

【聞く×考える】

29 お悩み相談

解答例／解答のポイント

LEVEL 1

解答

a:○ b:× c:× d:× e:○

LEVEL 2

解答例

カナメさんは、健康のために自分で決めて階段を使っているのに、エレベーターを使う同僚と比べてモヤモヤした気持ちになることに悩んでいました。自分が勝手に頑張っているだけなのに、報われないような、負けたような気持ちになり、他人と比較してしまう自分にも戸惑っている様子でした。

解答のポイント

- 下記のような点が書けていれば問題ありません。
 - 「毎日階段であがってるんです。でも、結構しんどくて」→自分で決めたことなのに、モヤモヤしている
 - 「涼しい顔で...くやしい」「負けた気がして」→同僚と比べて損をしているような気持ちになる
 - 「勝手にやってるだけ」「モヤモヤするのも違うっていうか」→比較してしまう自分への嫌悪

LEVEL 3

解答例

私は趣味で動画を撮ってSNSに投稿していました。最初は「自分が楽しければいい」と思っていたのに、他の人の作品が多く「いいね」やコメントをもらっているのを見て、次第に落ち込むようになりました。「自分も頑張っているのに、どうして...?」という気持ちで、動画撮影が辛くなってしまいました。

姉に相談したら、SNSから距離を置いた方がいいとアドバイスされたので、動画投稿をやめ、ほかの人の投稿も見ないようにしたら気持ちが楽になりました。

解答のポイント

- 具体的な経験と、解決方法を書きましょう。
- カナメさんと全く同じ悩みでなくても「他の人と比較してモヤモヤした」「考え方を変えたら楽になった」という点が共通していればかまいません。