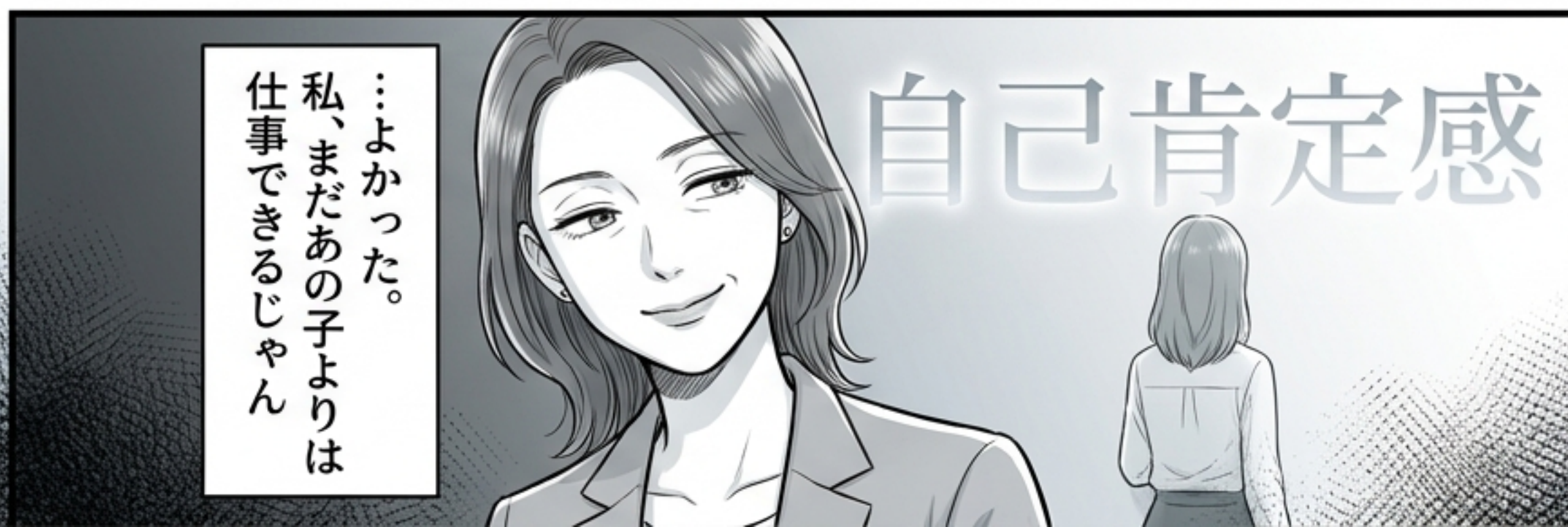
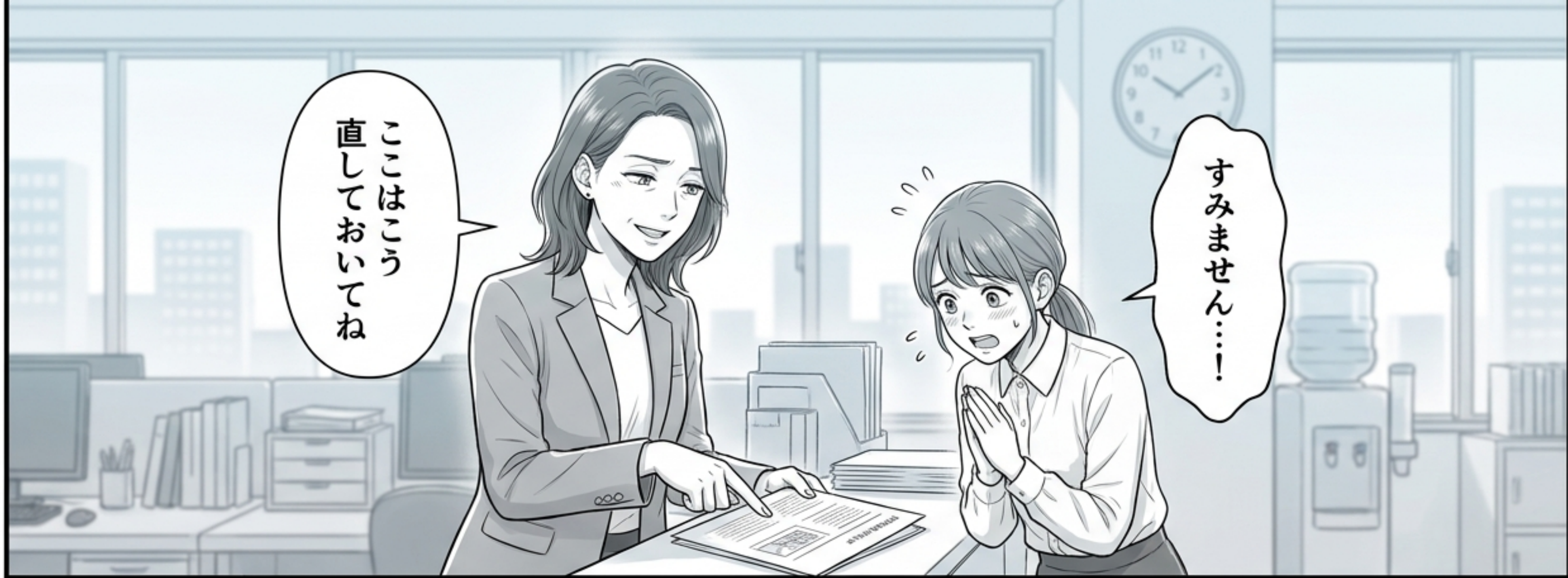


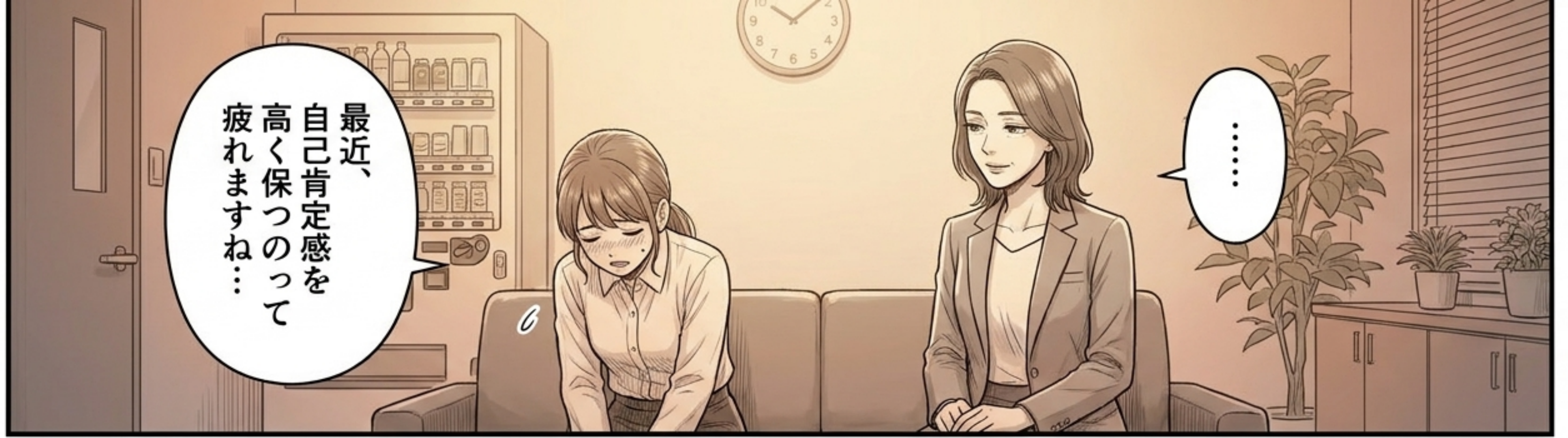


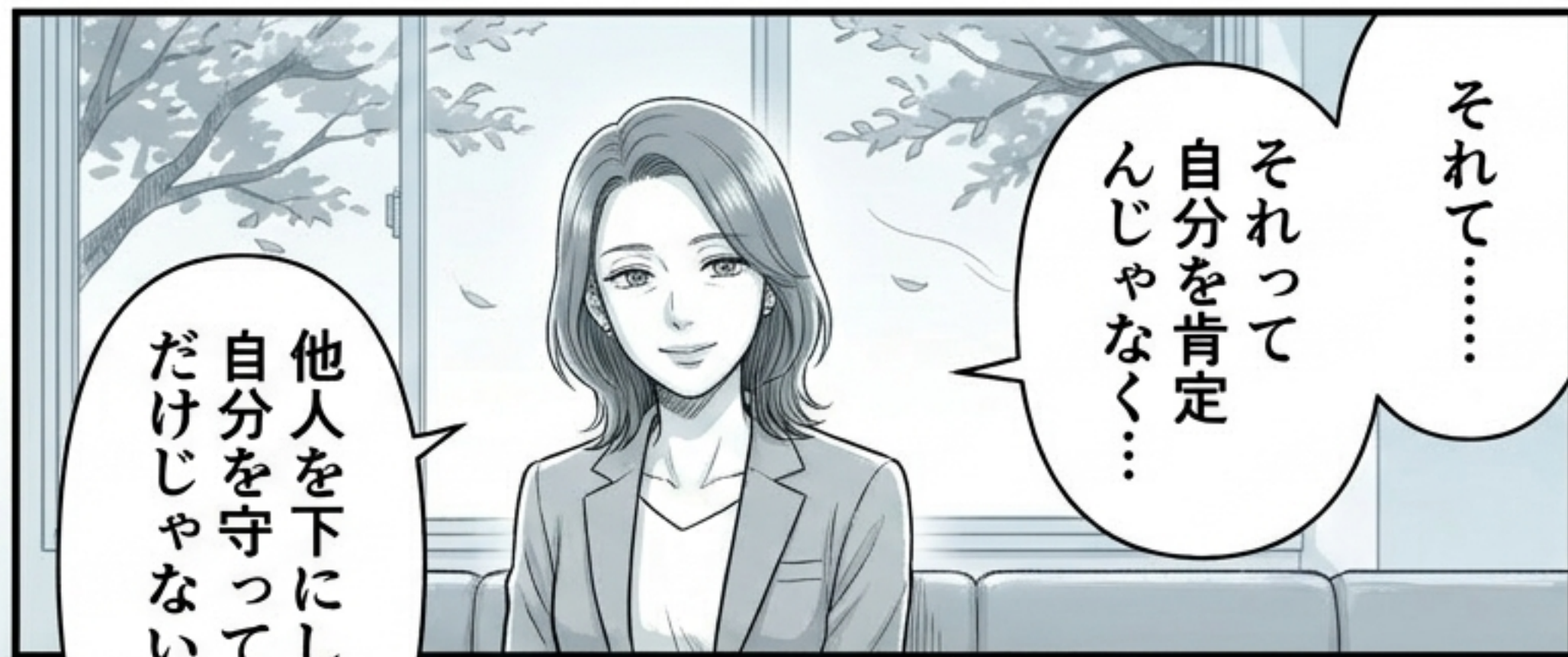
…また海外旅行か。
すごいなあ…



それに比べて、
私なんか…



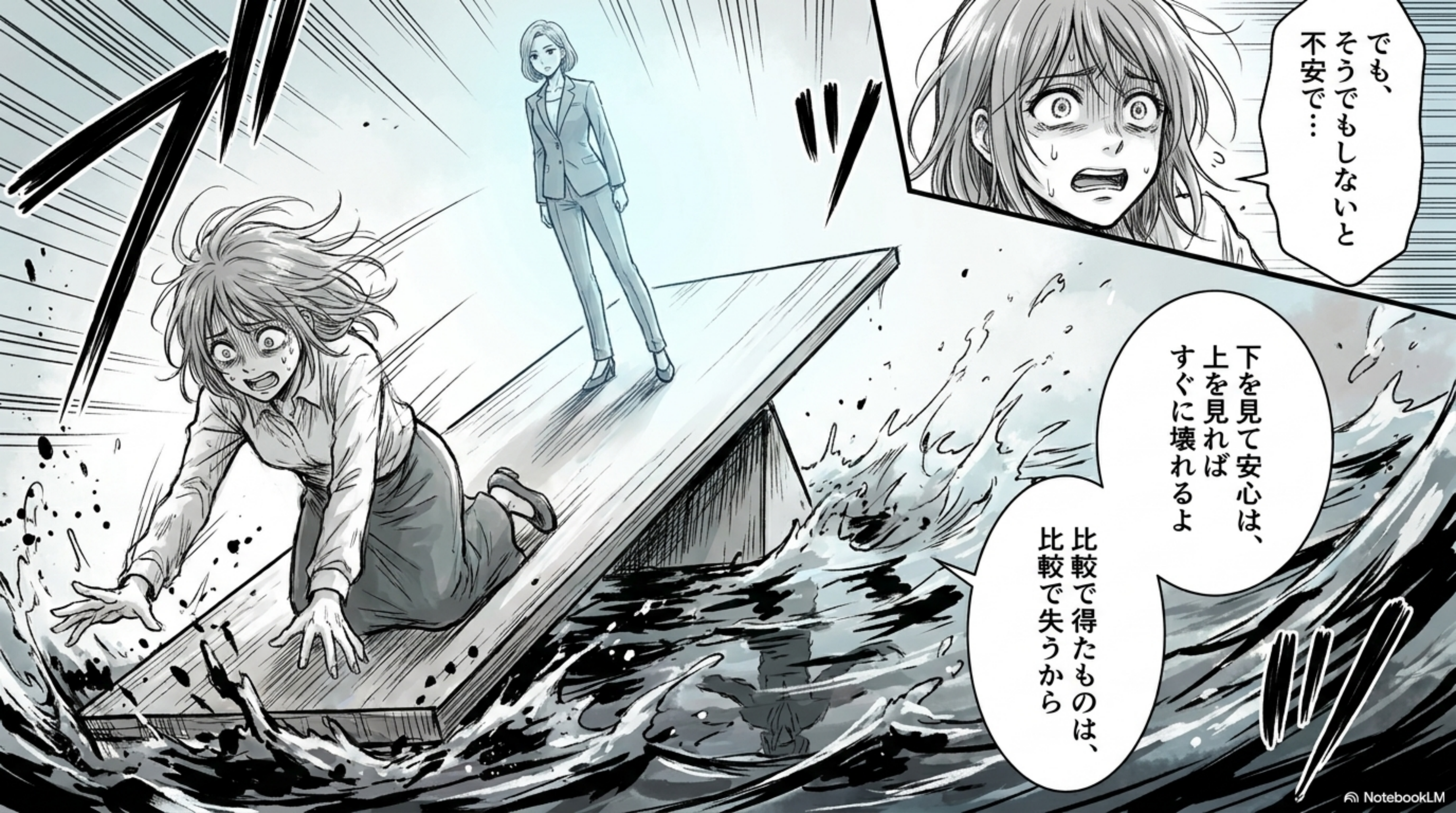




他人を下にして、
自分を守ってる
だけじゃないかな



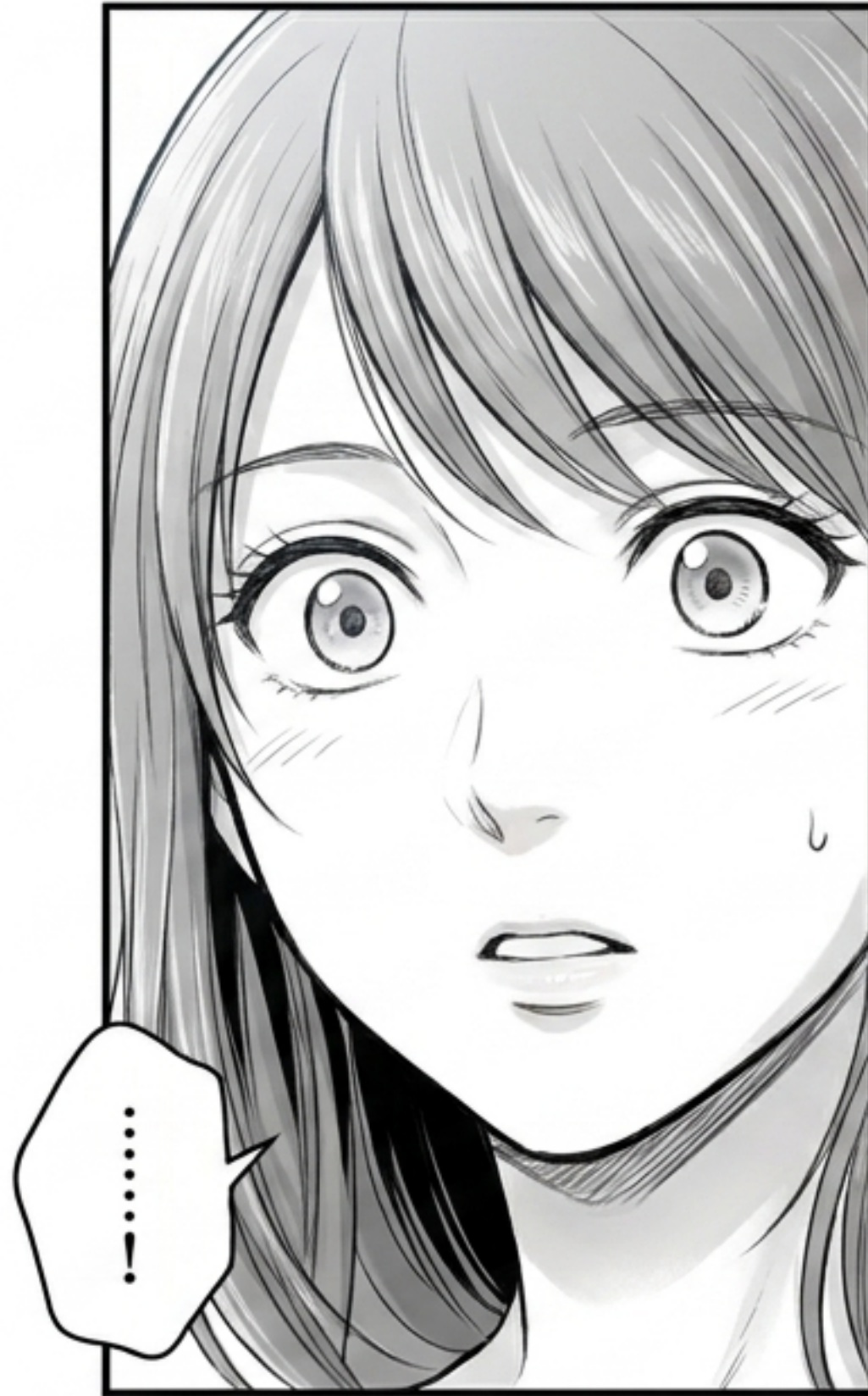
他者否定感——



でも、
それでもししないと
不安で…

下を見て安心は、
上を見れば
すぐに壊れるよ

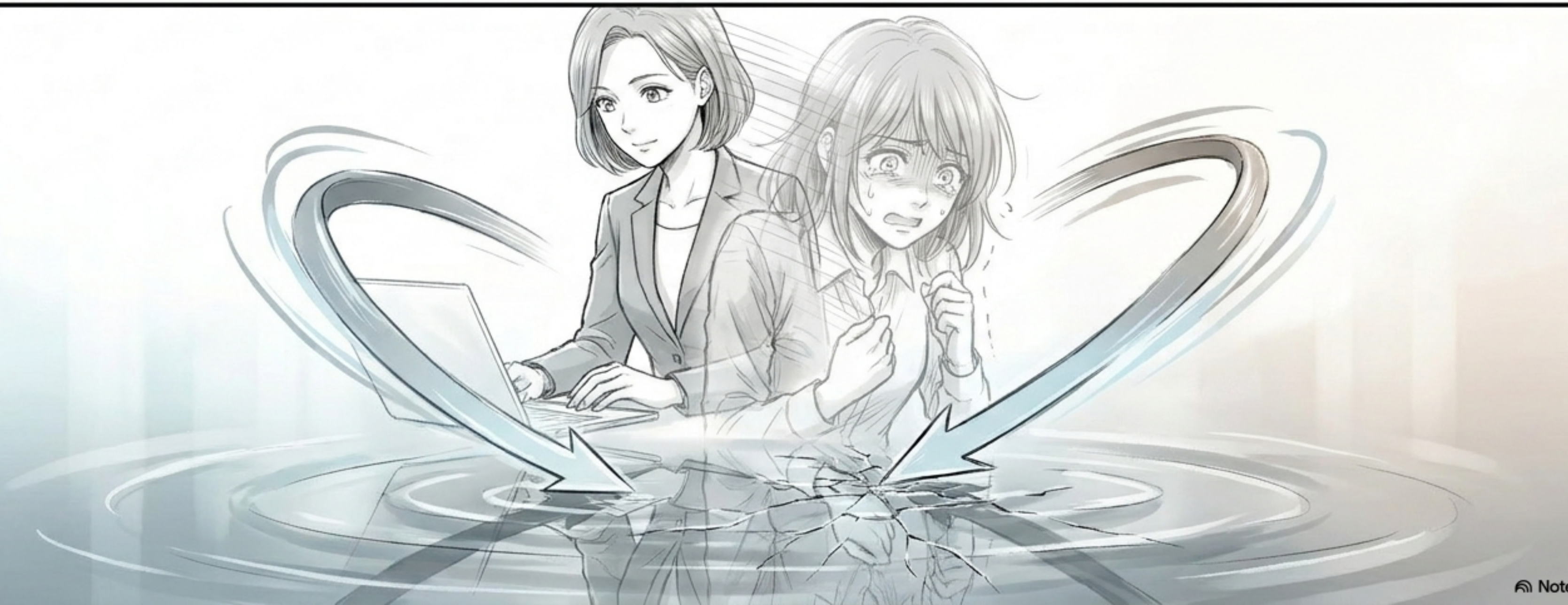
比較で得たものは、
比較で失うから



相手の中に、
『自分』を
見ているからだよ



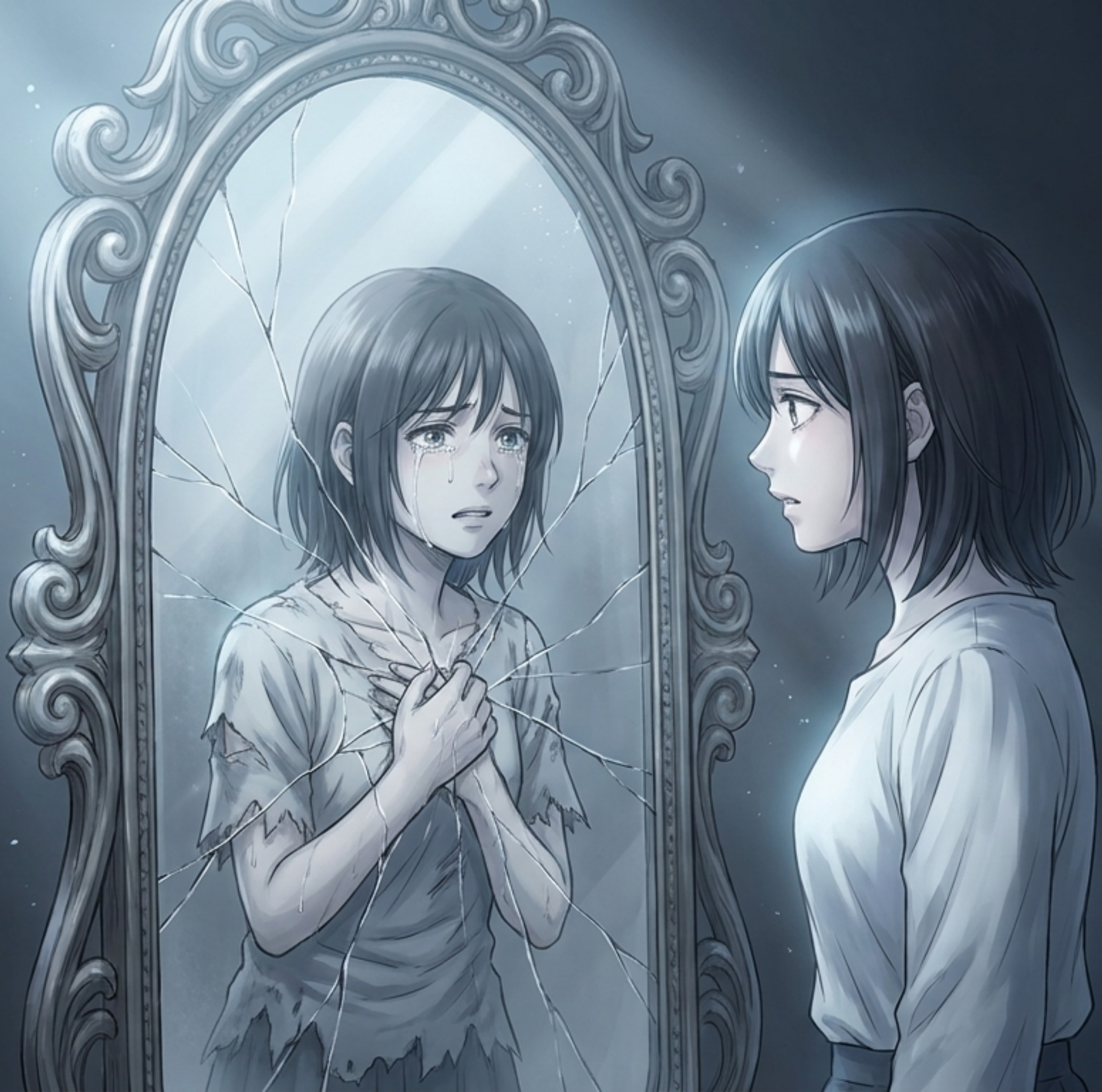
…じゃあ、
なんで私、
人を見下したり、
羨んだりしちゃっ
たんでしょう…



見下すのは、
昔の情けない自分を
否定したいから。

羨むのは、
未来の自分を
重ねているから。

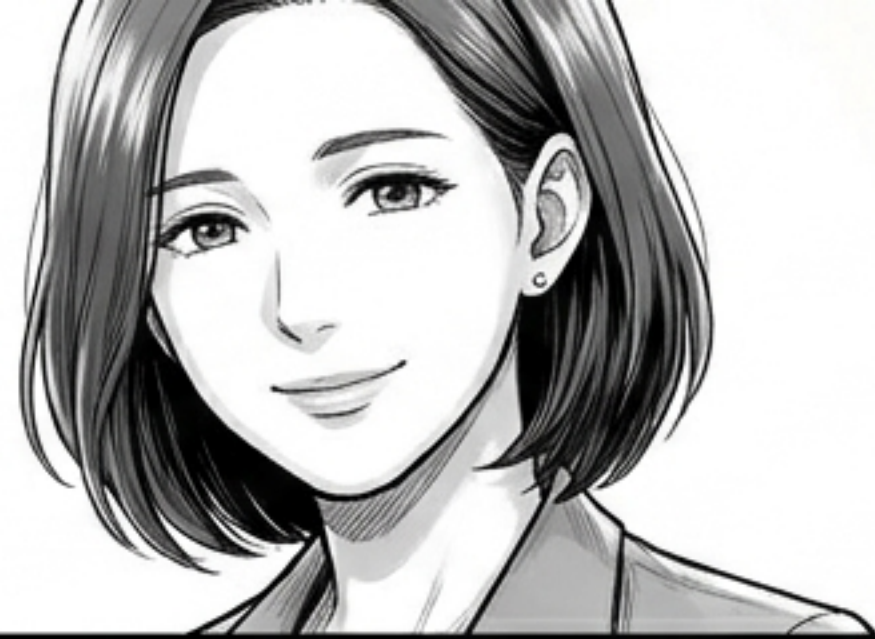
結局、比べ続けると……
最後は自分自身を否定
否定することになるんだ



やめなくていいよ

じゃあ、
比較すること自体を
やめなきゃいけないん
それって難しくくて……?

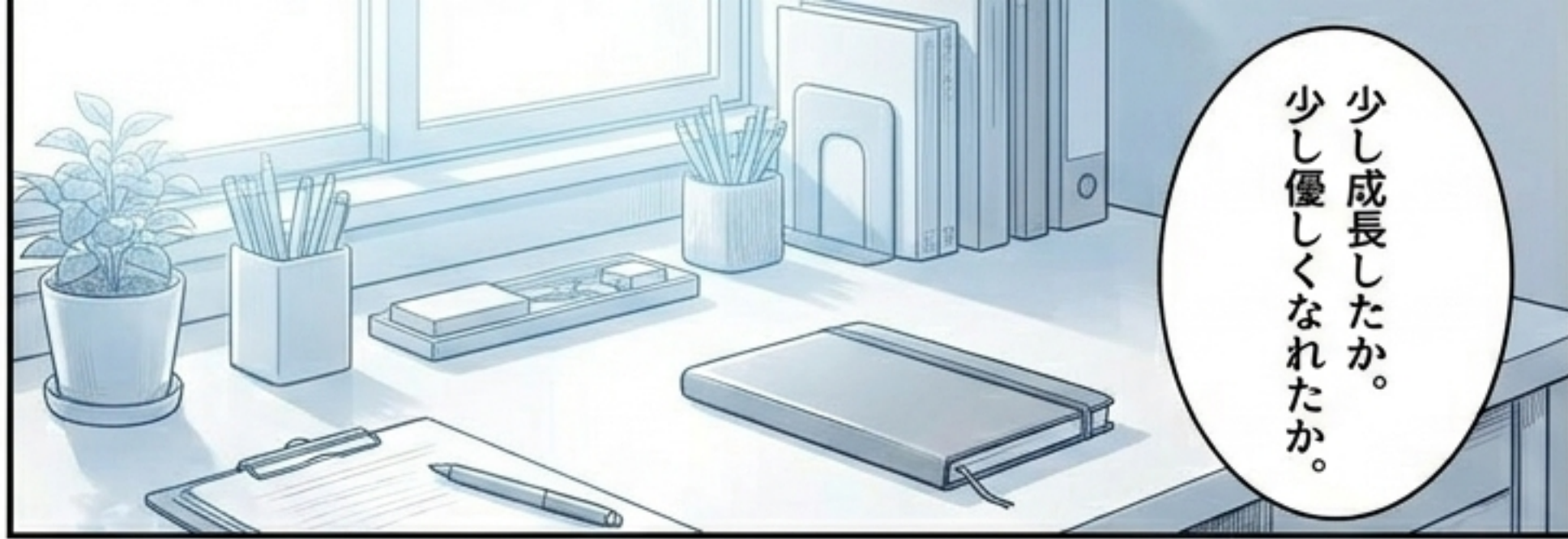
それって難しくくて……



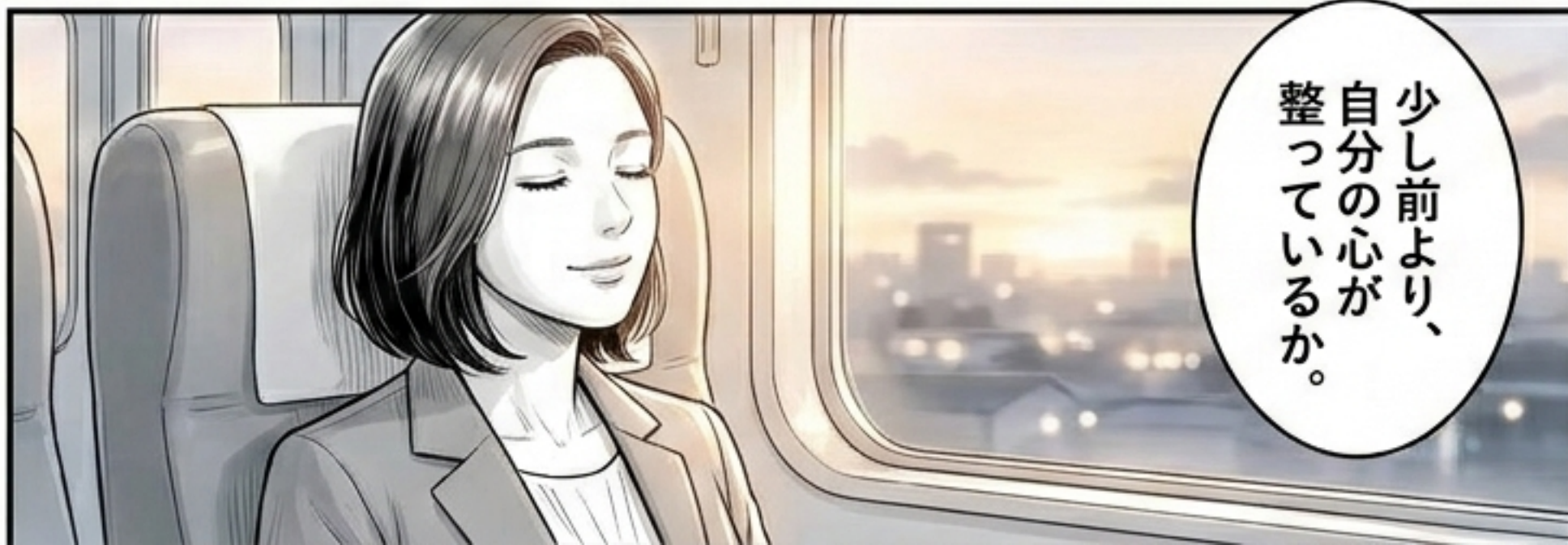
他人じゃなくて…
昨日の自分と、ね

比べる
『対象』を
変えるんだ。





少し成長したか。
少し優しくなれたか。



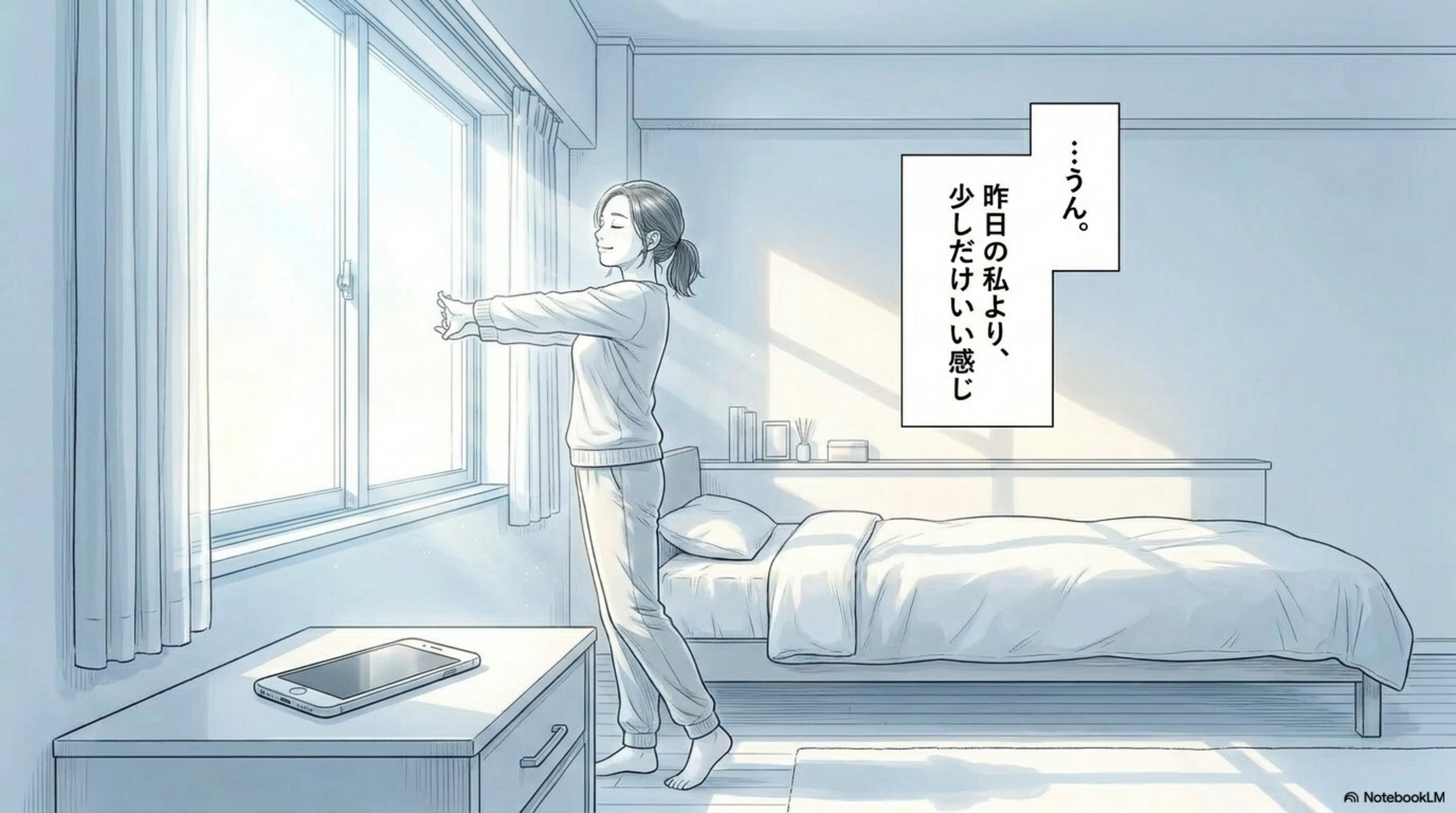
少し前より、
自分の心が
整っているか。



昨日の自分と……

それなら、
誰のことも傷つけない
奪われないですね

実感的幸福感



…うん。

昨日の私より、
少しだけいい感じ



本当の幸せって、
誰かより上に
立つことじゃない。

昨日の自分より、
少しだけ前に
進んでいること。

それだけで、
十分。

