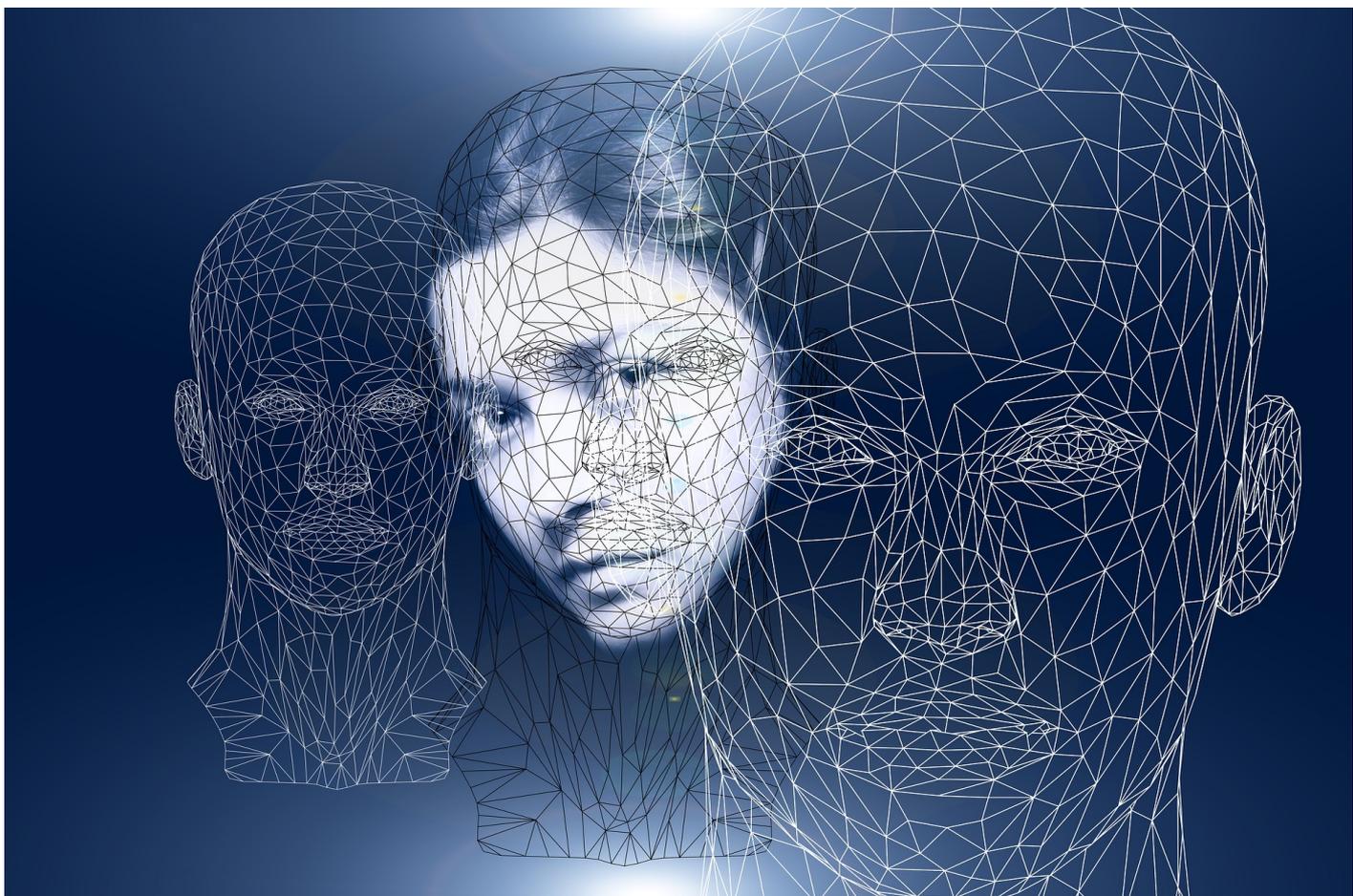


人と比較しない

岡山県立倉敷工業高等学校 資格検定指導室 資格検定NEWS



Gerd AltmannによるPixabayからの画像

All content on Pixabay can be used for free for commercial and noncommercial use across print and digital, except in the cases mentioned in "What is not allowed".

皆さんは日々の生活で「生きづらさ」を感じていませんか。

生きづらさを感じる原因の一つに「人と自分を比べる」ことがあるのではと指摘する人もいます。

成績が上がった。昨日できなかったことが今日はできた。純粹に自分の進歩として捉えることが出来れば、心がざわつくこともないでしょう。

しかし、多くの場合には、人との比較がつきまといます。「Aさんを抜いて3番になり、成績が上がった。」とか、「Bさんのように、上手にゲームをプレーすることができた。」と較べてしまいます。

遠慮しない。比べない。羨まない。実はこれが、「生きづらさ」から逃れる道なのかもしれません。