかです。

他人とくらべることは、その裏にある感情

自分が他人とくらべてしまうとき、心の中にどんな感情があるのでしょうか？

・ うらやましい気持ち

他の人の良いところを見て、「自分もできるようになりたい」と思うことがあります。

うらやましいという気持ちは、自分も成長したいという気持ちの表れです。

・ くやしい気持ち

他の人がうまくいっているのを見て、「どうして自分はできないんだろう」と感じることもあります。

これは、自分の努力が足りないのではなく、もっと頑張りたいという気持ちから来るものです。

・ 不安や焦り

「他の人には勝てない」「うまくいかない」と感じるとき、それは不安や焦りの感情です。

そんなとき、自分に自信がない気持ちが裏にあるかもしれません。



くらべる気持ちを否定しないで

「他人とくらべてしまう自分」を責めることがありますが、それは自然なこと。

大切なことは、感じたことを受け入れること。自分がどう感じているのか、理解することが次のステップです。

くらべることで見える自分の「本当の気持ち」

他人とくらべることで、自分の本当の気持ちに気づくことができます。

例えば、スポーツが得意な人を見て「うらやましい」と思ったとき、それは自分もスポーツが得意になりたい、体を動かすことが好きという気持ちが隠れているかもしれません。

くらべる気持ちを上手に使う方法

1. 気持ちを言葉にしてみる

他の人とくらべてしまう自分を感じたとき、まずその気持ちを言葉にしてみましょう。

例えば、「あの人がすごく勉強できてうらやましい」と思ったとき、「なぜ自分はそんなふうに感じるのか？」と自問自答してみます。

その気持ちを受け入れることが、次の一步を踏み出すためのきっかけになります。自分の気持ちを正直に言葉にすることで、その後どう行動するかが見えてくる場合があります。

2. うらやましい気持ちを前向きに変換する

「うらやましい」と感じたとき、その気持ちを自分の目標に変える方法もあります。

たとえば、スポーツが得意な人を見て「自分も上手になりたい」と感じたら、その目標を小さく具体的に設定してみましょう。

「毎日5分だけ練習してみる」「簡単な目標から挑戦してみる」など、自分ができるところから始めてみるのが大切です。

3. 焦らずに自分のペースで進む

焦って他人と同じペースで進まなくてもいいんです。

他人とくらべて焦りを感じるときこそ、「自分には自分のペースがある」と意識してみることが大切です。

「今はこのくらいがちょうどいい」と自分のペースを大切に、少しずつ進んでいけば、結果的に自分に合ったやり方で成長できるはずです。

4. できたことを認めてあげる

どんな小さな進歩でも、自分をほめてあげましょう。

他人とくらべて気持ちが落ち込んだときこそ、「今日はこれができた！」と

自分を認めて、少しずつ自信を積み重ねていくことが大切です。

他人のペースや結果に合わせようとしなくても、自分の成長を感じることが最も大切です。



自分らしさを大切に

他人とくらべることは、自分を否定することではありません。

大切なのは、くらべる気持ちの中に自分の成長や目標を見つけ、自分らしさを育てること。

他人の良いところを参考にしつつ、自分のペースで成長を重ねていきましょう。



成長には必ず負担がついてきます。また、成長を実感できない時も来るかもしれません。

そんなときは自分に優しくしてください。

自分に対して優しく「大丈夫だよ」「ちゃんとできているよ」と声をかけることで気持ちを前向きにできます。自分のペースで無理しすぎずに。

【保護者の皆様へ】

カウンセラーは、生徒と保護者の心の健康をサポートします。悩みやストレスがあれば、いつでも相談してください。一緒に解決策を見つけ、お手伝いします。お子様の学校生活をより充実したものにするために、ご活用を検討ください。

【カウンセラー出勤予定表】

1月

月	火	水	木	金
			1	2
5	6	7	8	9
	中村	中村		本多
12	13	14	15	16
	中村	中村		本多
19	20	21	22	23
中村	中村	中村		本多
26	27	28	29	30
中村	中村	中村		

*予定は変更になる場合があります。

2月

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
中村	中村	中村		
9	10	11	12	13
中村	中村			本多
16	17	18	19	20
中村	中村	中村		
23	24	25	26	27
	中村	中村		本多

上記の日程で出勤しています。気軽にお電話ください。☎047(371)7341