

番号	掲載日	記事タイトル	嫉妬の方向	分析対象	嫉妬の対象	嫉妬の語彙・名言	嫉妬の構造(3分類)	分析軸:距離	分析軸:努力介入	分析軸:感情ベクトル	階層(発生源)	行動類型
#1	2024/12/06	ギャンブルばかりで借金を作る父。母は宗教に救いを求めた。15歳の頃、離婚を決めた母への手紙が、思わぬ形で見つかった	本人→他者	主体嫉妬	父母／家族	家族格差、愛情の不在	不可侵領域型	近(家族)	不可能(出生・環境)	精神的安全欠如	根源的嫉妬	内省・葛藤型
#2	2024/12/08	斉藤ナミ「人見知りの自分が、6家族総勢26名と1泊2日のキャンプに行くことに。陽気国の住民に圧倒され、限界を迎えて読書を始めたが…」	本人→他者	主体嫉妬	陽気な集団「陽キャ国」	恐怖	不可侵領域型	近(友人・知人)	不可能(生来の気質)	自己同一化願望	関係的嫉妬	挑戦・逃避型
#3	2024/12/09	ファミコンもお年玉もない貧乏な小学3年生の私は、同級生の読書感想文を書いて300円を手に入れた。転校先でも続けた結果、16人分を書くことになったが…	本人→他者	主体嫉妬	経済的に恵まれた同級生(ファミコン・お年玉がある子)	「貧しさが悔しくて、文章で勝つ」	社会的ポジション型	近(同級生)	可能(能力・行動)	劣等感→承認獲得欲	関係的嫉妬	挑戦・補償型
#4	2024/12/12	出産後に再び生えてきたムダ毛たち。お風呂場でVIOラインの脱毛に挑戦した結果「いたあああ…く、ない？」	本人→他者	主体嫉妬	理想の自己像(ムダ毛のない自分)	「毛たちの声」「これが本来のあんた」	不可侵領域型	近(身体)	可能(努力)	自己同一化願望	根源的嫉妬	挑戦・逃避型
#5	2025/03/12	斉藤ナミ「評価されたい、愛されたい…いつも誰かに嫉妬している。でも嫉妬は私らしさで、原動力にもなっている」	本人→他者	主体嫉妬	輝いて見える他人	比較による不安、感情の交通事故	ゼロサムゲーム型	近～遠	不明	-	関係的/抽象的	内省・葛藤型
#6	2025/03/21	斉藤ナミ「生まれて初めての嫉妬は、弟への感情。母の愛を取られたくない…。泣き喚く弟の顔に思わず布団を…」	本人→他者	主体嫉妬	弟	原始嫉妬、母の愛の独占欲	ゼロサムゲーム型	近(家族)	不可能(存在)	失脚願望	根源的嫉妬	攻撃・模倣型
#7	2025/04/10	4月10日は嫉妬の日！ 斉藤ナミ「嫉妬に取りつかれた私は、SNSで「私と真逆なリョウコ」になりすまし自分の恋人にDMした。その結果は…」	本人→他者	主体嫉妬	自分と真逆の女性像(SNS虚像)	SNS仮面嫉妬	ゼロサムゲーム型	近(恋人関係)	可能(演技)	失脚願望(自分への関心奪還)	関係的嫉妬	攻撃・模倣型
#8	2025/04/25	「嫉妬 女性 作家」で検索したら、出てきたのは偉大な先輩、紫式部だった！ 知り合いの「新刊が出ます」のお知らせが世界で一番嫌いだ	本人→他者	主体嫉妬	同業の作家	脳内ランキングの罠	ゼロサムゲーム型	近(同業者)	可能(実績)	失脚願望	関係的嫉妬	内省・葛藤型
#9	2025/05/09	あなたにとって、嫉妬とは何かー「嫉妬論」山本圭教授×連載「嫉妬マニア」エッセイスト 斉藤ナミ対談	本人→他者(ただし対象特定なし)	概念探求	嫉妬という感情そのもの	「嫉妬は逆さまの自分」	概念的探究型(学術・内省)	遠(概念)	不明	自己洞察・理論化	抽象的嫉妬	内省・思想型
#10	2025/05/27	斉藤ナミ「対岸の家事」を観て、孤独な専業主婦だった子育て時代を思い出す。「体験格差」にもギクツとさせられた	本人→他者	主体嫉妬	他の母親、社会	体験格差	ゼロサムゲーム型	近(知人)	不可能(過去)	-	関係的嫉妬	内省・葛藤型
#11	2025/06/11	斉藤ナミ「中学で友達のいなかった私が決死の高校デビュー。スクールカースト1軍の仲間入りをできたのに、その先に待っていたのは…」	本人→他者	主体嫉妬	スクールカースト1軍	承認競争嫉妬	ゼロサムゲーム型	近(同級生)	可能(行動)	自己同一化願望	関係的嫉妬	挑戦・逃避型
#12	2025/06/25	斉藤ナミ「美人は努力せず人生勝ち組なんぞずるい…のか？ 子どもができてもおく(ありのままでもいい)なんて思えない」	本人→他者	主体嫉妬	美人	美人資本嫉妬、美人はバスポート	不可侵領域型	近～遠	部分的に可能(美容努力)	自己同一化願望	抽象的嫉妬	諦観・思想型
#13	2025/07/14	斉藤ナミ「愛知から東京にさえ行けば私も何者かになれる！ でも、いつまでたっても何者にもなれず、1年で愛知に逃げ帰った」	本人→他者	主体嫉妬	東京で輝く「何者」	東京コンプレックス、何者か幻想	社会的ポジション型	遠(都市ブランド)	可能(移住)	憧憬と諦観	抽象的嫉妬	挑戦・逃避型
#14	2025/07/29	斉藤ナミ「東京で何者にもなれず、愛知に戻って愛知の良さがわかった私。でも東京というブランドへの憧れと、拭いきれない嫉妬が残っている」	本人→他者	主体嫉妬	東京というブランド(承認装置)	「私にとって東京は究極の承認装置なのだ」	社会的ポジション型	遠(概念)	不可能(過去)	憧憬と諦観	抽象的嫉妬	諦観・思想型
#15	2025/08/12	斉藤ナミ「父のギャンブルで極貧に。修学旅行も行けず、母は宗教へ…。貧乏を脱した今でも、お金を使うたび、罪悪感が襲ってくる」	本人→他者	主体嫉妬	経済的に自由な人々	「お金を使うことへの罪悪感」	不可侵領域型	近(家族・経済)	部分的に可能(収入確保)	内罰型罪悪感	根源的嫉妬	内省・葛藤型
#16	2025/08/26	斉藤ナミ「陽キャは犬を、陰キャは猫を飼う？ 自意識過剰で陰キャな私は、陽キャの友人が羨ましく、夫のことは理解できない」	本人→他者	主体嫉妬	陽キャ友人	「通知で読んで既読は遅らせる——小者の極み」	不可侵領域型	近(友人)	不可能(生来の気質)	自己同一化願望	関係的嫉妬	内省・模倣型
#17	2025/09/13	斉藤ナミ「親ガチャ」って何だろう。私がほしかったのは「裕福」ではなくて「普通」の家庭だった	本人→他者	主体嫉妬	安定した家庭	「普通が一番の贅沢」	不可侵領域型	近(家族)	不可能(出生)	精神的安全欠如	根源的嫉妬	諦観・思想型
#18	2025/09/30	斉藤ナミ「不倫バッシングは正義？ それとも嫉妬？ (他人の不幸は蜜の味)は、脳の仕組みでもあるという」	本人→他者	主体嫉妬	不倫報道で叩く大衆	「他人の不幸は蜜の味は脳の仕組み」	ゼロサムゲーム型	遠(社会・大衆)	不明	正義仮面／攻撃快感	関係的／抽象的	攻撃・模倣型