

完璧にはできなくても

完璧主義の人は、どんなミスも許せなくて、自分や他の人にイライラすることになります。あなたにも完璧さを求める傾向がありますか。もしそうなら、次のステップを試してみましょう。

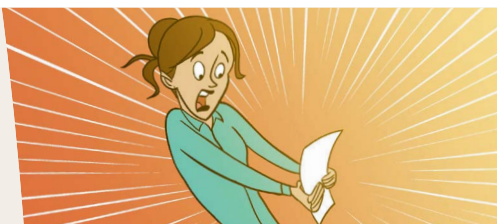
1 許せないポイントをはっきりさせる

あなたが完璧さを求めてしまいそうなのはどんなことですか。



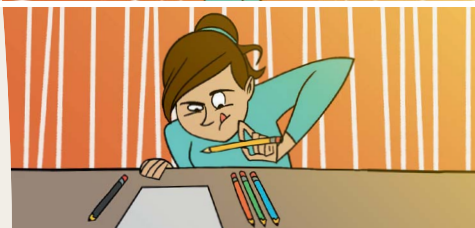
学校

(いつも100点満点じゃないと気に入らない。)



家

(部屋の片づけは完璧で、少しでも位置がずれていたりするとイライラする。)



友達

(人のミス、特に身近な人のミスに我慢できない。)



その他

選んだことについて考えてみてください。
あなたはどんなことが許せないと感じますか。

2 新しい思考回路を作る

聖書によると、「上からの知恵は……道理にかな」っています。
(ヤコブ 3:17) どうすれば自分(や他の人)に対して“道理にかなった”
バランスの取れた見方ができるでしょうか。

▶ これまでの考え方

▶ できるかもしれない考え方



3 好きな聖書の言葉を選ぶ

今のあなたにぴったりなのはどの聖句ですか。

☐ 「慎みをもってあなたの神と共に歩[め]」。(ミカ 6:8)

☐ 「ヤハよ、あなたの見つめるものがとがであるなら、
エホバよ、いったいだれが立ち得るでしょうか」。
(詩編 130:3)

☐ 「常に善を行な[う]義なる者は、地にひとりもない」。
(伝道の書 7:20)

☐ 「すべての者は罪をおかしたので神の栄光に達しない」。
(ローマ 3:23)

☐ 「あなた方が道理をわきまえていることが……
知られるようにしなさい」。(フィリピ 4:5)

完璧主義的な傾向と闘ううえで、
あなたが選んだ聖句はどのように
役立ちますか。

4

見倣いたい人を選ぶ

バランスの取れた見方をするうえで、あなたはだれに見倣いたいですか。なぜですか。



「完璧さを求めている自分に気づいたら、見倣いたい人たちのことを考えるようにしています。その人たちと一緒にいると、ホッとできます。わたしも人からそう思われたいので、完璧さを求めないようにしようという思いが強くなります」。アンナ



5

目標を立てる

完璧主義的な傾向と闘うために、どんなことを目標にできますか。

「思いどおりにいかないことがあっても、ベストは尽くした、と自分に言い聞かせましょう。できなかったことより、できたことを考えましょう。失敗は成功のもとです」。カーラ