



皆さん、こんにちは！東京外国語大学学生相談室です。

暑さ厳しい夏が終わり秋の気配が漂ってきました。秋学期は外語祭がありかなり忙しい生活を送る人もいらっしゃるのではないのでしょうか。外語祭の準備に授業の予習・復習・課題、部活やサークル活動、バイトなどもあり、時間や体力をバランスよく使っていく必要がありますね。そんな時に『すべてを完璧にこなしたい』と思って行動する人もいるかもしれませんが、過度な完璧思考は心身の不調につながってしまうことがあります。今回の相談室だより秋号では『完璧主義』について取り上げたいと思います。

完璧主義との付き合い方…

1. 完璧主義とは

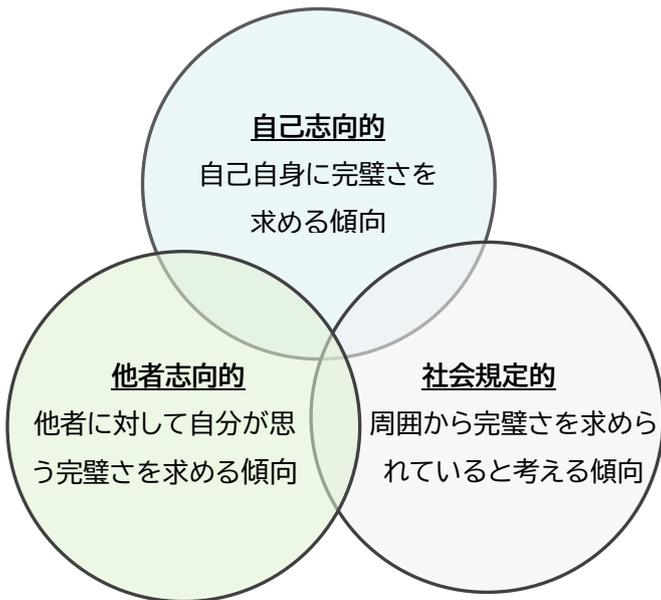
「完璧を目指す」ことは努力をして成長にもつながるため肯定的に捉える人も多いのではないのでしょうか。しかし全ての物事に完璧さを求め過ぎて手を抜くことができない、非現実的な目標を設定してしまうなど、過度な完璧主義は心理的不適応やコミュニケーションを阻害する要因にもなると言われています。このように過度な完璧主義には注意が必要ですが、実は近年若い人に増加しているという調査結果があります。

2. 完璧主義の3分類

完璧主義の増加原因としてソーシャルメディアの普及や個人主義・能力主義が強まっていること、失敗が許容されづらい環境での不安感の高まりなどが影響していると言われています。

完璧主義は自己志向的と他者志向的、社会規定的の3つに分類されます。他者志向的完璧主義はコミュニケーションの問題を起こしやすく、周りにこのタイプの人がいる場合には距離感に注意が必要です。日常生活で苦しさを感じやすいのは自己志向的完璧主義と社会規定的完璧主義の混合タイプです。完璧にしないといけない、それを周囲から求められていると想像し、強迫的なまでに完璧にこだわってしま

います。完璧にできないと自己否定してしまい、自分を肯定するためにさらに完璧さを求めるようになるという悪循環に陥ってしまうことで、うつ病などの精神疾患を発症するケースもあります。



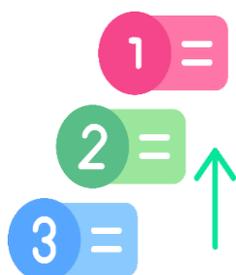
3. 完全主義と上手く付き合うには…



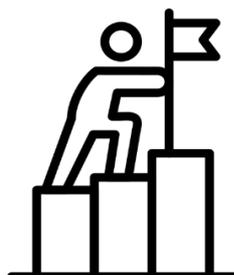
加点点評価をする：
100点満点を目指そうとする
と減点式に考えてしまいがちで
す。出来たことに着目して加
点式で捉えて自己評価を下げ
ないようにしましょう



自分の評価軸で考える：
周りとの比較や他者からの評
価を気にしすぎると自分への
評価が厳しくなりがちです。
客観的な視点は大事ですが、
他人は他人という意識を持
ちましょう



優先順位を考える：
完成度を高めることに注力し
すぎると計画通りにいかない
ことが増えます。優先順位を
考えることや、取り組み時間
に制限を設けてみましょう



適切な目標を設定する：
そもそもの目標が非現実的な
場合があります。自分の目標
が現実的なものかどうか疑
い、まずは到達可能な小さ
な目標をいくつか設定して
みましょう。

4. さいごに…

多くの学生が卒業後は会社などで働くこととなりますが、完璧なものよりも7割程度の完成度のものを速く作ることが求められることも多くなります。完璧が自己満足にならないように、気持ちと時間に余裕を持って取り組めるように今から練習しておくことも大切かもしれません。もし気になる場合には学生相談室も利用してみてください。

リレーコラム

今春、近所に学生専用アパートが建ち、若者が一気に増えた。通勤途中にすれ違う新しい住民たちの多くはスマホを手にして歩いている。「朝、自宅を出たばかりなのに、わざわざ歩きながらスマホを見る必要があるのだろうか?」と疑問に思う。恐らく、やむを得ない理由でというよりも、家を出る時の習慣になっているのだろう。

「ながら歩き」が苦手な私は、歩きながらスマホが操作できる器用な若者に感心しないでもない。ただ、画面を見ながら人混みや車・自転車の往来が多いところを歩くのは危険ではないか。というのも、「歩きスマホ」している時は視野が狭くなり、注意力が散漫になる。運が悪ければ、転んだりぶつかったりしてケガをすることもあるだろう。

「歩きスマホ」をしないということはマナーの問題ではなく、安全の問題だ。「歩きスマホ」ができる器用なあなたも、自分や周りの人にとって危険な行為をしているということを忘れないでほしい。とりあえずヒヤッと感じた場所があったら、そこを通る時だけでもスマホから目を離すようにしてはどうだろうか。(M.H.)



←予約はこちらから：：

学生相談室だより 第9号 2024年10月1日発行

発行・編集 東京外国語大学学生相談室

〒183-8534 東京都府中市朝日町3-11-1

TEL 042-330-5560

<http://www.tufs.ac.jp/institutions/facility/sccs/>

開室時間 月 - 金 (10:00 - 12:30, 13:30 - 16:00)