



「完璧主義」になりすぎて心身が疲弊していませんか

完璧主義であることは悪いことではありません。しかし、仕事や家事をすべて自分で完璧にやらないと気がすまない人は、つねに時間に追われていたり、おのずと長時間働かなければならず、精神的にも身体的にもストレスがたまりがち。そのままではいつか心身が疲弊し、心の不調を招きかねません。

たまには完璧主義を休んで、ストレスを軽減させましょう。完璧を求めるのは、自分や周りの人が期待するいい結果を出したいからだと思います。体調を崩してしまっては元も子もありません。

また、完璧主義を休むと時間や心のゆとりができます。職場の人や家族とのコミュニケーションが増えたり、好きなことに目を向けられるため、仕事や家事に追われるストレスフルな日常から抜け出すことができるでしょう。



「完璧主義」を休むコツ



明日できることは、明日にまわす

目の前の仕事をすべて今日中にしようとしないで、明日できることは明日にまわしてみよう。

自分のこだわりは思い切って捨てる

完璧主義の人は、こだわらなくていいところまでこだわってしまいがち。たまには自分のこだわりを思い切って捨ててみよう。

他の人に任せる・手伝ってもらう

なんでも1人でやろうとせず、他の人に仕事や用事を任せたり、手伝ってもらう日を作ってみよう。

完璧でない自分を受け入れ、許す

思うようにできなくてもいい、休んでもいい。完璧でない自分を受け入れ、許すことも大切。

ノー残業デーやノー家事タイムを作る

完璧を求めるために、つねに仕事や家事に追われがち。たまには、残業しない日や家事をしないで自分の時間をもつ日を作ろう。

