

# もしかして、これって完璧主義？

何事も一生懸命にがんばりすぎるあまり、息切れしそうになることはありませんか？目標を高くかかげることは悪いことではありません。真面目に取り組むこともあなたの長所でしょう。でも少し立ち止まって、自分自身を見つめてみましょう。

## こんな思考に捉われていませんか？



一つの小さな失敗で  
全部ダメだと思い込む



評価は100点か0点か  
どちらかしかない！

「～したい」ではなく  
「～すべき」と考える



ちょっと方向転換をしてみよう！

## 自分ができていることを見つけよう

テストで60点取れたら、60点分の努力や成果を認めよう。

## 他の人と比べるのはやめよう

「みんなはもっと頑張っている」ではなく、自分自身はどうか大切。  
今日の自分は、昨日の自分よりちょっといいはず！

## 勇気をふりしぼって手を抜こう

どう手を抜いていいか分からない人は、「まあ、いいか！」と  
口に出して言ってみよう。自分で自分を追い詰めないこと。

## 自分が「普通」と思っていることを客観的にみてみよう

実はあなたが思っている「普通」は、とても「高い水準」なのかも。