



こころの整理箱

No.6

スクールカウンセラー 小村 緩岳



こんにちは。スクールカウンセラーの小村緩岳（おむらやすたか）です。「こころの整理箱第6号」をお届けします。

今年のノーベル賞では、日本人研究者がお二人も受賞されました。長い研究が実ったのかと思います。小さいことをコツコツと積み上げていくことがいかに大事なことが教えられると思います。長い間続けられるということは、それがきっと大好きなことなのだと思います。賞をもらう、ということよりも、好きだから続けられることに出会えるかどうか、ということの方が難しいのかもしれない。

困ったこと、悩みごとなどがあったら、一人で抱えることなく、相談はどうぞお気軽にお申し込みください。保護者の皆様からのご相談もお待ちしております。

完璧主義の功罪

いろいろやるが多かったり、難しいことに取り組んだりすると、必ずしもうまくいかないことも出てきます。そうすると、なんとなく気持ちが沈んだり、自信を失ったりということもあるかもしれません。ただ、それはメンタル面で不調をきたしやすい特徴の一つである、「完璧主義」のせいかもしれません。

完璧主義とは、「完璧でなければならない」という「思い込み」ともいえるものです。例えば完璧にこだわるあまり、テストで90点とれていても、できていない10点分を拡大視し、できている90点分さえ「できていない」、というふうにとらえる「完璧を追求しすぎる考え方」もその一つです。

そうすると、いつも自分にダメ出しをし続けることになり、事実と反して「完璧でない私はダメな人間だ」と、周りがいくらほめてくれてもなかなかそれを受け入れられないままに、考えの中でどんどん自信を失っていく傾向があります。

完璧主義の人は、「完璧でなければならない＝失敗をしてはいけない」と考えていることが多いです。失敗をしない人なんて、どこにもいないはずなのですが…。

完璧主義にも二種類あり、完璧主義が高い目標意識につながり、満足できる結果になるのであれば、大変結構です。ただ、がんばることにむなしさを感じたり、がんばる気力がなくなってきたり、がんばりが空回りし始めたら要注意です。

ここまで読んで、もし、自分が完璧主義だと思っても、それはあなたのせいではありませんよ。あなたがそうだと気づく前からそうだったのですから。それに、そもそも完璧主義は単なる心のバージョンの一つであり、それが悪いわけではないのです。

失敗と共に成長する心得

ただ、もし自分に完璧主義者なところがあると思ったら、別バージョンの考え方を探してみましょう。例えば、「人は失敗(ミス)するものである」「私は人である」「だから私もミスをする」という三段論法という考え方もあります。

つまり、失敗はしてもいいのです。ただ、失敗を検証し、反省する態度が大切なの言うまでもありません。そのために、失敗、または失敗した自分を受け入れる、という自分に対しての寛容な態度が必要なのです。

このように、自分の失敗を受容・許容できるように、自分への思いやりをもつということによって、人は自分の行いを振り返り、修正する意欲を持つことができます。それはとても謙虚であり前向きな態度であると言えます。

「完璧ではなく失敗する私」という認識を持ち、失敗やミスをした自分への「寛容さ」をもって、失敗を真摯に正面から見つめて受け入れる、という姿勢の方が、メンタル面でも楽になり、成長にもつながるのではないのでしょうか。

【脱・完璧主義のための10カ条】

1. 自分の気持ちを理解して受け入れよう。
2. 肩の力を抜いてリラックスしよう。
3. 一息入れて切り替えよう。
4. 過去の成功を思い出そう。
5. 私が達成したことは〇〇(成功体験に焦点を当てよう)。
6. 少しずつ(スモールステップで)進もう。
7. 「失敗するのは人類共通で、私だけではない。」と考えよう。
8. 「〇〇ができてよかった！」と考え自分をねぎらおう。
9. 「できたこと日記」をつけよう。
10. 自分にも人にも、やさしい、思いやりの気持ちをもとう。



スクールカウンセラーご利用について

◇勤務日(水曜日)

10月29日(PM 八幡小)

11月5日, 12日(PM 吉舎小), 19日, 26日(PM 八幡小)

12月3日, 10日(PM 吉舎小), 17日(PM 八幡小)

◇相談場所: 吉舎中学校または吉舎小・八幡小相談室

◇勤務時間: 10:00~16:45(小学校 13:45~16:45)

◇相談受付: 勤務日に合わせて、各学校まで事前にご予約をお願いいたします。

☎ 吉舎中(0824)43-2115 / 吉舎小 43-2049 / 八幡小 43-2090

お気軽にご相談ください