

「うらやましい」を励みにしよう

平成 28 年 11 月
立川女子高等学校
カウンセラーだより裏面

私たちは他の人を見て「うらやましい」と感じる場合があります。自分にはないもの、欲しいけど手に入らないものを、誰かが持っている、その人に対して「うらやましい」と感じます。私も人をうらやましいと思う場合があります。例えば若い人の元気な姿を見た時に「若くていいな」と思いますし、能力があるカウンセラー仲間の話を聞くと「いいな」と思います。



「うらやましい」と思う気持ちは、誰もが持つ感情です。その気持ちを持つこと自体は、決して悪いことではありません。小さい頃から「人をうらやましいと思ってはいけない」と教えられることが多いですが、この気持ちを押さえることは無理なようです。もしかしたら、「うらやましい」と思うことが悪いことではなく、この気持ちに負けて相手を傷つけてしまったら、自分が不幸になるような言動をしてしまったりすることが悪いことなのかもしれません。



「うらやましい」という感情をうまくコントロールして努力出来れば、自分のためになります。その人のまねをしたり、自分なりに方法を考えたりして、その人に近づこうと努力すれば成長出来ます。私の場合で言うと、才能があるカウンセラーさんのように、自分も努力すれば、少しずつ能力が上がるかもしれません。

しかし、努力してもどうしようもないこともあります。私が若い人をみてうらやましいと思い、若返りたいと努力しても、若い頃に戻ることは出来ません。こういうケースでは、自分の考え方を変えることで「うらやましい」という気持ちをコントロール出来そうです。例えば「若返ることは出来ないけど、年齢を重ね、経験を重ねたからこそ出来るようになったこともある」と自分に言い聞かせることで、自分の年齢を受け入れることが出来るようになるかもしれません。

「うらやましい」という感情をうまくコントロール出来なくなってしまうと、「うらやましい」は「ねたみ」という悪い感情に変わってしまいます。「他の人には出来たことが私には出来ない」という現実を受け入れることが出来ないと、次第に相手を憎む気持ちが出てきたりします。相手をねたんで憎む気持ちの裏には自信のなさが隠れていると言われていています。自分の負けを認めたり、自分には努力出来ないと思い込んだりしているののかもしれません。人に対する「ねたみ」がどんどん大きくなると、自分自身をコントロールすることが出来なくなって、体調を崩したり、人に大きな被害を与えるようなことをしてしまったりする危険性もあります。

「うらやましい」が「ねたみ」に変わってしまうと、「ねたみ」にコントロールされてしまい、成長への道が閉ざされてしまいます。逆に「うらやましい」を上手にコントロールすることが出来ると、自分自身が成長出来ます。人をうらやましいと感じたら、まずは自分に足りないところをきちんと認めた上で、その人を目指して努力したり、その人に負けないような自分の魅力を再発見したりしてみましょう。

