

人と自分を比較しがちな方へ

精神科認定看護師 若松 健也

みなさんは、「どうして私とあの人はこんなに違うんだろう?」「どうして私はあの人みたいにうまくやれないんだろう?」と考えたことはありませんか?比較しても仕方がない、とわかってはいても、ついつい上をみて比較し、劣等感を感じてしまった体験があると思います。そのような比較は、実は見どころだけを切り取った映画のCMのようなもので、あえてその人と自分の一番差がある一部分だけを見て比較しているだけなのです。つまり不公平な比較から生じるただの思い込みです。

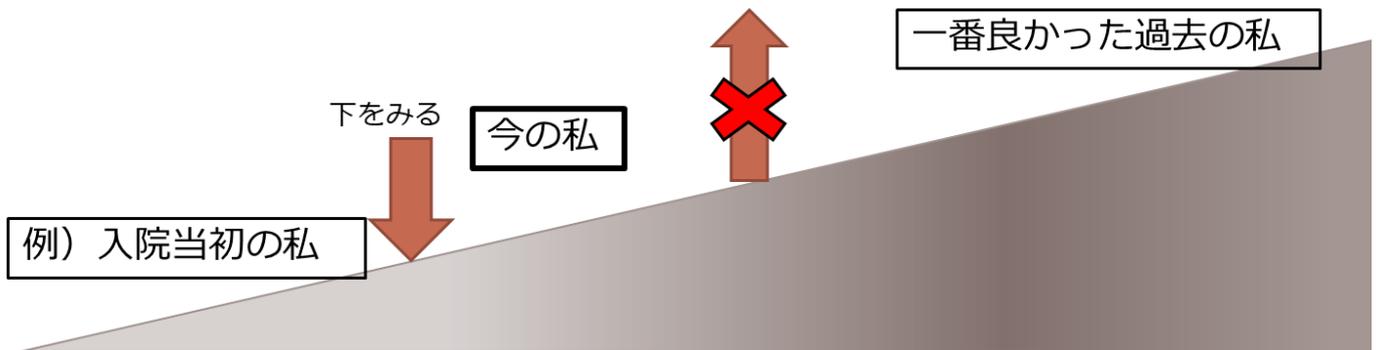
ここでは、人と比較してしまい、苦しい気持ちになったときの認知療法的な対処方法について説明してみたいと思います。Step 1と2を考えてみましょう。

Step 1. 比較に気づく

- 誰と、何を比較していますか?
- 比較してどんな気分ですか?
- ごく一部の情報(インターネットやテレビ)と比較していませんか?
- 悪い面を考慮せず、理想的な架空の状況と比較していませんか?
- 自分の一番許せないところと、他人の一番良い評価を受けているところを比較していませんか?
- 比較によって他人に誤った思い込みを抱いていませんか?
- その思い込みにきちんとした根拠はありますか?

Step 2. 比較の基準を変える

一番良かった過去の自分より、今より少し前の段階の自分を基準にしてみましょう。



一番良かった過去の自分は、誰でも美化したくなるものです。それと今現在の自分を比較(上向きの比較)して「あのころは良かった。あのとき〇〇なことをしていれば△にはならなかった」と考えれば不快な気分になります。そんなときは、1週間、1か月前の自分、つまり下向きの比較をしてみてください。例えば「入院当初の苦しみに比べたら、今は少しだけ楽かも」といった、前向きな気分になると思います。

このように、自分の比較するパターンに気づき、下向きの比較の基準を変えることで、劣等感よりも自信や安心に気持ちが傾き、社会生活が楽になるはずです。