

とってもしゃべり話

増刊号 vol.1

ほけんだより 5月号で感想を募集したところ、(ペンネーム : つまようじさん) からリクエストをいただきました！ありがとうございます♡ 同じ事を考えている人も多いと思うので、ぜひ皆さんも一緒に考えてください。※参考文献：『ストレスフリー超大全』樺沢紫苑著

今回のテーマは『他人と比べてしまう』ことについてです。



人間は他人と比較してしまう生き物である。

レオン・フェスティンガー (アメリカの心理学者)

これは有名な心理学者 (人の心の働きについて研究する専門家) の言葉です。

ほとんどの人は、他人と自分を比較するクセがあるので、他人と比べてしまう自分を責めたり、落ち込んだりする必要はありません！ そうは言っても、ついつい比べてしまうものですね。

そんな時は、考え方を少し変えてみましょう💡

考え方 1 他人ではなく、自分と比べる

他人や周りの人ではなく、過去の自分と今の自分を比べてみましょう。3ヶ月前・1年前・3年前・10年前の自分。今の自分がダメに思えても、10年前よりは日本語も上手になり、運動も勉強もできる事の方が多いくなっているはずですよ。



考え方 2 他人と比べるのではなく、他人を観察する

他人ではなく、過去の自分と比べるといっても、自分のすぐ周りに自分より「できる人間」「うまくいっている人間」がいると、どうしてもそこに注意が向かってしまいます。そんな時は、「悔しい」「うらやましい」と思う気持ちにとらわれず、「自分もそうなりたい!」「どうしてうまくいっているのかな?」という前向きな気持ちで、相手を観察してみましょう。相手の「良い部分」「イセの人がしていい工夫」がドンドン目に入るようになります。これを心理学では「モデリング」といいますよ。



きりとり系

増刊号 vol.1 いかがでしたか? 「自分ならこうする。」「他に聞きたいことがある。」等、ぜひ感想を書いて学習相談室前の「感想BOX」に入れてください。

(ペンネーム :)