

自分の人生に集中する

清水 由葵 大学生

（愛知県日進市）18歳
「比べる」とは、二つの差異から優劣をつけることである。昨今交流サイト（SNS）を開くと、他人の人生をいつでも見る事ができる。それを見て、人は無意識に自分を他人と比べてしまう。

他人の人生を見て、元氣なときは嫉妬心を燃料に自分の人生を頑張ることができる。しかし弱っているときは、焦りや劣等感を感じて自己嫌悪に陥る。自分の人生に

集中できなくなるのだ。

その結果、周りから見える自分が気になりだす。どう動いたら変に思われなにかという思考がつきまとい、行動が止まってしまふ。他人のアップした幸せを基準とし、そうなるのが正解だと思い込んでいるところが問題だと思ふ。

私たちは今、SNSにより他人の人生を閲覧できる。でも自分の人生に集中するために、時には情報を遮断し、自分の幸福基準を満たすべきだと考える。

2026年7月24日（金）『中日新聞』「発言 ～みんなの声～」より

※この記事は中日新聞社の承諾を得て掲載しています。