

岡山 EAP カウンセリングルーム

〒703-8520  
岡山市中区浜 472  
岡山 EAP カウンセリングルーム  
発行責任者：松岡恵子Tel (086) 272 - 8116  
Fax (086) 272 - 0883<http://okayamaeap.jp>

## メンタルヘルス ニュース

## 他人と自分の比較をどうとらえる？

みなさんは、同僚と比べて自分は仕事ができているか、自分の育児のやり方は人と比べてどの程度なのか、SNS をみてみんなが充実した毎日を送っていて、自分だけつまらない日々を送っているなど、ついつい「他人と比較」をしてしまうことありませんか？

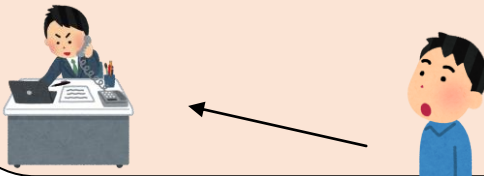
人はみな少なからず誰かと自分を比較しながら生きています。比較自体は悪いことではありませんが、考え方次第では気分が落ち込んでしまったり、自分は頑張っていないと自信がなくなってしまうこともあるかもしれません。

比較の種類は大きく 2 種類

## 上方比較

自分よりも順調そうな人との比較

(例：よし、わたしもあのくらいできるようになるぞ！いや、あの人以上にできるようになってやるぞ！！)



## 下方比較

自分よりも大変そうな人との比較

(例：自分よりも同僚の業務量の方が多いのだから不満を言うてはいけない。)

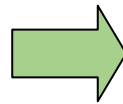


正しく物事を比較するためのポイント！

比較しないことを目指すのではなく・・・



比較は絶対にしないぞ！

なるほどね！  
そういうことか！

比較していることに気付く！

他人と比較してしまうのは人間の本能です。まずは、「あ、自分は上方比較をしすぎてるな」と気づくことが心理学的には大切です。「気づく」ことによってはじめて自分の考えを修正することができるので、「自分の今の考えに気付くこと」を大事にしてみてくださいね。

&lt;EAP ご契約企業のみみなさまへ&gt;

岡山 EAP カウンセリングルームでは、毎月のメンタルヘルスニュースの発行のほかに、電話相談、Web 相談なども行っております。相談内容も、職場の悩みだけでなく、プライベートな悩み（子どものこと、夫婦関係など）も承っております。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

電話番号：(086) 272 - 8116 URL : <http://okayamaeap.jp>