



# 並木中等story

令和2年4月15日号

## どうしても比べてしまう・・・

今回も、休校で自宅学習をしている生徒の皆さんに、是非とも伝えたいと思ったことを掲載しました。

新型コロナウイルスの感染拡大が続き、落ち着かない日々です。落ち着かないと余計なことを考えてしまう人がいるかもしれません。その中で多いのは誰か(何か)と比べて一喜一憂することではないでしょうか。

比べる対象はいろいろあります。兄弟姉妹、いとこ、友達、先輩・後輩、他の学校、近所の人など切りはありません。

「〇〇はいいよなあ、お金持ちで。」「〇〇はいいよなあ、成績が良くて。」比較することはけっして悪いことではありません。「〇〇にテストの成績で負けた。今度は頑張るぞ。」と、今後に向け、自分の発憤材料になるなら良いことです。

しかし、次のような例もあります。

「私の給与は月12万円だった。」残業をがんばった。「今月は14万円になった。しかし、〇〇さんはもっともらっている。悔しい。」

「私はK大生だ。本当はT大に入りたかった。〇〇くんはいいな。」



『植物時間』 田村幸子さん  
本校 2階に展示

上には上がいます。いつまでも誰かと比べる習慣がついている人は幸せになれません。比べる習慣がついていると何かを達成しても、さらに新たな比較対象が表れてきて、再度不安の状態になってしまいます。そこまで頑張っている自分を褒めてあげるようにしましょう。

このような時、自分の志、目標を持っている人は「人は人、私は私の目指すところ向かってやるべきことをやるだけ」と振り切れと思います。

あなたはどうか？