

不完全性主義チェックリスト

不完全な自分の自覚

- 自分は不完全だと思っている。
- 不完全な自分を変える必要性を感じている。
- 自分の不完全さをすぐに補いたい。

不完全さについて

- 完全はOで不完全は×と思っている。
- 自分は正しい、間違っていないと信じていたい。
- 不完全を指摘されると、すぐには受け入れられない。

意識の傾向

- 出来ることよりも、出来ないことが目につく。
- ダメ出しが頭に思い浮かんでしまう。
- 事実確認よりも、否定することから考えが生まれてしまう。

関係構築

- 不完全さを否定すれば、優位な関係になると感じている。
- 自分の不完全さを指摘されると、相手の不完全さを指摘しようとする。
- 不完全しか見えなくなってしまい信頼できる関係も絶ってしまう。

自分をどう思うのか

- 自分の不完全さを否定し続けている人生だと思う。
- 本音を共有できる人がいても孤独を感じてしまう。
- 自己存在の意味や価値をずっと探している。



ポイント診断

1 チェック=1 ポイント

10～15ポイント 強烈な不完全性主義	常に働いている状態。 自分と他者に対して強い言動やプレッシャーをかけてしまう。 疲労や我慢、被害者意識が強く、感情が爆発しそうになる。	3～5年かけて人生をつくりかえるコンテンツを選ぶ
5～9ポイント 不完全性主義	条件によって働く状態。 不完全さに直面する状況の時に働きやすい。 自分に対する不安や恐怖心を抱えている。 出来ない、分からないことに直面すると行動が止まってしまう。	2～3年かけてアイデンティティと解析の習慣を変えるコンテンツを選ぶ
1～4ポイント 潜在的な不完全性主義	自分でコントロールできる状態。 考え次第で課題を乗り越えることが出来る。 知らない間にストレスをため込みやすい。 本音を言えば、不平不満が出てしまう。 自分では対応できない根深い課題を抱えている。	本質から思惟する生き方を身に付けるコンテンツを選ぶ