

# 自己肯定感を育もう⑦ 完璧を捨てる

完璧を目指すと、「自分の努力が足りていないのではないか」

「ミスしたらどうしよう」と考えすぎてしまいます。すでに、自分に対してよい感じ方をしていないですよ。

「次は少しだけ、スアボール、どうしよう」と考えるとき...

今に集中できず、結果として焦ってミスしやすくなります。

「一球一球に全力を注ぎつけていこう」と考えると...

今やることに集中できないので、精一杯のプレーができます。

完璧主義な人は、いろいろなことについて「ベキ」を付けて考えています。「ベキ」は本当の自信ではなく、成果の自信につながっていません。

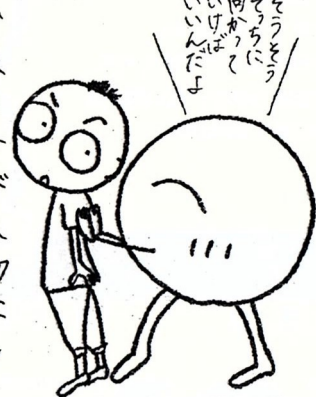
できなかつたときに、失ってしまう自信です。



人間なので、完璧なんてことはあり得ないのです。どんなに気を付けていてもインフルエンザにかかってしまったり、何か事情があったりして休まなければならぬことがあったとき、そんなこともやり遂げられなかつたとき、自分を責めてしまいます。

「ベキ」ではなく、「できるだけ」と考えたいです。それは、自分が大切にしていける方向を示してくれたいです。

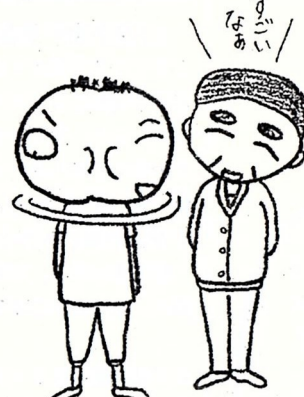
できるかできないかとは関係なく、



では、自分が大切にしたいなあ、と思うやり方を考えてください。

成果や評価に関わることはダメ。自分はどう生きたいかということ。

「できるだけ、評価を得たいなあ。」(評価する人により変わる)



「できるだけ、お金持ちになりたいなあ。」(状況により変わる不安定なもの)



例えば、こんなやり方です。

「できるだけ自分と同じ位、周りの人も大切にしたいなあ。」



「できるだけ自分の気持ちに正直でいたいなあ。」



「できるだけ何事も途中であきらめず頑張りたいなあ。」



「でも、成果を気にしななければ、何かも続けられるはずだよ。」

「できるだけ」としたいという考え方は、完璧を捨てるので、基本的に折れません。



また、成果よりも在り方を大切にすると、生きた方は、「自分はこれでよい」「自分ならきっと大丈夫」という自己肯定感を育みます。