

競争心が湧いてこない

競争心がないと、人は成長できないの？

現代社会は、あらゆる分野で「競争」が激化しているといわれます。受験でも、職場でも、恋愛や結婚においても、競争心剥き出しで挑んでくるライバルがいる。そんななかで、競争心の薄い自分に、「このままでいいのだろうか?」「と不安になることもあるでしょう。そもそも「競争心」とは? 競争心がないと人は成長できないのでしょうか? 今回はそんなお話をしてみましよう。

監修 ● 六番町メンタルクリニック所長
JDC精神療法センター所長 野村総一郎 (精神科医)

適度な競争心は
成長の糧になるけれど、
勝つことだけがすべてじゃない

今回のテーマ、「競争心が湧いてこない」という場合には、主に2つのケースが考えられます。1つは勝ち負けにこだわらない、あるいは争うこと自体を好まないから競争



心も湧いてこないというケース。もう1つは、すべてにおいて無気力であるといったケースです。後者は心療内科等の領域になってくる場合もあるので、また別の機会にお話するとして、ここでは前者のケースに絞ってお話することにしましょう。

そもそも「競争心」とは、他者と競い合って勝ちたいと思う気持ちのことをいいます。世の中には、競争心の強い人もいれば、そうでない人もいます。人が成長するため、さらには競争社会を生き抜くためには、競争心が不可欠なのでしょうか?

確かに「人に勝ちたい」という強い気持ちには、高いモチベーションにつながるのですが、適度な競争心は成長の糧になるといえます。人と張り合うことで成長のスピードが増せば、より早く目標を達成することもできるでしょう。ただ、仲間と競い合っただけで切磋琢磨するのは良いことなのですが、大切なのは勝つことだけがすべてではないと

いうことです。

競争心が強すぎて、必要以上に勝ち負けにこだわる人は、人間関係を上下、優劣とといった縦の関係で捉えがちです。人の上に立ちたいから、常に優越感を感じていたいから頑張る。さらには、負けることで自尊心が傷つくのを恐れるため、頑張り続けなければならぬ。頑張るって勝ち続けることができれば、まだよいのですが、人間ですから負けることだってあるでしょう。そこで倍返しで襲ってくるのが、劣等感や嫉妬心です。過度の劣等感や過度に自信を喪失させ、過度の嫉妬心は対人関係に不要な軋轢を生じさせます。

競争するのは、あくまでも自分の能力を引き出すため。強すぎる競争心は、ときに競争の目的を見失わせ、人生をつまらなくしてしまうということなのです。

他人と競い合わなくても
自分自身を高めることはできる!

では、競争しない人生というのは、どうなのでしょう?

競争心が湧いてこない、競争すること自体を好まないという人は、勝ち負けとは別の価値観で生きているということなのです。さらに言えば、自分自身という物差しを持っているから、他者という比較対象を必要としない。他者と自分を比較し

ないから、必要以上に優越感に浸って相手を見下すこともなければ、劣等感や嫉妬心に苛まれることもない。実に平和で穏やかな人生ではありませんか!

まあ、そうは言っても、競争心が湧いてこないと思っている人は、今ひとつモチベーションが上がらないことに悩んでいるのだと思います。「自分は競争心がなさ過ぎるから、モチベーションも上がらないのだろうか」と。



だったら、競争心を無理に奮い立たせる必要はありません。他人と競うことを好まないのであれば、競う対象を「自分」にすればよいのです。常に過去の自分より少し上を目指して頑張る。これを繰り返していれば、人は確実に成長できます。実は、これこそが人として最も健全な頑張り方といえるのです。

大切なのは、他人と競って勝つことではありません。自分自身の能力を最大限に発揮できて、自分自身のために頑張ることができれば、何も他人と競争する必要はないのです。正々堂々と「競争しない生き方」を全うしてください!