



「人と比べる」ことに 疲弊していませんか

人はつい周りの人と自分を比べてしまいがちです。自分が属する職場や地域社会などに適応できているかどうかを判断する指標が、周りにいる他人だからです。

しかし、人と比べることが行きすぎてしまうと、大きなストレスをまねくことになります。

人と比較してしまう人は、他人のすぐれていると思う部分と、自分の劣っていると思う部分を比べる傾向があり、そのために落ち込んだり、自信を失ったり、嫉妬心を抱きやすくなります。また、職場などの競争が求められる環境では自分と他人を比較することが避けられず、つねにプレッシャーがのしかかることになります。



自分が情けない、他人がうらやましい…。そんな気持ちが強いときは、人と比べることに疲弊してきている可能性大。心の健康を維持するためにも、たまには人と比べることを休みましょう。

「人と比べる」のを休む



● 運動する・好きなことに熱中する

運動したり、好きなことに熱中していると頭の中が空っぽになって余計なことを考えないため、自分と他人を比べることもない。また、気分も爽快になり、心も満たされる。

● 「人は人、自分は自分」と5回唱える

人と比べていることに気づいたら、心が落ちつくまで「人は人、自分は自分」と心の中でつぶやく。それによって、人と比べていることから少しずつ解放されていく。



● 自分にあるものに感謝しよう

自分ができること、自分を取り巻くものに高く望むだけでなく、感謝してみよう。欲張らず感謝の気持ちを持てば、人と比べ劣等感を抱くことを止められる。

● うらやましいと思う気持ちを認め、受け入れる

他人をうらやましいと思うのは、そうなりたいという欲望があるから。その気持ちを認め、受け入れると、落ち込みや他人への嫉妬心がやわらいで心がラクになる。