

嫉 し

妬 と

ハ し ン

きと持てる

この複雑な気持ち

はじめに

○嫉妬のイメージ

- ▶自分よりも優れている人をうらやま気持ち。
- ▶他人の不幸を願ってしまう。

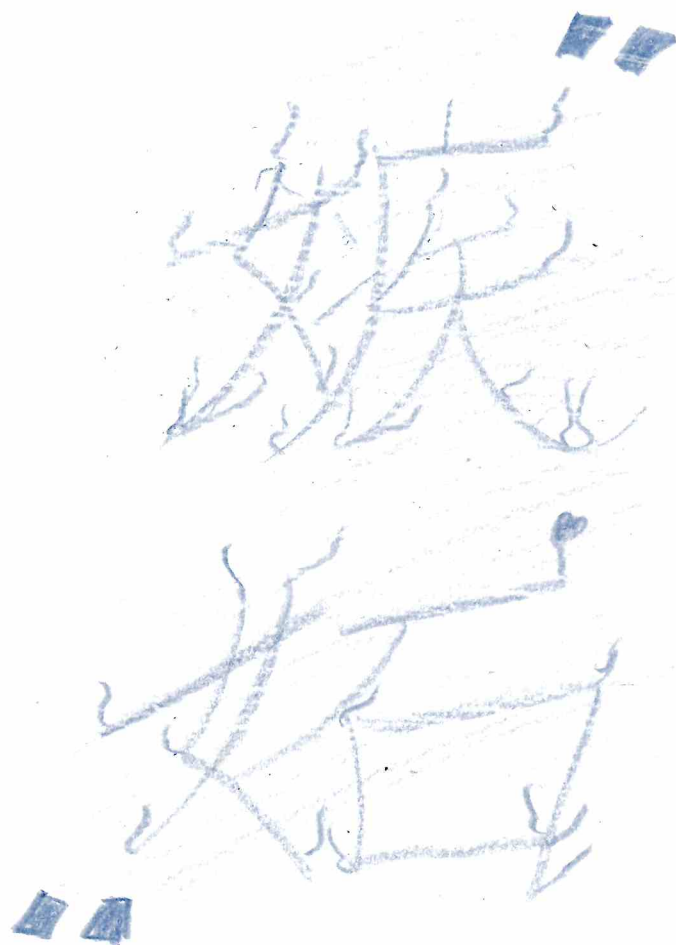
○嫉妬というテーマを選んだ理由。

僕は、よく周りと自分を比較して
しまいます。それによって、自分は○○さん
より劣っているんだと思い込んでしま
うことがよくあります。そして、私は水泳の
選手をしています。スポーツでは僕もよく
嫉妬してしまいます。素直に周りの選手を
応援したいのに、自分よりもタイムが速く、
素晴らしい選手がいるとどうしても
「悔しい」「いいなあ～」と複雑な感情が
芽生えてしまいます。この感情について
興味をもち、「嫉妬」を調べようと思いました。

○予想

- ・嫉妬は人を傷つけてしまう。
- ・あまりよくないもの。
- ・嫉妬は様々な感情が
含まれたものだと思う。

どうして
生まれる？



は

嫉妬

嫉妬のレジメは
「うまい」+「ネガティブ感情」

はっきりないモヤモヤ板狭叶

「欲しいけれど手に入らないジレンマ」から生まれる。

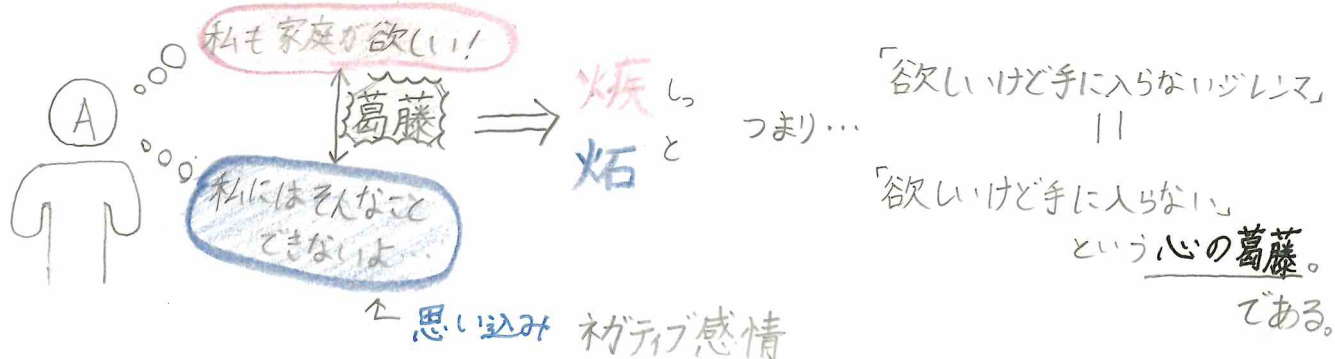
＜嫉妬してしまう対象の例＞

・ 仲良しかップルや既婚の友人 ・ 周囲の異性からチャホヤされている人 ・ パートナーに大事にされ、幸せそうなる人 ・ 家族に囲まれ、持ち家で暮らす友人	・ 優雅な生活を送り、お金に苦労してない人 ・ 生い立ちに恵まれ、望んだ未来を手に入れている人 ・ 仕事も家庭も、バツバツこなしている人 ・ 夢に向かって頑張っている人	・ 自分よりも若い人 ・ 青春を謳歌している学生 ・ 無条件に愛されている幼い子ども ・ いづいになくも帰れる実家、頼れる両親がいる人	・ 顔立ちやスタイルがいい人 ・ 喜び上手で受け取り上手な人 ・ 楽しいや「嬉しい」を素直に口に出せる人 ・ 欲しいものを「欲しい」と言える人
恋愛や結婚	自己表現 仕事やお金	石や家族との関係	容姿や性格に関わるもの

(への嫉妬)

→ 嫉妬の対象 ⇒ 自分が手に入れたいと望んでいるもの(↑)
(願望が嫉妬の背景だということ)

では、なぜ「欲しいけれど手に入らないジレンマ」なのか
(例)「幸せな家庭を手に入れた」



嫉

妬

が

隠しているもの

自覚しづらい「嫉妬」

(例) 独身のAさん。彼女は結婚に興味がなく、焦っていない。

<会話>

Bさん：私、結婚することになったの！

Aさん：おめでとう！よかったじゃん！！

Aさんは反射的に笑顔で答えた。素直に。
しかし、頭を殴られたようなショックを受けた。
→ Aさんはモヤモヤした気分になる。

? なぜBさんの結婚をAさんは素直にうれしいと感じているのにモヤモヤするのか?

なぜなら、「本当は結婚したい私」がいるから!

↳ 結婚に興味がないことと矛盾している。

○ 嫉妬のやっかいな部分

Q あなたは、まったく知らない人が紅白歌合戦に出たら嫉妬するだろうか? 

確かに、紅白歌合戦を目指していた人はわかりませんが、歌にほとんど関わっていない人はおそらく嫉妬しないでしょう。

つまり、「手に入らないとわかっているもの」「手に入れたと思わないもの」

「自分にとって大切ではないもの」 に対しては嫉妬しない。

嫉妬を感じるもの

= 「本当は手に入ることを、心のどこかで理解しているもの」

では、次のページで心理学的に
もう少し見てみましょう。!

顕在意識 と 潜在意識

顕在意識 ... 私たちが自分で自覚できる意識や感情のこと。

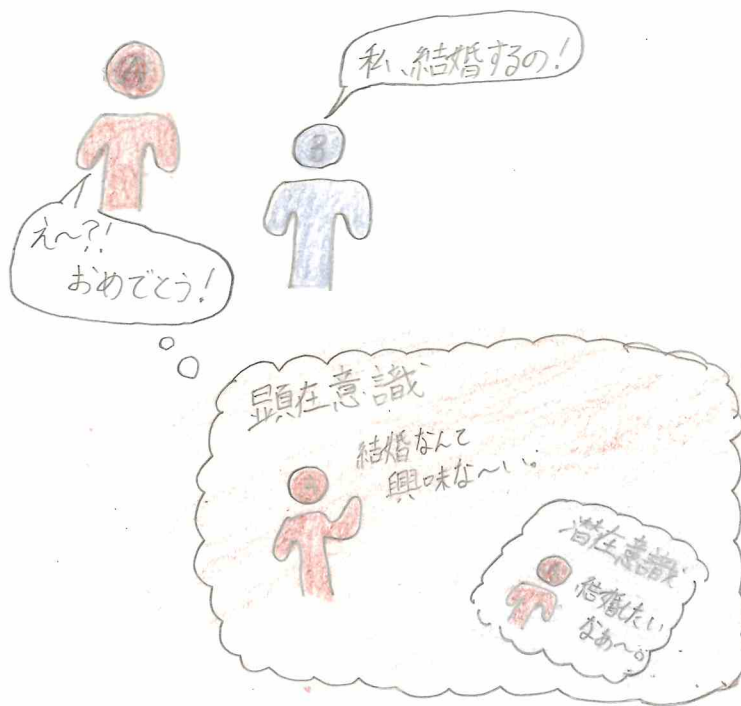
潜在意識 ... うたんは意識ないが、何かの拍子に思い出せる意識や感情のこと。

前のページの会話だと——

Aさんは、潜在意識では「結婚したい」と思っている。

しかし、それに気づかないまま「結婚に興味はない」という顕在意識を抱いていた。

→ 友人の結婚報告をきっかけに潜在意識が刺激され、それが嫉妬となった。



嫉妬

と
うまく

付き合う方法

自分軸をつくらう

「私は私、人は人」

このように自分と他者の間に線を引くことを「自分軸」という。

嫉妬している時、

気づかないうちに「他人軸」になっている。

↳ 自分よりも相手の存在に意識が向いている状態。
自分よりも相手を優先してしまっている状態。

嫉妬している時は、「自分軸」を確立する。

そうすることで嫉妬が軽くなることも。

また、「自分軸」を確立していくと

「自分の手の届く範囲がどこまで(どれ)なのか」分かる。

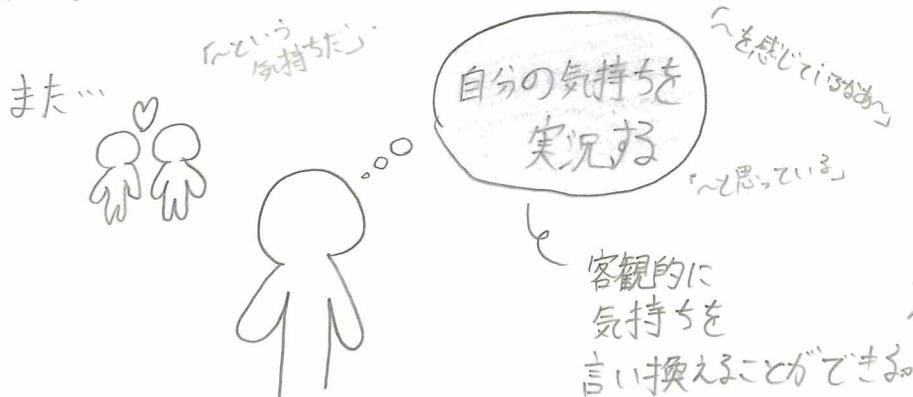
⇒ **今、自分ができること**に意識を向けることができる。

「私らしさ」

「自分軸」の確立にもつながる。

自分の感情を**客観的**に眺めることで感情に振り回されなくなる。

→ 不思議と他人の存在や言動そのものにも振り回されなくなっていく。



嫉妬心を

切り替る！

ここでは、嫉妬を切り替える方法の例を紹介します。

。嫉妬した相手のことを知る

嫉妬している相手との心理的な距離をより近づける。

↳ 相手のことを知る (理解する) ための目的を持った行為。

嫉妬している相手の価値観や人格、それまでの苦労や過程を知る(理解する)ことで、「ああ、これだけの努力と経験をしてきたのだから、
幸せになるのは必然かも」と思える。

さらに、相手の魅力や価値に気づくことができれば、

あこがれや賞賛を抱くかもしれない。

しかし...

嫉妬している相手からは逃げたいのが心情。

その嫉妬心と向き合う覚悟や、
本気で相手との距離感を縮めたい
という気持ちが必要。

疾妬

から

身を守る

では、今度はあなたが嫉妬される側
だったかどうか？

～ やはり大事な「自分軸」～

ここで思い出してほしいのは、

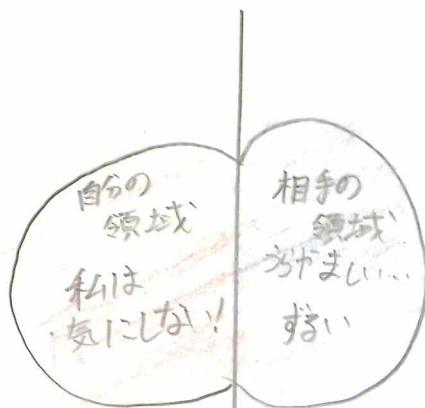
(人) (人)

「私は私、相手は相手」です

「ああ、この人はそういうふうに思っているんだな。

でもそれはあなた自身の問題であって、私が引き受けなくてもよい。」と

明確に線を引く。



ここで相手の嫉妬に手を出してしまうと、プライドなどを
傷つけてしまい、劣等感、惨めさ、プライド、競争心などの
感情をより強く刺激してしまう。

「やり返すわけでもなく、ただ距離を置く。」

同じ領域に入らないこと

線引き

このように、「私は私」と、

線引きをし、自分軸で

いることはとても大事である。

ここでは、政治家の小泉純一郎さんや
伊藤博文さんを参考にします。

彼は、「俺は俺、世間は世間」とはきり割り切っている。

なぜ、小泉純一郎は、
~~嫉妬~~されないのであるのか？

A、人気取りをしないから。

上を目指しているという野心がないから。

(1) また、今までこのような政治家はいなかったため、
ここもすごいところですよ。

そのため、周りからおたまたまたり嫉妬されることも
少なかったのでは…。

嫉妬されなかった伊藤博文。

彼は **好色** な人物としても有名だった。

彼が嫉妬されなかった理由

必要以上にいばらず、子供っぽい面を見せて
かつ愛嬌があった。

野心をむき出しにして、欲望をぎらぎら見せつける
ような存在ではなかった。

つまり… 2人は、**野心** がなく、国民から好かれてい
たり執ることがなかった。

学習感想

なぜあんなに複雑な気持ちになるのか?という思いから調べた嫉妬ですが、調べることで今まで感じてきた心情がどういったものなのか、悪いことなのか分かり、とてもスッキリしました。私は、嫉妬について調べ、線引きや自分事ゆの重要性を学びました。「私は私」しっかりと相手との区別をつけることが大事だということも分かりました。

嫉妬は捉え方によっては誰かを傷つけてしまったり、自分自身を苦しめてしまう可能性もあります。しかし、嫉妬は起きて当然のことです。嫉妬という不思議な心情とうまく付き合っていくために、この調べたことを糧にしたいと強く感じました。

参考資料

① ついで他人と比べてしまふあふれが疲れた心とどう付き合う本

著者 依平裕幸

発行所 株式会社 早研 文芸

2002年 4月26日 第1刷発行 244ページ

② 女医対石ずる人 されど人

著者 谷沢永一

発行所 株式会社 文芸春秋

2004年 7月20日 第1刷発行

2004年 7月30日 第2刷発行

201ページ

どちらも江戸川区松江図書館で

借りせていただきました。