

コミュニティルーム
カウンセラーだより

2026 年 11 月

周りと比べてしまう時

こんにちは。コミュニティルームのカウンセラーです。
秋が深まり、日暮れが早くなる１１ 月。皆さんは、どんな毎日を過ごしていますか？
勉強や部活動に取り組む中で、友達の頑張りがまぶしく見えることもあるでしょう。
「すごいな」と思う一方で、「自分は頑張っているのにどうして？」と焦ったり、納得がいかなかったりすることはありませんか？　比べることが励みになる時もあれば、苦しくなる時もあります。
今回は、そんな時の自分との向き合い方を、一緒に考えてみましょう

CHECK こんなことはありませんか？

- □ 相手の得意なところばかり目につく
- □ 一つの結果で「自分はダメ」と思う
- □ SNS を見ると、うらやましくなる
- □ できたことより、足りない点を探す



当てはまっても、自分を責めなくて大丈夫。
どんな場面で、どんな気持ちになるのか、
気づくところから始めてみましょう。

キーワードは「メタ認知」

自分の考え方や気持ちを、一歩引いてとらえ、必要に応じてやり方を調整する。
その働きを「メタ認知」といいます。

「今、私は友達と比べて焦っているんだな」

こんなふうに、今の自分に気づくこともその一つ。
自分を採点するためではなく、
次にどうするかを選ぶための視点です。

TRY　比べて苦しくなった時の 3 ステップ

1 気づく	「焦っている」「悔しい」「認めてほしい」 今の気持ちを、良い・悪いと決めずに言葉にしてみる。
2 分けてみる	「友達の点数が高かった」は、起きたこと。 「だから自分はダメ」は、そこから浮かんだ考え。
3 選び直す	「今の自分に必要なのは何だろう?」 やり方を聞く、少し休む、誰かに話す。できそうなことを一つ。

MY CHOICE 今の自分に必要なことは?

□ やり方を相談する　□ 少し休む　□ 気持ちを話す　□ その他

比べてしまう気持ちも、そのまま話して大丈夫です。

うまく説明できなくても、一緒に整理していきましょう。
相談・予約はコミュニティルーム（東館 1 階）または中学・高校の保健室へ。
空いている時は、その場で相談することもできます。