

カウンセリング便り

2025年2月

スクールカウンセラー

今年度も残りわずかとなりました。勉強や部活、友人関係は楽しいことばかりではなく、思い悩みながら踏ん張ってきたという人も多いと思います。最後までやり遂げ、また来年度も良いスタートが切れるよう、心と身体のメンテナンスをしていきましょう。

☆『ついつい人と比べてしまう・・・自分に自信が持てない』と、

劣等感に押しつぶされそうになっていませんか？

学校生活では、能力や成果を評価される場面が多くあります。SNSでは、有名人だけでなく身近な友人の日常を目にする機会も多く、皆さんは他人と自分を比較しやすい環境にあります。良い面しか投稿していないとわかっている、「スタイルが良くて可愛い」「友だちがたくさんいて楽しそう」という憧れは、「それに比べて私は・・・」と自分を卑下する思いに変わりやすいものです。劣等感、心や体の調子だけでなく、思考力や行動力を低下させ、悪循環に陥ることもあります。

☆劣等感に押しつぶされそうになったら試してみましょう！

- ・上手くいったことや頑張ったこと、うれしかったことを毎日1つ書き出し、それが自分の強みや魅力であると意識してみましょう。「でも、この程度のことはみんなもやっている」と打ち消さないのがルールです。



例：緊張したけど、何とか発表をやり遂げた → **逃げ出さずに頑張る力がある**

血洗いをしたら、「ありがとう」と言われた → **人のために行動することができる**



- ・劣等感を克服するために一つのことを頑張る続けることも良いですが、様々なことに挑戦して経験することも大切です。初めてのことは上手くできなくて当然と思い、気楽に取り組みましょう。特技を探すためではなく、視野を広げたり視点を変えて物事を見ること、何にどう気持ちが動くのか自分を知ることが目的です。

【劣等感を持ちやすい人は、以下のような思考の癖があるかも？】

過度の一般化：一つのものをすべてにあてはめてしまう

全か無か思考：白か黒かで考える二者択一的な思考

すべき思考：自分の考えや基準で自分を追い込み、過度のプレッシャーをかけてしまう

結論の飛躍：根拠もないのに、自分にとって不利で悲観的な予測や結論を出してしまう

- ・自分の思考の癖を自覚するだけでも、ネガティブな気持ちをコントロールしやすくなります。



人と比べて得られた自信はもろくて崩れやすいものです。能力や成果に限らず、自分自身についてよく知り、「完璧ではないが、自分には価値や役割がある」とありのままの自分を認め、信頼することで構築される自信はとても頑丈です。困難な状況に耐え、乗り越える力になります。

自分のことがよくわからない、辛さからなかなか抜け出せないという時は、信頼できる人に相談しながら少しずつ整理していくのが良いでしょう。相談室も気軽に利用してくださいね。