

第171回 令和8年2月6日（金）

## 「競争の良さと悪さ」

競争は、個人や集団がより良い成果を求めて他者と争う過程を指します。社会や経済、教育、スポーツなどさまざまな分野で重要な役割を果たしていますが、その効果には良い面と悪い面があり、それぞれが異なる結果を生むことがあります。

競争の良いところは成長を促進するところです。競争は人々に努力する動機を与え、能力やスキルを向上させるきっかけになります。自己向上心がもっとも高まるのは良いライバルに恵まれた時です。マラソンランナーの独走状態のように孤高の状態でモチベーションを保つことは困難です。

企業は競争があることで新しい技術やアイデアを生み出そうと進歩を促します。技術開発競争によってより優れた製品やサービスが生まれますし、効率性を高めて成果をあげる意識が強まります。ただ多くの企業は競争相手のいない独占状態を望みます。それが消費者にとってマイナスになることも珍しくありません。アメリカの巨大企業はしばしば独占禁止法の疑いをもたれてきました。

市場競争では、企業がより良い商品を効率的に生産しようとする効果を生むので、ライバル会社がいることは市場の活気を生むことになります。

競争環境では、企業や個人が差別化を図るために、多様なアイデアや製品が市場に提供されます。他人と同じことをしていてもなかなか追い抜くことはできないので主体的に自分の強みを見つけようとする独創性が生まれます。競争によって、自分の力を試そうとする意欲が高まり、主体的に行動することにつながります。

その反面、競争はストレスを増加させます。精神的なプレッシャーが常にある状態なので厳しすぎると過度なストレスを与え、精神的な疲労や自己否定感につながります。焦燥感と不安にさいなまれ、勝てなかっただ場合、落ち込みやストレスを増大させる要因ともなってしまいます。

また個人主義が台頭し、過度な競争が協力関係を損ね、個人間の対立を生むことがあります。職場での競争が激化すると、チームの協調性が失われ、人間関係に悪影響を与えます。他者を敵視し、非協力的になってしまい信頼関係を損なうこともあります。

さらに格差で不公平感が積み重なる場合があります。例えば経済的に恵まれた環境の人が競争で優位に立ち、機会が不平等になることもあります。敗者への配慮が不足すると勝者への褒賞とは裏腹に敗者は見過ごされ、自己価値の低下に結びついてしまいます。

競争は自分を成長させてくれるものですが、時には距離を置いて自分を解放させることも大切です。別の居場所を作る、しっかりと休息することなどが大事になります。