



比べるのではなく昨日の自分へ



国 籍 ベトナム
職 種 プラスチック成形
実習実施者 株式会社モルテン
監 理 団 体 協同組合西海協

グエン ティ ゴック アイン
NGUYEN THI NGOC ANH

18歳で私は技能実習生として日本に来ました。新しい環境や人間関係の中で、たくさんの人と出会いました。周りには、日本語がとても流暢で、仕事も早く、ミスの少ない人たちがいました。一方で私は、理解を確認するために何度も聞き返したり、仕事も遅かったりして、迷惑をかけているのではないかと不安になることもありました。

その環境の中で私は無意識に他の人と自分を比べるようになりました。「どうしてあの人はあんなに上手に話せるのか」「なぜ自分はこんなにできないのか」と考えるたびに自信を失い、気持ちが落ち込むことが増えていきました。特に仕事で失敗した時や日本語でうまく伝えられなかった時には、「自分はこの環境に向いていないのではないか」と思うこともありました。

実際には、「アインはすごいね、早いね」と褒められることもありましたが、素直に受け取ることができず、心の中では「他の人ならもっとできるはずだ」と思っていました。

そのような比較は、私に大きなプレッシャーと劣等感を与えていました。私は他の人との差

ばかりに目を向けてしまい、1人ひとりに異なるスタート地点があることを忘れていたのです。

しかしある時、入社したばかりの頃に書いていたメモを偶然見返して、私は思わず立ち止まりました。以前は難しく感じていた仕事や、何度も書いて覚えた日本語が、今では自然とできるようになっていました。電話の緊張減り、指示を理解するのに時間も短くなっていました。その時、初めて「自分も確実に前に進んでいる」と実感しました。自分は止まっていたわけではなくただ、いつも他人と比べていたため、自分の成長に気づけなかったのです。

それから私は考え方を変えました。他人と比べるのではなく、「昨日の自分」と比べるようにしました。今日、少しでも日本語が聞き取れたこと、昨日より少しでも仕事ができたと、それらをすべて成長として受け止めるようになりました。その考えることで気持ちが楽になり、前向きに努力できるようになりました。

そして今では、問題は「比較すること」そのものではなく、その受け止め方にあると理解しています。他人を基準に自分の足りない部分ばかり見てしまえば、いつまでも自分は不十分だと感じてしまいます。しかし、他人を学びの対象として捉えることができれば自分の成長にも気づくことができます。

この経験を通して、私は「比較は悪いことではない」が、「自分の価値を下げるために使うべきではない」ということを学びました。それぞれに異なるペースと道があるからです。

そして最後に、本当に越えるべき相手は、いつも自分より優れた同僚ではなく、昨日の自分自身だと気づきました。