

5月25日(日) 10:00-18:00 東京開催!

何でも完璧にやろうとしすぎて疲弊している人

「完璧主義をやめる習慣セミナー」

～最善主義という新しい思考習慣～

☆こんな方にお勧めのセミナーです。

- ☑完璧にきちんとやらないと気が済まない性格なので、自分へのプレッシャーが大きい。もっと気楽にやってもいい気がするけど、いい加減な人になりたくない。
- ☑「こうあるべきだ」という理想を作り過ぎて、1つの仕事に時間がかかり過ぎて、いつも残業をしている。
- ☑上司や先輩から評価されたいと思って、過剰にミスを恐れて完璧を目指し、結果自分を追い込んでいる気がする。

☆そもそも完璧主義は悪いのか？

私は、2011年にディスカヴァー21から「マイナス思考からすぐに抜け出す9つの習慣」を書きました。

<http://www.amazon.co.jp/dp/4799312456>

この中で、第7の習慣として「完璧主義をやめる」を紹介しました。私もこの思考がとても強く、最善主義に移行するまでに葛藤を繰り返しました。それは、この世の中に完璧主義を変える本やセミナーが私の知る限りないからです。

そもそも、日本人は真面目といいますが、国民性からして完璧主義者が多いものです。時間がきちんと守るし、ルールの順守もすごく徹底している！

ここで大きな疑問が湧いてきます。

完璧主義は悪いのか？

悪くはありません。しかし、メリットデメリットがあります。

完璧主義は、完璧であることに美を感じるとともに、少しでも不足感や決めたこと（予定）と完全一致しないことへの恐怖が原動力として働きます。

予定と同一であることを実現させるエネルギーが完璧主義の原動力なのです。その目指す予定が目的と一致しているかどうかに関係なくなるとときに大きなデメリットが発生します。

完璧主義は、うまく機能しているときには、優れた向上心や高いパフォーマンスの原動力で、学業、職業や家事、子育てですばらしい成果を出しています。

しかし、全てにおいて頑張る姿勢は、家事と仕事の両立への過剰な理想で疲れ果てたり、完璧な成果にこだわるあまり、大量の仕事を抱えて仕事中毒になってしまうなど、壁にぶつくと途端に脆さが表出します。

完璧主義の人にとって、些細な失敗や他人の評価を落とすことは、大きなこころのダメージになりやすい傾向があります。

完璧主義のデメリットとは、

- ・過剰な不安・ストレスがある。
- ・長時間労働になる
- ・柔軟に変化できない。
- ・精神的に余裕がなくなる。
- ・すぐにキャパがオーバーになる。
- ・達成できず自尊心が下がる。 などです。

☆完璧主義の3タイプ

あなたはどのタイプに当てはまりますか？

当日はこの3つの傾向のバランスを診断したいと思います。

- 白黒思考 100点か0点か、極端に考えて失敗を異常に怖がる
- 過度な理想主義 こうあるべきという理想が高く、自分で基準を高め過ぎている。
- 拒絶の恐怖 人に嫌われたくない、評価を落とすのが怖いと小さなミスを恐れる。

では、完璧主義のメリットを生かしたまま、デメリットを消すことはできないのでしょうか？

それが最善主義です。

☆完璧主義と最善主義とは？

完璧主義をなぜ、セミナーで扱うのか？

それは、もっと少ない労力で成果を上げて評価される最善主義という思考習慣をお勧めしたいからです。

完璧主義と最善主義の違いは次の通りです。

完璧主義と最善主義の違い

完璧主義	最善主義
自分の完璧を追及 こうあるべき思考	相手の期待に集中 目的思考
職人気質で妥協はしない (プロセスに強くこだわる)	プロセスに柔軟になれる (QCDで効果的妥協をする)
相手の期待値と関係ない部分に 時間をかけてしまう	相手の期待値を軸に最大の満足、 最適なバランスを考える
失敗に対する恐怖が強い	失敗を許容できる
他人の評判を過剰に気にする	他人の評判を過剰に気にしない

簡単に纏めた表なので、セミナーでは事例も含めて深層心理レベルから対処できるレベルの方法論をお伝えします。

簡単に言えば、学生時代の間接テストを思い出してみてください。

A：試験の範囲の教科書を隅から隅まで勉強して抜かりなく準備しなければ気が済まない。ヤマを張ることなど邪道だと思う、もしくは一部を手放すことができない。

B：試験のヤマを張り、ある程度試験で出てくる傾向を把握して強弱をつけて勉強する。過去の範囲で出てこない部分は必要に応じて勉強しない。

乱暴な言い方をすれば、Aが完璧主義で、Bが最善主義です。

Aは、勉強していない範囲が出てきたらどうしようと不安感が強すぎて、全て網羅したいという欲求が働きます。

Bは、80点を目指すなら最少の労力で最大の結果を出すために網羅することを手放し柔軟に試験に望めるタイプです。

決して、試験でBがいいかは別にして、社会に出ると、この最善主義の発想が少ないストレスと大きな結果を出すために重要な思考になります。

☆最善主義に変わる思考習慣メソッド初公開！！

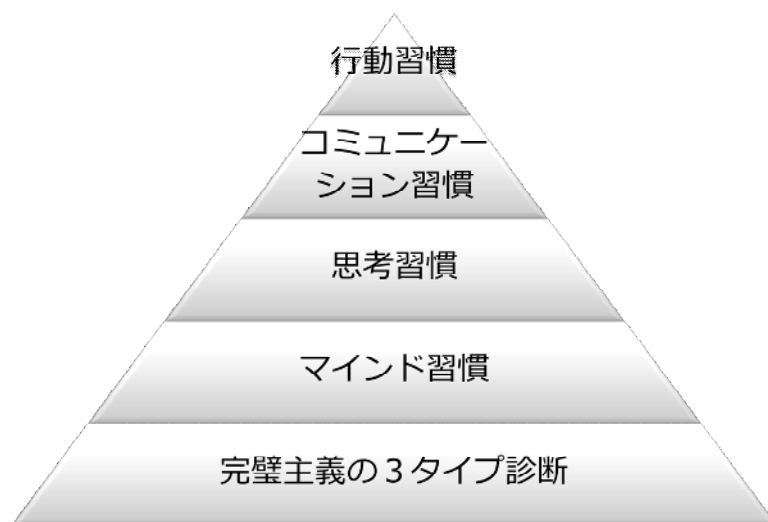
では、完璧主義をやめるにはどうすればいいのでしょうか？

ただ、完璧をやめて、「もっと楽にミスをしてもいいですよ。」というアドバイスをしても、これは妥協や甘え、怠けにしか聞こえないものです。

大切なことは、仕事で得ている成果や評価を維持しながら、より少ないストレスでより少ない時間で動けるかどうかです。

そのためには、自分を認識し、根深いマインド面の恐怖や不安・こだわりを理解した上でスタートする必要があります。

完璧主義から最善主義に 変わる思考習慣メソッド



上記のように下から順に、自己認識を高め、マインド・思考・コミュニケーション・行動の順に習慣を積み上げていきます。

表面的なテクニックでは「根深い完璧主義」はすぐにリバウンドします。より深いところから徐々に対処できるようにしていきます。

☆認知療法・NLPを駆使し長年の習慣化研究を融合したメソッド

これらのメソッドは、私が専門とする、認知行動療法やNLP（神経言語プログラミング）・深層心理学をベースに多くの習慣化コンサルティングを重ねてきた結果作り上げたものです。

私自身も、強い完璧主義の性格から、仕事の過労で自分に負荷をかけすぎ、突発性の難聴になったり、自律神経が過剰に興奮する現象を多く抱えてきました。

根底にあるのは、自分の理想や決めたプロセスへの猛烈なこだわりでした。「絶対にここまでやる！」と決めたら、100点か0点かしかない。

もちろん、良い面もありますが、思考の柔軟性に欠け、そのこだわりは自分だけでなく、他人にまで及んでいきました。

最善主義という新しい移行先を見つけた私は、もっとゆったりとしたマインドで、駆り立てられるようなこだわりを柔軟にコントロールできるようになりました。

完璧主義を手放すための本やセミナーは少ないため、習慣化の専門家として使命感を持って今回企画しました。

ここまでの文章を読んで、「これは私に当てはまるな。」と思われた方は、どうぞお越しください。

少人数で行うため、個別のご質問にもお答えできます。

～実施概要～

1. 内容：

STEP 1. 完璧主義のタイプを診断する

パターンA 白黒思考

パターンB 過度な理想主義

パターンC 拒絶の恐怖

STEP 2. マインドを変える

- ・失敗への恐怖／拒絶を恐れる／妥協ができないを解放する
- ・思い込みや信念を置き換える

STEP 3. 思考を変える

- ・プロトタイプ思考
- ・ブラッシュアップ思考

STEP 4. コミュニケーションを変える

- ・フォーカスを定める
- ・力点を見極める (MUST と WANT を掴む)

STEP 5. 行動を変える

- ・ベビーステップで始める
- ・フィードバックですぐに修正する
- ・大量に行動する

アクションプランと個別Q&A

2. 開催日時：2014年5月25日(日) 10:00-18:00

3. 講師：習慣化コンサルタント 古川武士



習慣化コンサルティング株式会社 代表取締役

米国NLP協会認定NLPマスタープラクティショナー

関西大学卒業後、日立製作所などを経て2006年に人材育成会社を設立。独自メソッドを元に、企業研修、個人向けセミナー、コンサルティングを行っている。

習慣化メソッドの内容は処女作『30日で人生を変える「続ける習慣」』にまとめて出版。累計4万部を突破し、海外でも翻訳された。

その他、「マイナス思考からすぐに抜け出す9つの習慣」(ディスカバー21)も3万部に達し、台湾で翻訳されている。

4. 場所：グランパークプラザ カンファレンスルーム3F

東京都港区芝浦3-4-1 JR山手線 田町駅(徒歩5分)地下鉄都営浅草線・三田線 三田駅(徒歩9分)



5. 定員：20名前後（定員になり次第締め切り）

6. 料金：お一人様 21,600円（お振込） ※事前お振込み

☆納得感がなければセミナー代金はいただきません。

私が開催するセミナーは全て納得感がなければ全額ご返金するシステムにしています。

効果の有無や納得感が得られるかどうかでお悩みの方はどうぞご安心してご参加ください。

7. お申し込み方法：info@syuukanka.com

メールタイトルに「5月完璧主義をやめる習慣セミナー申込み希望」、本文にお名前、お電話番号をご記載いただければ事務局よりご案内申し上げます。