

一步先へ
踏み出そう

劣等感は、一步を踏み出す きっかけになる。

「誰かと比べる」から 劣等感はある

私たちは、さまざまなことで思い悩みます。

思い悩むのはなぜでしょうか？

それは、ほかの誰かと比べるからです。比較するべき他者が存在しないのであれば、そこに悩みは存在しません。

人間は、無力な存在として生を受け、少しずつ、知識や行動を覚えて成長します。そうした成長の背景には「向上したい」という意思があるものです。

一方で、思い描いた理想に達していない自分を顧みて、「劣っている」かのような感覚を抱いてしまうこともありますね。いわゆる「劣等感」というものですが、あなたはこの劣等感を、前向きにがんばるためのエネルギーにできているでしょうか？ それとも、「どうせ自分なんて…」 「自分が何をがんばったところで…」と、あきらめの口実にはしていないでしょうか？

「背が低い」という劣等感について考えてみましょう。その事実は、子どもならばさておき、一定の年齢になってしまえばそうそう変わるものではありません。しかし、

大切なのは、等身大の 自分自身を受け入れること

背の低さは「平均よりも低い」というだけで、それ以外に人間的な何かがあるに欠けていたり、他と比べて劣っていたりということはありませぬよ。

「自分は背の高さゆえ周囲に怖いと思われる」という人と、「背が低いことをずっと気にしている」という人が向かい合ったとします。しかし、自身が抱えている劣等感を、他者も同じように気にする



気にしているのは、
案外自分だけだったりする

包容力が
あろう

「大きい」が
劣等感

「小さい」が
劣等感

とは限りません。背の高いほうは相手に対し「小さくてかわいらしい」と思つかもしれませんし、一方で低いほうが相手のことを「大きくて安心できる」と思うことだってあるのです。

身長を自分の意思で伸ばしたり縮めたりすることはできません。しかし、その事実をマイナスのものとして引きずるのではなく、前向きに変換することは、考え方ひとつで誰にでもできること、とはいえないでしょうか。

まずは、等身大の自分自身を受け入れることです。「自分はこうなんだ、自分ほこれでもいいんだ」と胸を張ることで、周囲の状況は違うものに見えてくるはず。そのきっかけにできるのであれば、劣等感というものはそれほど悪いものではないのです。

当組合の
心の相談はコチラ

メンタルヘルス
カウンセリング

0120-921-179

- ③ 電話カウンセリング (10～22時)
- ④ 電話カウンセリング予約 (10～18時)
- ② 面接カウンセリング予約 (10～20時)

に電話して、音声案内に従って
番号ボタンを押してください。

- * 日曜・祝日・年末年始は休業。
- * 通話料無料・相談料は5回まで無料。
- * プライバシー厳守。