



A

嫉妬心がわくのは 自然なこころの動き

同僚が出世する可能性が高まったということを知ったときには複雑な気持ちになったことでしょうか。祝福したいという気持ちもあるでしょうが、そうした気持ちはそれほど強くないはずです。むしろ、差をつけられてしまった自分のふがいなさや、出世する同僚に対する嫉妬の気持ちなどがわいてくる方が自然です。

私たちは嫉妬深い存在です。だからこそ他の人に負けないように頑張る力もわいてきます。少なくとも今回は競

いたずらに 自分を責めないで

争に負けたのですから、敗北感から気落ちするのも自然なこころの動きです。このように考えると、ご相談いただいたあなたが感じている気持ちはごく当然の反応です。

しかし、こうした状況を複雑にしているもうひとつ別の種類の考えと気持ちがあります。それは、こんな嫉妬深い気持ちを感ずる自分がどうしようもなく嫌な存在に思えるこころの動きです。このように考えると、出世する同僚に嫉妬心を感じるという自然な

気持ちを感ずている自分がひどくダメな人間に思えてきて、自分を責めるような考えが次々とわいてきます。

じつは、このような自分を責める考えこそが、鬱々とした気分のおもな原因なのです。しかし、先に述べたように嫉妬心がわいてくるのは人間として自然なこころの動きです。ですから、いたずらに自分を責めないようにしてください。そうすれば気持ちが少し軽くなってくるでしょう。そして、嫉妬心や敗北感を大事にしてください。それは、これからの頑張りのために大切な心のバネになります。

Q

同僚の出世を 心から祝福できません



入社12年目、メーカーの営業職です。同期入社と同僚が海外転勤することになりました。社内的には出世コースで、帰国後は役員に就任するのが既定路線です。本人もずっと異動を希望していました。それでいて普段の仕事もきちんとこなす同僚に尊敬の念すら抱いておりました。今回の異動は誰の目にも納得いくもので祝福すべきことと分かっていきます。でもどうしても素直に喜ぶことができません。自分もスタートラインは同じだったはずなのに、いつの間にかこんなに差がついていたのか。人の幸せを喜ぶ前に、自分のふがいなさに落ち込んでしまっています。自分がみじめに思えて、同僚の目を見て話すことすら辛いのです。こんな最低な自分がたまたまなく嫌で、夜も鬱々として眠れません。この気持ちはどうしたら晴れるのでしょうか。

自分を責めるのは
やめよう…

