

# 2 学年通信

新宮町立新宮東中学校  
令和8年1月19日 第85号  
文責:江頭 俊輔

〔自信をなくさぬように！〕

前号に引き続き、「自信」をテーマに伝えていきます。何より大前提は、「自信はなくさぬように」することです。自信は減算方式なので、基本的に増えることは難しいです。だからこそ、そもそも自信を「なくさない」ことが大事です。

特に自信がなくなるのは、「**他人と自分を比較する**」ときではないでしょうか。他人と比較すると、自信がなくなるところか、不幸に近づいてしまいます。知らず知らずにみなさんは毎日、他人と比較しているかもしれません。みなさんのよく使う **SNS (X, instagram, tik tok 等)** は、まさにその入り口です。

アメリカのピッツバーグ大学医学部の研究チームは、SNS が精神に及ぼす影響について調査を行いました。その結果、**SNS の利用頻度が高ければ高いほど、うつ病になりやす**ことが報告されました。衝撃的だったのは、アンケートの対象者の4分の1以上が、うつ病になる可能性が高いとされたことです。(今回は SNS は他人と比較してしまうことをテーマにしているので、SNS とうつ病の関連に関して、詳しくは割愛します。興味がある人は調べてみてください！) SNS が何故うつ病を引き起こすのか。同論文は「**SNS 上で友人らの投稿を目にすることで、自分以外の人たちは幸せで充実した人生を送っているという歪んだ認識と、うらやみ気持ちが生じる**」と指摘しています。SNS 上で傍観者でいると、自分は時間を無駄にしていると感じるようになる。その結果、うつ病になる可能性が高くなる。と。【Amit Chowdhry, “フェイスブックは「人生の幸福度を下げる」 米研究結果”. FORBES. 2016.05.22. <https://forbesjapan.com/articles/detail/12235>】

〔無意識に自分と他人を比べていませんか！？〕

SNS の投稿を見て、どんな感情をもつでしょうか。逆に、どんな気持ちで投稿をしているでしょうか。「SNS を使うときは、深いことを考えてないよ！」という人も多そうですが、**SNS を使うのが当たり前になってきている今だからこそ、ちゃんと考え、自分の考えをもっておくべきです。**

私が伝えたいのは、SNS の使い方というよりも、「無意識に自分と他人を比べていませんか？」ということです。「友達は今こんなところに行っているんだ。」「友達はこの投稿のご飯、美味しそう。」「誘われてない、、、」などなど、SNS を見ていると無意識にこんな感情になることがありますか？(江頭はよくあります。笑)

SNS だけではありません。みなさんの身近で言うと、「テストの点数」は他人と比較してしまうことが多いと思います。本来は自分自身の過去やそれまでの努力、理想の自分と比較すべきものですが、他人と比較してしまう気持ちは私も分かりますし、切磋琢磨するという側面もあると思うので、一概に悪いこととは言いません。ただ、**自分の「足りてない」部分ばかりに目がいて、自信をなくしてしまう**ことがあります。

〔自信をなくさないために！考えてみましょう！少欲知足（しょうよくちそく）とは、、、〕

さて、人と比べないためにはどうしたらいいか。仏教の考え方に「**少欲知足（しょうよくちそく）**」というものがあります。読んで字のごとく、「欲を少なくし、足るを知る」という言葉です。**今、できているもの、今、あるものを受け入れ、感謝の気持ちをもつことで、心が穏やかになる**とのこと。

人と比べることができるのは、比べることができる相手がいるのが前提で、比べることができる(かもしれない)何かを自分自身がもっているということです。「もうすでにもっている」んです。人と比べる必要なんてないんです。前号でも伝えましたが、世界にひとりしかいない自分が頑張ったなら、それを自信にすればいいんです。足りていることに目を向け、自信だけではなくさぬように！