

## はじめに

本書を手にとつてくださり、ありがとうございます。

あなたには嫉妬をしたり、されたりしたことがありますか？

嫉妬には、どんなイメージがあるでしょうか？

「いや、今まで1回もないよ」という人は、自己肯定感がとても高い方、もしくは、心の機微に無感覚の方、はたまた、その感情に気づいていない方かもしれません。

ほとんどの人は、人生を生きていく上で嫉妬したり、されたりした経験が一度や二度はあるのではないのでしょうか。

それは、私たち人間の心に「感情」があるかぎり、この「嫉妬心」と一生付き合っていくものだからです。

嫉妬心とは、皆さんご承知のとおり、基本的に、自分と他者を比較して、自分より優位な相手に対して湧き起こります。

年下のきょうだいが生まれて、弟や妹に嫉妬することもあれば、学生時代に同性・異性の友人に嫉妬する、社会に出るからは同僚や部下、親や兄弟に嫉妬する、年若いながらも同世代の人に嫉妬する……。

嫉妬心は、私たち人間が生まれてから死ぬまで、ずっと付き合っていく感情なのです。私は、基本的な感情である「喜怒哀楽」に、この「嫉妬」を加えてもいいのではないかと思っっているぐらいです。

ただ、この喜怒哀楽とは、ちょっとした違いがあります。

それは、**言葉や行動に直接的に表しにくい**という点です。

「私は嫉妬しています」と堂々と口に出して言える人は、そうそういないでしょう。

それは、他者より「劣っている」自分を知ることになり、惨めな自分を認めざるを

得ないからではないか。そんな危機感や不安感があるからです。

たとえ嫉妬心が芽生えたとしても、できれば、自分以外の誰にも気づかれないように心の奥底に隠しておきたい。

もしくは、自分ですらもなかったものとして、**見て見ぬふり**をしておきたい。

何か心の奥が穏やかではなくなり、ざわざわとした痛みを伴う。

嫉妬心は、自分や他者を苦しめるものとして、できることなら感じたくない、ひた隠しにしておきたい感情だといえます。

私は東京での勤務を経て、現在は北海道を拠点に、心理カウンセラーとして7年、3000人に及ぶ方たちのカウンセリングをしてきました。相談に来られる方の悩みはさまざまですが、人間関係についての相談がその多くを占めます。

そんな中で、ある共通する1つのキーワードがこの「嫉妬」です。

親子、きょうだい、嫁姑、友人、同僚、部下、恋人、夫婦、ご近所の人、ママ友……など、あらゆる人間関係にまつわる問題の原点を探っていくと、その多くが「嫉

妬」というキーワードに結び着くのです。

嫉妬する側であろうと、嫉妬される側であろうと、この感情にどう向き合うか、どう付き合うかで、問題の進み方は変わってきます。

上手に付き合うことができれば解決に近づくことができますが、下手に付き合うと、さらに問題が悪化してしまうケースがあるのです。

**嫉妬との付き合い方次第で、人間関係は変わると言っても過言ではありません。**

このようなお話をすると、嫉妬心は、やっぱりやっかいな感情だ、できれば避けた  
いと思ってしまうでしょう。一般的にも、「やっかみ」「やきもち」「ジェラシー」「妬  
み」「嫉み」という言葉から連想されるように、嫉妬心にはマイナスのイメージが  
さまといがちです。

でも、嫉妬心は、向き合い方、付き合い方を変えるだけで、プラスになる感情でも  
あります。

「ライバル心」「競争心」がその代表ですが、嫉妬心という猛烈なエネルギーをプラ  
スに変えていくことができます。成功者の多くは、この嫉妬心をプラスのエネルギー

ととらえて付き合っています。

私たちは生きているかぎり、嫉妬心と一生付き合っていくのですから、その感情が湧き起こることを否定する必要はありません。否定すればするほど、つらくなります。上手に付き合えば、人間関係も心もラクになるのはもちろん、成功の人生を加速させる強力なエネルギーになるのも、嫉妬心ならではの特徴です。

本書では、嫉妬を1つの「美学」ととらえ、カウンセリング現場の事例を踏まえながら、**嫉妬心との向き合い方、上手な付き合い方**、そして、**プラスのエネルギーに変える方法**をお伝えしていきます。

**第1章「嫉妬の正体」**では、「嫉妬」の本質・特徴を、さまざまな角度からアプローチして、「嫉妬とは何か?」「嫉妬心が湧き起こるメカニズム」など、嫉妬の全体像を明らかにしていきます。

**第2章「嫉妬する人、される人」**では、カウンセリング現場から見えてきた嫉妬深い人、嫉妬されやすい人のそれぞれの共通点、特徴を中心に解説していきます。

**第3章「男の嫉妬、女の嫉妬」**では、男と女それぞれの嫉妬する対象や行動の違い

や、恋愛を中心とした男女間で起こり得る嫉妬にも言及していきます。

第4章からは具体的な実践方法に入っていきます。第4章「人の嫉妬から自分を守る方法」では、他者から嫉妬されたときにやっておきたい対処法、されないための予防法などを提示していきます。

第5章では、「嫉妬したときの対処法」と題して、人に嫉妬の感情が芽生えたときに、どう向き合い、どう対処していけばいいかを、第4章までの内容を踏まえながら解説していきます。

ラストの第6章「嫉妬をプラスに変える技術」では、嫉妬心というマイナスにとらえがちな感情を、どのようにしてプラスのエネルギーに変えていけばいいのかについて、具体的な方法を提示していきます。

この本を読み終わったとき、あなたの嫉妬心が柔らかになり、幸せな人生を歩むエネルギーとなれば、著者としてこんなうれしいことはありません。

2014年5月

川村佳子

はじめに 1

## 第1章 嫉妬の正体

嫉妬心はどんなときに湧き起こるのか？ 17

嫉妬の裏に潜む、ある欲求 18

「喜怒哀楽」より苦しい感情 20

何歳から嫉妬心は芽生えるのか？ 22

子供の嫉妬、大人の嫉妬 24

嫉妬との付き合い方次第で、人生は変わる 27

男も女も嫉妬する 28

「うらやむ気持ち」が混ざり合い、進化したもの 29

「憧れ」と「嫉妬」の境界線 31

日本人は嫉妬深い!? 35

嫉妬のエネルギーは、歴史をも動かす 38

嫉妬で成功する人、失敗する人 39

嫉妬で失敗する人が知らないこと 40

嫉妬の5つの種類 44

嫉妬心が湧き起こったときに、まずやること 46

## 第2章 嫉妬する人、される人

嫉妬する人、される人の特徴を知っておく効用 53

嫉妬深い人の5つの特徴 55

同業者の立場を貶めた女性社長——嫌がらせタイプ 56

同級生の成功をひがんだサラリーマン——嫌がらせタイプ 60



腹いせに苦情電話をしまくったOL——ストレス発散タイプ 63

後輩の資格を剥奪しようとした先輩——自己優越タイプ 65

「俺のおかけ面」男の嫉妬——自己優越タイプ 67

女性に自分の実力を見せつけたがる男性の心理 69

現実からひたすら目をそらす人——現実逃避タイプ 70

正義に隠れた嫉妬心 72

嫉妬されやすい人は、被害者なのか? 74

嫉妬されやすい人の5つの特徴 76

### 第3章 男の嫉妬、女の嫉妬

「嫉妬」はなぜ女偏の漢字を使っているのか? 89

嫉妬の話題が出たときの男の反応、女の反応 91

男はタテ社会で、プライドと評価を守る 92

男の嫉妬行動の共通点 94

女はヨコ社会で、常に自分と他者を比較する 96

女の嫉妬行動の共通点 97

男は、能力に嫉妬する 99

男は、お金に嫉妬する 102

男は、学歴に嫉妬する 104

女は、美しさに嫉妬する 106

女は、「異性の目」が絡むと嫉妬する 109

女は、胸が大きい女性に嫉妬する 110

女は、抜け駆けを許さない 112

女は、幸せに嫉妬する 113

異性が絡んだ嫉妬 114

コンドームに嫉妬した女 117

「般若」の面に隠された女心 120

嫉妬心のスイッチ「○○欲」 121

束縛する人の深層心理 123

## 第4章 人の嫉妬から自分を守る方法

人の嫉妬から身を守るために 131

嫉妬深い人を見極める技術と対処法——人の嫉妬から自分を守る方法① 132

物理的に距離をとる——人の嫉妬から自分を守る方法② 134

相手の嫉妬心を理解する練習法——人の嫉妬から自分を守る方法③ 137

嫉妬ストレス耐性のつけ方——人の嫉妬から自分を守る方法④ 139

嫉妬されることに慣れる心得——人の嫉妬から自分を守る方法⑤ 143

嫉妬の矢を自分以外の場所へ方向転換させる法——人の嫉妬から自分を守る方法⑥ 144

嫉妬は「最高の褒め言葉」と受け取ってみる——人の嫉妬から自分を守る方法⑦ 147

嫉妬を避ける会話テーマ——人の嫉妬から自分を守る方法⑧ 148

## 第5章 嫉妬したときの対処法

嫉妬心に押しつぶされそうになったら 153

嫉妬の原型を崩して切り離す——嫉妬したときの対処法① 156

- あの人の「道のり」に目を向ける——嫉妬したときの対処法② 158
- 嫉妬をチャンスと考えるために——嫉妬したときの対処法③ 159
- 嫉妬した相手と会話するポイント——嫉妬したときの対処法④ 161
- 相手も自分も救うひと言——嫉妬したときの対処法⑤ 164
- 真の「ライバル」になるとき——嫉妬したときの対処法⑥ 166
- 自分を慰めるためのメソッド「自己防衛機制」——嫉妬したときの対処法⑦ 167
- 負け惜しみする男——合理化 168
- 美人の友達をやたらつくる女——同一視 169
- 自分の弱点を克服した女——補償 170
- 親への怒りからプロボクサーになった男——昇華 171
- 嫉妬する思考グセ「自動思考」をチェックする 172
- 自分に制限をかけているものが嫉妬になる!? 175
- 決めつける前に尋ねる 177
- 自分がどんなことに嫉妬するのか見直してみる 179
- 嫉妬したことを、実際に行動してみる 181

## 第6章 嫉妬をプラスに変える技術

嫉妬心が新しい気づきを与えてくれる 185

嫉妬はより「自由」に生きるためのチャンス

嫉妬を自分の武器に変えるために必要なこと 187 186

自己顕示欲と嫉妬心の深い関係 191

自分との信頼関係のつくり方 193

自分のセーフティネットを持つ 195

嫉妬心をプラスのパワーに変える 198

嫉妬心をプラスにつなげる5つのポイント 200

成功する人がやっている嫉妬心の扱い方 201

愛を失っても、絶対に見失ってはいけないもの 203

愛の欠如は、誰が埋めてくれるのか？ 205

カバーフォーマット◎ panix (Keiichi Saito)  
カバーデザイン◎ 河南祐介 (FANTAGRAPH)  
本文デザイン◎ 二神さやか  
DTP◎ 株式会社キャップス

第 1 章

---

嫉妬の正体



嫉妬の中核には、愛の欠如がある。

——カール・グスタフ・ユング



嫉妬心はどんなときに湧き起こるのか？

誰でも心に湧き起こる嫉妬心。この感情は、どんなときに生まれるのでしょうか？  
「隣の芝生は青く見える」

皆さんもよくご存じのことわざには、「他者のものはよく見えて、うらやましく思うのが、人の常である」という意味があります。自分と他者を比較し合う心の有り様を、見事に表しています。

**私たちは常に、自分と他者を比較して生きている生き物です。**無意識に優劣を競ったり、自分のほうが上だとか下だとか、身勝手に格付けをしたりしています。

あなたも少しだけ胸に手を当てて考えてみてください。

一瞬でもこんなふうにしたことはありませんか？

「あの人は自分より優れている。それに比べて自分は……」

他者が持っているものは、どんなものでもよく見えてしまうものです。

それは、持ち物やパートナーといった物理的なものもあれば、才能や能力など、目に見えないものもあります。

そんな自分のものと他者のものを比べて、一喜一憂してしまう——。

そう、嫉妬心は、**自分と他者を比較したときに湧き起こってくるのです。**

## 嫉妬の裏に潜む、ある欲求

では、なぜ自分と他者を比較してしまうのでしょうか？

それは、私たちには「自分は有能な人間であり、他者よりも優位でありたい」という欲求が存在するからです。

「憧れの人に近づきたい」

「自分と同等、同格の人たちよりも勝りたい」

「自分より劣っている人には追い抜かれたくない」

そして、最終的には、

「自分が価値ある存在と認められたい」。

このような欲求を、心理学では「**優越欲求**」と呼んでいます。

私たちは無意識のうちに、才能や学歴、外見や財産など、さまざまなシーンや物事で自分と他者を比較しています。そして、「自分は他者よりも勝る存在である」という優越感で、時に自分の立ち位置や存在価値を確認しています。

自分より優れている者には賞賛を贈り、同レベルの者に先を越されることは好みません。自分以外の人、他者と生きていく社会では、誰でも当然のように湧き起こってくる欲求です。

しかし、この「優越欲求」に対する満足感が脅かされるときがあります。

「自分より優れていると認める者が目の前に現れたとき」

「自分の持っているものを奪われる恐れがあるとき」

です。

つまり、愛情の対象、特定の人物との関係、物品といったものを維持しようとしたり獲得しようとする気持ちをも、他者に妨害されそうになったとき、または妨害された

とき——。

そんなときに、私たちは他者に嫉妬心を抱くのです。

この「妨害された」「妨害されるのではないか」という危機感や不安感が、嫉妬心に火をつけることになります。

それほど私たちは、**自分自身を価値ある存在だと思っていた**ともいえます。

嫉妬心が生まれるとき。それは、自分と他者を比較し、自分の優位性を保てなくなつたときなのです。

## 「喜怒哀楽」より苦しい感情

私たちには、喜怒哀楽という基本的な感情があります。

「うれしい」「腹立だしい」「悲しい」「楽しい」

これらの感情は、もちろん個人差があるにせよ、素直に口に出したり、態度に出して表現することができます。また、意識的に押さえ込まないかぎり、自然に表出され

ます。

しかし、嫉妬心はどうでしょう。どちらかというところ、感じないように、とにかくひた隠しにしている感情ではないでしょうか。

「私は妹の才能を妬んでいる」

「俺は出世したアイツに嫉妬している」

などと堂々と口に出して言える人は、ほとんどいないはずで。

それはなぜでしょうか？

**理由は大きく2つあります。**

まず、妬みの感情を直接口に出してしまうことは、望ましくないことであると感じているからです。

もう1つは、口や態度に出してしまったら、「他者より劣っている自分を認めてしまふことになるのではないか」という思いがあるからです。

望ましくない感情を抱いている自分、他者より劣っている自分。それらを他者に知られることになるからです。

一般的に、嫉妬はマイナスの感情であると捉えている人がほとんどです。

だから、嫉妬心は、自分の心の奥にしまっておく。しかし、消えることなく、くすぶり続ける。

これが、喜怒哀楽の他の情動と比べて苦しく感じさせるのです。

## 何歳から嫉妬心は芽生えるのか？

そんな厄介な感情と思われがちな「嫉妬心」ですが、いったい何歳頃から表れるのでしょうか？

皆さんも、自分の幼い頃や、お子さんのいる方はお子さんのことをちよつと思いついてみてください。

嫉妬心は、発達心理学では約1歳半の幼児から見られるといわれています。これは、ちよつど**自我が芽生え始める頃**と重なります。自我が芽生え始めると、喜怒哀楽の基本的な情動も表出してきます。

特にきょうだいがいる人は、嫉妬したり、嫉妬されたりした記憶があるのではないだろうか。

3、4歳になり新しいきょうだい生まれ、お母さんが赤ちゃんばかりに手間をかけているのを見ていじける。部屋に閉じこもったり、急に甘え出したり、ひどいときは、赤ちゃんの髪を引っ張って、意地悪をすることもあります。

いわゆる、親の注意や関心を引くための「赤ちゃんがえり」です。これも立派な嫉妬心です。

自分にそんな記憶がなかったとしても、街中や公園でそんな子供の光景を見かけたことがあるでしょう。

「母親の愛を独り占めしたい」「親の注意や関心を引きたい」という欲求は、人間として当然の欲求です。特に幼児の場合、母親の関心、愛情、保護が奪われるのではないかと感じたときに、嫉妬心が芽生えます。

指しゃぶりも、自分で自分を慰める行為からくるといわれています。たとえば、

「姉には洋服を買ったのに、自分は買ってもらえなかった」

「弟とは遊園地に行ったのに、自分は連れて行ってもらえなかった」

など、自分に対する愛情や保護がないと感じたとき、このような嫉妬行動をとりま  
す。

この時期の嫉妬心は、「親やきょうだいとの関係性」へ向けられることが多くなり  
ます。また、表現の仕方は、発達とともに変化をしていきます。

## 子供の嫉妬、大人の嫉妬

小学校に入学し、思春期に入ると、嫉妬する対象が変化していきます。

たとえば、同じクラスのスポーツができる子、勉強ができる子、隣のクラスの絵が  
上手な子、リーダー的存在の子など、「**同じ年頃の子**」に嫉妬心を抱くようになりま  
す。

「学芸会の演劇で主役になった、なれなかった」「リレーの選手になった、なれなか



った」など、ライバル心ともいえる嫉妬心は、幼児期のきょうだいや親との関係に向けられたものから、徐々に対象が広がっていきます。

中学・高校、20代前半といった青年期は、**自分の心に湧き起る嫉妬心を自覚する**年代に突入します。子供から大人になる過渡期ということもあり、嫉妬心をそのままの形で表すことは悪いこと、望ましくないことではないかと感じるようになります。すると、**嫉妬心は抑圧され、変形された間接的な方法で表される**のです。

「相手の悪口を言う」「批判する」「中傷する」といった行為が、その代表的な例です。「自分の優位性を誇示したい」という他者との比較による嫉妬が原因で、いじめが起ころうとすることが多くなります。

また、他者に地位や役割を奪われてしまった自分を、悲劇のヒロインや英雄のように感じ、振る舞う。このような変形された表現も、幼少期の指しやぶりと同じく、自分を守り、慰めるための行為といえます。

**成人期、社会人**になると、もう自分と他者を比較することから目を背けられないのが現実となってきます。

受験や恋愛、就職、出世、才能、容貌ようぼう、そして、健康や財産――。

嫉妬心は、「自分より優れた人」「評価の高い人」に、ますます向けられていきます。この時期になると、日々の暮らし自体が嫉妬の対象となるのです。

それは、現役を退いて、老年期に入っても続きます。

特に承認・愛情・生存の欲求などに強く表れます。

社会生活や家庭で自分の役割がほしい、自分をいた労わってもらいたい、気にかけてもらいたい。「俺も昔はこうだった」と、昔のことをいばったり自慢したりするのも、承認欲求の強い表れです。

人間関係がどんどん希薄になる老年期は、「人の役に立つ」といった社会での役割を担ったり、普遍的な愛に満ちた生活を送る。そして、長い人生で培った経験から、えいち叡智を体得していくのが課題です。

そこを脅かされたときの嫉妬心は、喪失感ややり切れなさが伴った形で表出されるわけです。時に見聞きする老人同士の悲しい事件なども、この嫉妬心が引き起こしたケースが少なくありません。

## 嫉妬との付き合い方次第で、人生は変わる

ここまでお伝えしたとおり、嫉妬に年齢は関係ありません。

赤ちゃんから老人まで、誰もが感じる情動なのです。

いじめてみたり、拗ね<sup>す</sup>てみせたり、相手を無視してみたり……。

小さな子供が母親の気を引くためにしている行動は、大人になっても、学校や職場、恋愛や家族、嫉妬する対象や表現する形は違うかもしれませんが、赤ちゃんがえりほどのことはしていなくとも、さほど変わらない、似たようなことをやっている——。

**生まれてから死ぬまでのお付き合い。**

それが、この嫉妬心です。喜怒哀楽と同じく、私たち人間が生きている中で一生付き合っていく「**第五の情動**」といえます。

人生の中で、嫉妬する側に立つときもあれば、嫉妬される側に立つときもあるでしょう。

この嫉妬心と、どううまく付き合っていくか。

これが、人生の質に大きく影響するといっても過言ではありません。人に恨まれることのない、幸せな成功者の多くは、嫉妬心と上手に付き合っています。

この本では、その嫉妬心と上手に付き合っていく方法をお伝えできればと思っています。

## 男も女も嫉妬する

「私は嫉妬したことがない」

もしそう言い切れる人がいたら、高い自己肯定感を持っている人、嫉妬心を認めたくない人、**自分の嫉妬心に気づいていない無自覚な人**、はたまた、まったくもって欲がない人といえます。

出世意欲もない、向上心も特にない。そんな人は、他者と比較する必要がないからです。

しかし、多くの人の心には、嫉妬心は湧き起こるものです。

それは、男女の性別も関係ありません。男性であろうと、女性であろうと嫉妬します。

男性は「嫉妬するのは女性が多い」と言い、一方、女性は「男性の嫉妬は女性以上にすごい」とお互い言いますが、嫉妬は男女の性別に関係なく備わっている感情です。なぜなら、嫉妬は、自分と他者との優劣や隔たりを感じることによって生まれるので、自意識を持つ人なら誰もが感じる感情だからです。

男女の違いがあるとすれば、嫉妬するテーマやシチュエーション、そして、その嫉妬行動の表出のされ方にあるだけです。

この男女の嫉妬の違いについては、第3章で詳しく解説します。

## 「うらやむ気持ち」が混ざり合い、進化したもの

嫉妬心は、他者と比較したときに湧き起こる感情なのですが、その根底には「うら

やましい」という感情があります。

うらやましい——。これは、嫉妬心と同じく、自分と他者との間に隔たりを感じたときに湧き起るものです。

似たような感情に「妬み」というものがあります。

ただ、この2つの感情は混ざり合うものの、本来は別々のものです。

「うらやむ」は、「他者の優位性」をはっきりと認めています。はっきり認めた上で、その状態になれない自分をやや悲観的ですが、しっかり省みることができる。ジレンマを「受け入れている」状態です。

一方、「妬み」は、「他者の優位性」を認めてはいるものの、省みることをせずに、むしろ自分の中から排除しようとする、ジレンマを「受け入れていない」状態です。そして、時に相手を攻撃したり、蹴落としたり、悪意すら芽生える。うらやむ気持ちよりも、もっと激しい感情といえます。

あの人へのうらやむ気持ちを素直に受け入れようと葛藤し、受け入れられなかったとき、嫉妬心へと進化していきます。

嫉妬とは、うらやむ気持ちが妬みと混ざり合い進化したもののなのです。

## 「憧れ」と「嫉妬」の境界線

うらやむ気持ちの延長線上に「憧れ」というものがあります。では、「憧れ」と「嫉妬」の境界線はどこにあるのでしょうか？

ここで、女性の方に1つ、質問させてください。

あなたには、憧れの人はいますか？

それは、歌手やモデル、俳優や女優、ハリウッドスターでもかまいません。その憧れの人をイメージしてみてください。

たとえば、あなたは心からジョニー・デップに憧れを抱いていたとします。そのジョニー・デップの結婚相手が、世界的に有名なスーパーモデルだったとします。

そのとき、あなたは、その結婚相手に嫉妬心を抱きますか？

一瞬とても悲しい思いをするかもしれませんが、きっと憧れを抱くのではないでし

ようか。そして、心から祝福するかもしれません。

しかし、その結婚相手が、もしあなたの身近にいととても親しい友人だったとしたらどうでしょうか。きっと、心中穏やかではないと思います。

次は男性の方に質問です。

あなたには入社当時から憧れを抱く先輩がいたとします。その先輩はとて有能な人で、出世をし、誰もがうらやむ地での海外赴任も決まりました。その先輩に、あなたは嫉妬心を抱きますか？

多少は嫉妬するかもしれませんが、きっと憧れの先輩に追いつけるように、自分も努力しようと奮起するでしょう。

しかし、それが同期入社と同じ大学出身の人だったらどうでしょうか。きっと、嫉妬心が生まれるのではないのでしょうか。

皆さんにこのような質問をしたのには、理由があります。「嫉妬」と「憧れ」の違いを考える上で、重要なキーワードがあるからです。

それは、**相手との「距離感」**です。



以前、カウンセリングしていた、何百年も続く歴史ある企業のご子息がこんなことを言っていました。

「同級生に会うと、他人のことを『あいつが俺より出世した』『俺より高いマンションを買った』などと言って、妬みや皮肉たっぷりなのですが、どうやら私には嫉妬なんてしないようなんです。どうも住む世界が違いすぎて、わけがわからないということみたいです」

別世界の王子様やお姫様には憧れを持つが、庶民の成功には嫉妬する。

**手を伸ばしても届かない人には憧れを抱き、少し手を伸ばしたら、もしかしたら届きそうな相手には嫉妬する――。**

この「距離感」こそ、憧れと嫉妬の境界線なのです。

これは、嫉妬心を理解する上で大きなヒントになります。

先にも述べましたが、憧れの人には追いつきたいが、自分と同レベルの人からは抜きたい。私たちには、そんな優越を感じたい欲求があります。

憧れの別世界の相手には、絶対的な距離を感じ、嫉妬心など抱かないのですが、自

分の身近な人、自分と同じレベルの人には、たとえ同じことでも嫉妬心が湧き起こるのです。

その「距離感」は、うらやむ側だけでなく、うらやましいと思われる側にも存在します。

あなたからうらやましいと憧れの気持ちを抱かれている相手は、それと同じだけの「プレッシャー」や「不安感」を味わっています。

あなただけでなく、多くの人からも「手の届かない存在」と見られている可能性があるあるので、この距離感に比例して、うらやましく思われている側の「孤独感」も強くなります。

もし自分がうらやむ気持ちや嫉妬心が湧き起こったとき、その相手がこのように別の感情を抱えている可能性があると思えたら、少しは気持ちも落ち着くのではないのでしょうか。

## 日本人は嫉妬深い!?

書店のビジネス書コーナーに行くと、経営書や自己啓発書、MBA関連などの書籍を手に行っている男性の姿を多く見かけます。

出世やさらなる向上を望み、努力しようとしている皆さんの姿を見るたびに、私も見習わねばと思うことがしばしばです。

今までカウンセリングを担当してきた男性のうち9割は、仕事についての悩みです。日頃の業務の悩み、どうやったら自分の望むようになるのか、所属する組織の発展を誰もが願う、情熱を持ってお話ししてくださいます。

女性の生き方も、本当に多様化してきているように思います。

結婚して、出産して、家を守る専業主婦。かつて女性に求められていた社会の役割が時代とともに変化し、多様な生き方が求められる時代になってきていると強く感じます。

実際カウンセリングに訪れる女性も、実に多様な立場の方ばかりです。キャリア志向の「バリキャリア」、子育てしながらキャリアアップしている「ゆるキャリア」、そして、すっかりママの専業主婦の方……。

どの女性も、それぞれの立場で頑張っています。

それだけ日本の社会には可能性があり、夢を見ることができると国なのだろうと思います。

しかし、その反面、「他者の評価」をととても気にする文化を持つ社会であることも感じます。カウンセリングをしていると、そう感じる場面によく遭遇します。

「本当は、そうしていききたいのですが、そうするとまわりからいろいろ言われるので……」

「一人だけ目立つと、あとが大変なので……」

「あの人だけ得をしていると、全体が盛り下がります」  
カウンセリング中、こんな会話がよく飛び交います。

日本の社会では、集団の「調和」を重んじることを強要されがちです。「場の空気」

というものがとても重要視され、個人個人の「場の空気」を読む力も、他の民族に比べて長<sup>た</sup>けているようです。

この調和は、集団で社会全体を向上させるという意味では大きな長所です。しかし、この「調和」と可能性の「平等」の精神が、逆に、妬みやひがみを生みやすくしているのではないかと思えるのです。

刺激の少ない調和という閉じた世界に、「可能性は皆にあるのだ」という平等の精神。

これは、可能性が自分にはないとわかったらあきらめがつく個人主義の社会よりも、妬みやひがみの感情が生まれやすい社会であるともいえます。

「出る杭は打たれる。出すぎた杭は打たれない」

この足の引っ張り合い文化も、どうやら日本特有のようです。

日本人は嫉妬深い、日本は妬み、ひがみの文化だといわれる原点には、こんな調和と平等の精神にあるのかもしれませんが。

## 嫉妬のエネルギーは、歴史をも動かす

嫉妬のエネルギーは、とても強力です。

それは、時には、政治や歴史まで変えてしまうほどのパワーを持っています。

イスラム地域研究、国際関係史に詳しい歴史学者・山内昌之さんは、著書『嫉妬の世界史』で、伊東甲子太郎と近藤勇、徳川慶喜と勝海舟、東条英機と石原莞爾、ヒトラーに愛されたロンメルなど、古今東西における歴史を動かした「嫉妬」にまつわるエピソードを交えながら、嫉妬が持っている強いエネルギーについて解説・論評をしています。

山内さんは、この本の中でこのように語っています。

「男女間の嫉妬はせいぜい家を崩壊させるくらいである。しかし、男同士の嫉妬は、すぐに権力の問題と結びつき、**国を滅ぼしかねないのだ**」

湧き起こる嫉妬心を原動力にして、人間はここまでやれるのかがよくわかります。

と同時に、嫉妬する側も、嫉妬される側も、嫉妬心との付き合い方で人生が変わってしまうことをあらためて認識できます。

## 嫉妬で成功する人、失敗する人

嫉妬は、歴史を動かすほど、とてつもないエネルギーを持ち合わせているのですが、そのエネルギーをプラスのエネルギーとして扱っていくか、それともマイナスのエネルギーとして扱っていくかで、成功する人と失敗する人に分かれます。

嫉妬している状態は、いわば、理性と感情が相容れない欲求不満状態です。頭ではわかっているけれど、心では納得しないという、板挟みの苦しい状況です。この状態が高じていった先には、「葛藤」という名の苦しみが待ち構えています。

「この葛藤をどう乗り越えるか？」が、あなたを成功へと導くか、失敗へと導くかの分かれ道となります。

## 嫉妬で失敗する人が知らないこと

ここで、ある職場で起こった事例を1つご紹介します。嫉妬心の扱い方を間違え、失敗してしまった人のエピソードです。

礼子さん（仮名）と美幸さん（仮名）は、同じ職場で働く契約社員です。礼子さんは35歳、美幸さんは27歳なのですが、職場では、美幸さんが礼子さんより年下なのに、2年先輩。礼子さんは、この関係について、日頃からおもしろく思っていないませんでした。

そして、あることをきっかけに、この2人は寂しい結末を迎えることになったのです。

礼子さんは、一度離婚歴がある、いわばバツイチ子持ち。女手一つで子供を育てていました。実家の助けもあまり得られず、新しい彼ともうまくいかず、仕事も契約社員。将来にとっても不安を感じていました。



それに比べて、美幸さんは、裕福な実家暮らしの27歳。お付き合っている彼との交際は順調。社内では、美幸さんの結婚アピール話もちらほら聞こえてきます。

そんな美幸さんの姿を前に、礼子さんは肩身の狭い思いをしているので、おもしろいわげがありません。この不満がストレスになり、礼子さんは、美幸さんにその不満の矛先を向けるようになったのです。

事の発端は、給湯室で使用する洗剤の量でした。

どちらかといえば、礼子さんは節約家です。一方、美幸さんは、さほど気にしない浪費家。礼子さんは、美幸さんの使用する洗剤の量が多すぎることに對して、日に日に気になって仕方なくなりました。

ただでさえ自分と美幸さんを比較していた礼子さんは、我慢ならなかったのでしょう。とうとう、その事実を上司に報告しました。

もう、美幸さんのやることなすことすべてが、気に障さわって仕方がないのです。

それだけでは礼子さんの気は収まらず、自分の使用する洗剤と美幸さんの洗剤を分け、美幸さんがいかに備品の無駄遣いをしているかを職場中に言いふらしました。

ほんの些細なことが、礼子さんの嫉妬心を爆発させ、誹謗中傷するという行動にまで発展したのです。

礼子さんと美幸さんの不仲は、あつという間に職場中に広がりました。その結果、美幸さんは誤解や中傷で人間関係に思い悩み、職を辞することに。一方、礼子さんは、「退職に迫いやった張本人」として、その後、さらに職場で気まずい思いをすることになったのです。

この事例を通していえることは、嫉妬心の扱い方を間違えると、人を追い詰める危険性があるという点です。

あなたのまわりにも、噂話や誹謗中傷が好きながいるかもしれません。そんな誹謗中傷や悪口を言い触らす人は、相手の評価を落とすことで、束の間の優越感を味わっています。このような形で、優越欲求を満たしているわけです。

ここで、**嫉妬で失敗しないために、ぜひ知っておきたい1つのポイント**があります。それは、「納得できる妥協点を、できるだけ早く見つける」ことです。

これが、嫉妬で成功するか、しないかを決めるカギとなります。

今回のケースでいえば、礼子さんは、女性としての幸福度のものさしを仕事にも持ち込み、相手と自分を比較し過ぎた点に問題があります。

シングルマザーの自分と結婚を控えた相手、年下なのに会社では先輩。おもしろくない状況だったかもしれません。そこに、女性としてのうらやましい気持ちが入り込んで、それが度を越してしまい、仕事の場面で相手を貶めることおとしでしか、自分を慰めることができなかつたのです。

自分にはないものばかりではなく、「今の自分にあるもの」「これからできること」に目を向けると妥協点は見つかりやすくなります。

「相手は相手、自分は自分」です。

「シングルマザーとはいえ、子供がいる私は幸せだ」とか、「まだこれから結婚だつてできるかもしれない。そのためにも仕事も頑張ろう」。

このように少し視点を変えて、自分の中で納得できる妥協点を見つければ、こんなにエスカレートせずに済んだでしょう。

納得できる妥協点を見つけないと、理性を失い、まわりが見えなくな

ります。事の善悪を見極める判断もできなくなってしまふのです。

その結果、今回のケースのように、自他共に追い詰めるような事態にまで発展してしまいます。

## 嫉妬の5つの種類

人は、自ら努力するよりも、他者の足を引っ張ったり、相手に責任があるのだと他人のせいにして、安易でラクなほうを選んでしまいがちです。

しかし、嫉妬心の正しい取り扱い方を知っていれば、この強いエネルギーをプラスに変えることができます。

世界中で活躍する数多くのアスリートも、悔しさをバネに自己成長をはかっています。ビジネスの世界でも、ライバルへの嫉妬心をバネに、数々の成功を手に行っている人がたくさん存在します。

私は、正しい嫉妬心との付き合い方を知っていれば、むしろ、**嫉妬する人ほど、仕**

事も恋愛もうまくいくと考えています。

嫉妬は、それぐらい強力なエネルギーを持っているからです。

繰り返ししますが、誰もが一生付き合っていく感情です。どんな人にも湧き起こる感情です。嫉妬心が湧き起こることは、悪いことでもなんでもないので。扱い方ひとつで、プラスにもマイナスにもなるだけです。

そうであるならば、この嫉妬の強力なエネルギーを、自分の成長のために使おうではないですか。

嫉妬には、いくつかのタイプがあります。詳しくは第2章で解説しますが、大きく分けて、次の5つのタイプです。

- ① 相手を貶める【嫌がらせタイプ】
- ② 不満をぶつける【ストレス発散タイプ】
- ③ 時間をかけて復讐する【自己優越タイプ】
- ④ 現実からひたすら目をそらす【現実逃避タイプ】

⑤悔しさをパワーに変える【自己成長タイプ】

見てのとおり、私たちが目指したいのは、「⑤悔しさをパワーに変える【自己成長タイプ】」ですよね。ぜひ本書で、身につけていただけたら幸いです。

**嫉妬心が湧き起こったときに、まずやること**

嫉妬にかぎらず、感情の扱い方はとても大切です。

皆さんは不快な煩わしい感情が生じたとき、どうしていますか？

誰でも、できるだけ楽しくて平和で、ワクワクするような気持ちでいたいものです。先にも述べましたが、嫉妬は、羨望せんぼうと妬みねみが混ざり合う、とても煩わしい感情です。この嫉妬心に火がつくと、何だか心がざわつき、穏やかではなくなる。それにメラメラと炎が上がれば、悪意にも進む。

嫉妬心は、する側もされる側も、できるだけ感じたくありません。

しかし、そんな嫉妬心を感じることを「苦しい」「望ましくない」と思うようになればなるほど、私たちはその感情を抑圧しようとしています。

抑圧された感情は、いずれ変形された間接的な方法で表へと出てきてしまうのです。嫉妬心を抱いたら、その感情をよく見つめる。これが、嫉妬心が湧き起こったなら、まずやっておきたい対処法です。

**感情に「良い」「悪い」という判断基準はありません。**

ですから、「良い」「悪い」の判断をせずに、ただそのままを感じてください。ただ、じっと、よく見つめて、感じてみる。

「じっと見つめて、感じる」という意味をもう少し掘り下げて解説します。

たとえば、「嫉妬」という大きな湖があったとします。「じっと見つめて、感じる」とは、その湖に飛び込むわけでも、その湖をどうにかしようするわけでもなく、ただその湖の淵に座っているイメージです。

何もせず、あるがままに、その湖を見つめる。

それができたとき、嫉妬という感情に対する「感じ方」が変わってきます。

これは、嫉妬にかぎらず、すべての感情にいえませす。

感情は、あるがままにしておかないと、だんだん大きくなり、もつと苦しくなりませす。

私たちは、苦しいあまりに、なんとかしようしたり、どうしたら苦しませないのかと分析したり、なにか手を加えようとしてしまいがちです。

そのままにしておけば、自らだんだん変化していきます。

内側に何か感情があると気づいたときに、その感情をよく見つめて、感じたあとに、その感情に向かって挨拶してみてください。簡単すぎて馬鹿げていると思うかもしれませんが、実際にはとても有効で、強力な助けになります。これは、心理療法の1つ「**フォーカシング療法**」の導入で使われる方法です。

嫉妬心もあなた自身の一部だと思って、「**こんにちには**」と**挨拶**あいさつをしてみてください。

「うらやましかったね」「悔しかったね」と、自分に声をかけてみるのです。これがとても大切です。善悪などの判断基準を設けると、必ず自分か他者を責めることになリませす。



嫉妬心を取り除こう、無視しよう、この感情と徹底的に議論しよう。

そう願って戦っても、あまりうまくいきません。その戦いには勝つことはできません。なぜなら、私たちが感情を持つかぎり、**嫌な感情だけを取り除くことは不可能**だからです。

嫉妬心も同じです。よく見つめ、感じることに。取り除こう、無視しようとして戦わないこと。そして、大事な自分の一部として、丁寧に扱う。それは、ありのままを認めるということです。

あなたの中で嫉妬心が湧き起こったとき、ぜひ試してみてください。