

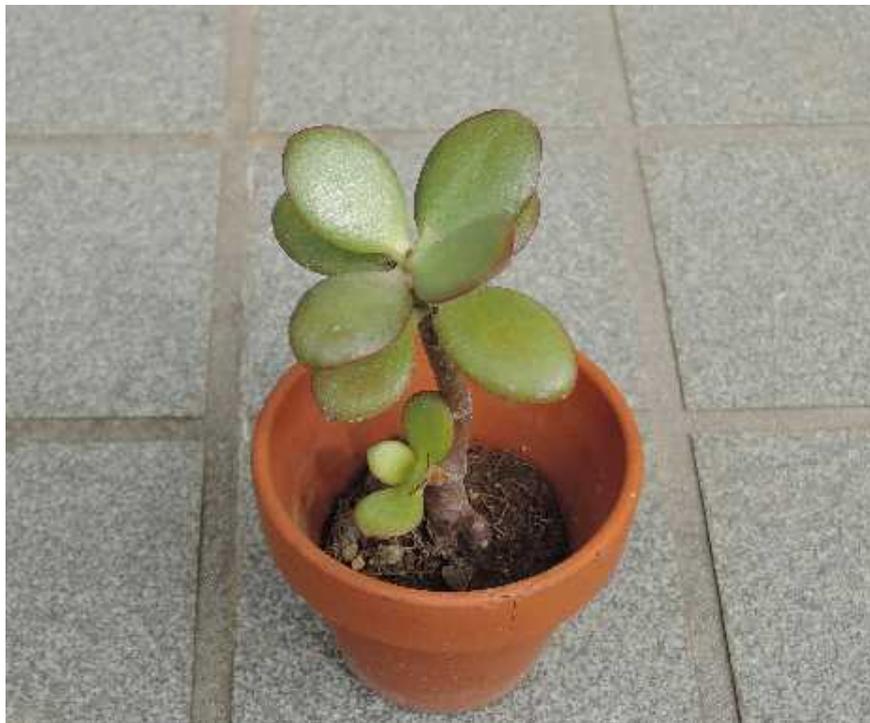


並木中等story

令和4年11月18日号

完璧主義

今日もブルナー・ブラウン先生の『本当の勇氣は「弱さ」を認めること』（サンマーク出版）に書かれた内容からです。先生は「完璧主義は才能や目的意識の道ではなく、かえって危険な回り道のように見える。」と書いています。それはなぜか。本に書かれている内容を紹介します。完璧主義者は「何をどれだけうまく成し遂げたかで、私の存在価値は決まる。人を喜ばせよ、有能であれ、完璧であれ。」と自分に目を向けるが、実際は「人からどう思われるか。」と他人に目を向けている。つまり、他人によく思われたいがための行動が中心になるということだそうです。



従って、完璧かどうかは他人の評価に関わるものとなり、さらに一人一人の考えや価値観は違うので、すべての人の良いという評価を得られない、ということになります。私たちが自己肯定感を持つためには、完璧主義から解放される必要があります。自分自身の不完全さを受け入れること、「こういう欠点もあるが、これが自分だ。」と言えるようになることが大切なのです。

《祝 東南アジア小論文コンテスト優秀賞受賞！》

第6回高校生東南アジア小論文コンテストにおいて、5年次の岡田さんが優秀賞を受賞しました。なお、優秀賞は全国130点の中から第2位に相当する賞になります。おめでとうございます。