



東京外国語大学

学生相談室だより

vol. 16

2026 年 7 月 1 日発行 学生相談室

➡ 皆さん、こんにちは！ 東京外国語大学学生相談室です。

「比べること」とうまく付き合う

最近誰かと自分を比べて落ち込んだり、焦ったりしませんでしたか？「あの人はもう内定が出ているのに自分は…」 「周りに優秀な人が多くて自信が持てない…」 ——そのような気持ちを抱いた経験のある人はきっと少なくないと思います。特に 7 月は試験や課題で気持ちの余裕がなくなり、夏休みに向けて SNS の情報が増えてくる時期なので、ふとしたときに「比べる気持ち」が顔を出しやすい季節でもあります。今月は「比べること」について、一緒に考えてみましょう。

なぜ人と比べてしまうのか

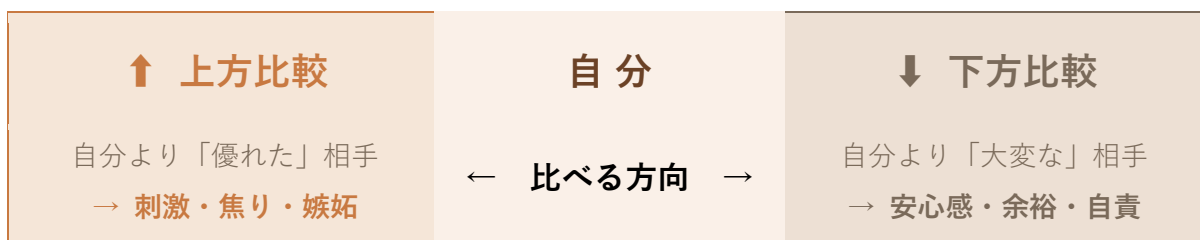
「比べる」行動を心理学では「社会的比較」と呼びます。1954 年にフェスティンガーという心理学者が提唱した概念で、「人は自分の能力や意見を評価するとき他者と比較しようとする」という理論です。特に数値などの客観的な基準が存在しない状況では、他者との比較によって自分の能力や意見の不確かさを減らそうとする傾向があります。比べること自体は人間にとってごく自然な認知的な自己評価プロセスですが、過剰な比較や不適切な対象との比較は気分の落ち込みや感情に影響を及ぼしてしまいます。特に近年は SNS による社会的比較の負の影響が大きくクローズアップされています。

比べることの「効果」と「影響」

比較行動は比べる方向によって上方比較と下方比較に分けられ、比較後に安心感や焦りなど感情や気分の変化に影響を及ぼします。うまく活用することで成長のエネルギーにすることも可能ですが、知らぬ間にマイナスの影響を受けることもあるため、比較がどのような効果と影響を及ぼしているのかに気づくことが大切です。

例えば上方比較はモチベーション向上や成長を促すこともありますが、比較対象が不適切な場合（経験や環境を無視した比較対象、現実的ではない万能な人のイメージなど）や過剰に比較を繰り返す場合には気分や自己評価の低下を招きます。下方比較は自己評価を防衛して安心感を得られるほか、自分よりも苦境にある相手と比較したことへ自

責感を抱いたり、自分は相対的に恵まれていると感じてさらに自分を追い込んだ



りしてしまうこともあります。また精神的に不安定な状態では上方比較が増加する傾向があると言われており、さらに焦りや不安を強める悪循環が生じてしまう可能性もあります。比較によって気持ちが振り回されないよう、比較行動は目的と自分軸を持って行うことが大切です。

自分軸を持つためのヒント

何かを評価する際には、基準や軸が明確でないと評価が偏ったり不安定になったりしてしまいます。評価の基準・軸を明確にしたい時、比べる気持ちがしんどくなった時、試してほしいことを4つご紹介します。

- ① **比較の「条件」に目を向ける** 「そもそも同じ条件なのだろうか？」と問いかけてみましょう。育ってきた環境、得意なこと、性質など全ての条件が違うはずです。同じ「ものさし」で測っていいのか考えてみてください。
- ② **「今の自分」に目を向ける** 過去の自分と今の自分を比べてみましょう。1年前と比べて、できるようになったことが少なからずあるはずです。
- ③ **SNS と距離を置く時間をつくる** SNS の情報は良い面を切り取ったものということをしっかり認識し、疲れたなと思ったら少しスマートフォンを置いてみましょう。離れるのが難しい場合には「これは受動的にスクロールしているな」と一歩引いた視点を意識してみてください。
- ④ **「何が大切か」を自分に問いかける** 他の人がどうかではなく「自分はどうしたいのか」「何が自分にとって大切なのか」を考える時間を持つみましょう。答えはすぐに出ませんが考える時間を持つことが大切です。

SNS は比較行動を誘発してしまうなど負の側面が注目されますが、SNS で自分の良い思い出を振り返ることが自己評価を高め、「能力」ではなく「意見」に関する比較は自己表現とアイデンティティ形成につながりウェルビーイングを向上させるなど、一概に SNS 利用が悪いわけではありません。SNS を利用する際も自分軸と目的を持つことを心がけてみてください。

リレーコラム

数十年ぶりに念願かなって猫を飼い始めました。多頭飼育の現場から保護されたもふもふの茶色い毛並みの女の子です。お迎え当初は部屋の隅から隠れて出てきませんでしたが、次第に怖い場所ではないかも？とわかってくれたようで、今はマイペースに悠々と家の中を闊歩しています。時にお気に入りのタオルの上で安心しきって、おなかを出して寝ている姿を眺めていると、私もゆったり。そうなんです。私も大きな恩恵を受けていまして、少し緊張するとき、疲労を感じた時などに、一呼吸して、睡眠を満喫しているであろう猫の姿を頭の中に浮かべると、撫でた時の体温の温かさ、柔らかな毛並み、優しい鳴き声、安心しきってすやすや寝ている姿など頭や心の中に五感フル活用です。そうすると、その場には実際にはなくても、わたしの身体もほっと安心してあたたかい優しい気持ちになってくるのです。人は安心できるイメージを心や頭の中で想像すると、その場面を実際に体験した場合と同じくらいの反応、もしくは近いものが心や身体に表れます。イメージのもつ力です。みなさんは安心できる場所やモノ、動物、キャラクターなどのイメージを思い浮かべたことはありますか。ご自分にとって安全安心を感じられること、もの、良かったら探してみてくださいね。自分ではうまく見つけられないという場合にはぜひ相談室もご利用ください。（注：「人」に対しては少し複雑な気持ちが生じやすいので、↑の場所、風景、モノ、動物、キャラ等のほうが安全を感じやすいのでおススメ） (0)



←予約はこちらから：

学生相談室だより 第16号 2026年7月1日発行

発行・編集 東京外国語大学学生相談室

〒183-8534 東京都府中市朝日町3-11-1 TEL 042-330-5560

開室時間 月-金 (10:00 - 12:30、13:30 - 16:00)