

皆さんは、自分にどんな特徴があると思いますか？ 例えば「私は」で始まる文章をいくつか書いてくださいと言われてたら、どんな文章が思い浮かぶでしょうか。「私は明るい性格です」「私はちょっとルーズなところがあります」「私は学生です」「私は背が高いほうです」など、自分の内面や外見上の特徴が思い浮かべやすいかと思います。こうした自分自身のイメージは、他者と比較することで浮かび上がってくるという性質があります。

人と比べてしまう心



私たちはつい、人と自分を比べがちです。皆さんが自分と比べるのは、どんな相手でしょう。心理学では自分よりすぐれた人と比較することを上方比較、その反対を下方比較と呼びます。どちらの比較にも、自分の気持ちを整えるうえでのメリットがあります。上方比較は、自分に余裕があるときには「あの人のようになりたい」といったように、自分を向上させるモチベーションとなります。下方比較は、自分が落ち込んでいるときには「あの人より私はまだ恵まれている」といったように、自分をなぐさめる役割を果たします。

ですが、状況と比較の仕方の組み合わせを変えてみるとどうでしょう。自分に余裕があるときに下方比較を、落ち込んでいるときに上方比較をした場合は…。想像してみると、どのような比べ方がよいのかは状況によって変わってくるのがわかりますね。

人との比較には危険もつきまといま
す。皆さんは「あこがれ」と「ねたみ」
の違いを説明できますか？ 前者はポジ
ティブな感情、後者はネガティブな感情
ですよね。ですが、どちらの感情も、自
分が持っていない価値あるものを持って
いる他者に対して抱く感情であることに

違いはありません。何が違うかと言えば、それは言わば心の持ちよう
です。「あこがれ」は、先ほど説明した上方比較と関係している
という研究があります。つまり「あこがれ」とは、自分を相手の位
置まで高めようとする心がまえを表しています。

今は、新型コロナウイルスの影響による自粛生活より前の「日常」
にあこがれる日々を過ごしている人も多いことと思います。学校に
通える日常が戻ったら、どうかお互いに高め合える仲間づくりにい
そしんでください。

