

「うらやましい」をやめよう

平成 29 年 9 月

立川女子高等学校

カウンセラーだより裏

今月は「妬み（ねたみ）」についてのお話です。似たような意味の言葉に「嫉妬（しつと）」がありますが、「嫉妬」は主に恋愛関係で使われる言葉です。「大好きなボーイフレンドが他の人を好きになってしまったらどうしよう」などという不安な気持ちが嫉妬です。「やきもち」とも言います。



これに対して「妬み」は、例えば、テストの点数が自分より高い人と比較して「負けてしまった」とか「うらやましい」と思う気持ちです

嫉妬は「自分のもの」を誰かに奪われるかもしれないという「不安」ですが、嫉みは「自分が持っていないもの」を誰かが持っていた時に感じる「うらやましさ」です。日本語では、はっきり区別されていませんが、英語だと嫉妬は jealousy（ジェラシー）と訳され、主に恋愛関係で用いられますし、嫉みは envy（エンビー）と訳され、人と比べた時のうらやましさ、悔しさという意味で使われています。



誰でも人を嫉んでしまうことがあると思いますが、人を嫉むのは、その人に「負けた」と思うからです。「あの人は私よりかわいい」とか「あの人にはすてきなボーイフレンドがいる」という気持ちは、「どうして私が持っていないものを、あの人は持っているの？」と腹立たしく思うからです。これは、自分と相手を比較して、自分が負けたと認めていることになります。

嫉みの感情が長く続くと、自分が負けたのは相手のせいだと思い込んで、相手との関係を壊してしまうこともあります。自分よりテストの点数が高い人がいるとして、その人のほんの少しの言動を大げさに捉え、「あの人は自分の点数が高いことを自慢している」と思い込んだりします。その結果、友だちとの関係が壊れてしまうこともあります。

誰にでも欠点もあるし、持っていないものもたくさんあります。自分が欲しいものを誰かが持っている時、その現実を受け入れることが出来れば、人を嫉むことは少なくなりそうです。そのためには、ないものを欲しがらなくて、自分にあるもの、自分が持っているものに目を向け、自分の長所を探したりすることが効果的です。

自分を他人と比較して優劣をつける人生よりも、人と比べずに自分らしく生きる方が、ずっとすてきな人生になりそうですね。

