

完璧主義は最悪

完璧主義から抜け出す方法

こんなことはありませんか？

- いつまでたっても行動できない。
- 行動スピードが遅い。
- いつまでも完成しない。

その原因は完璧主義！

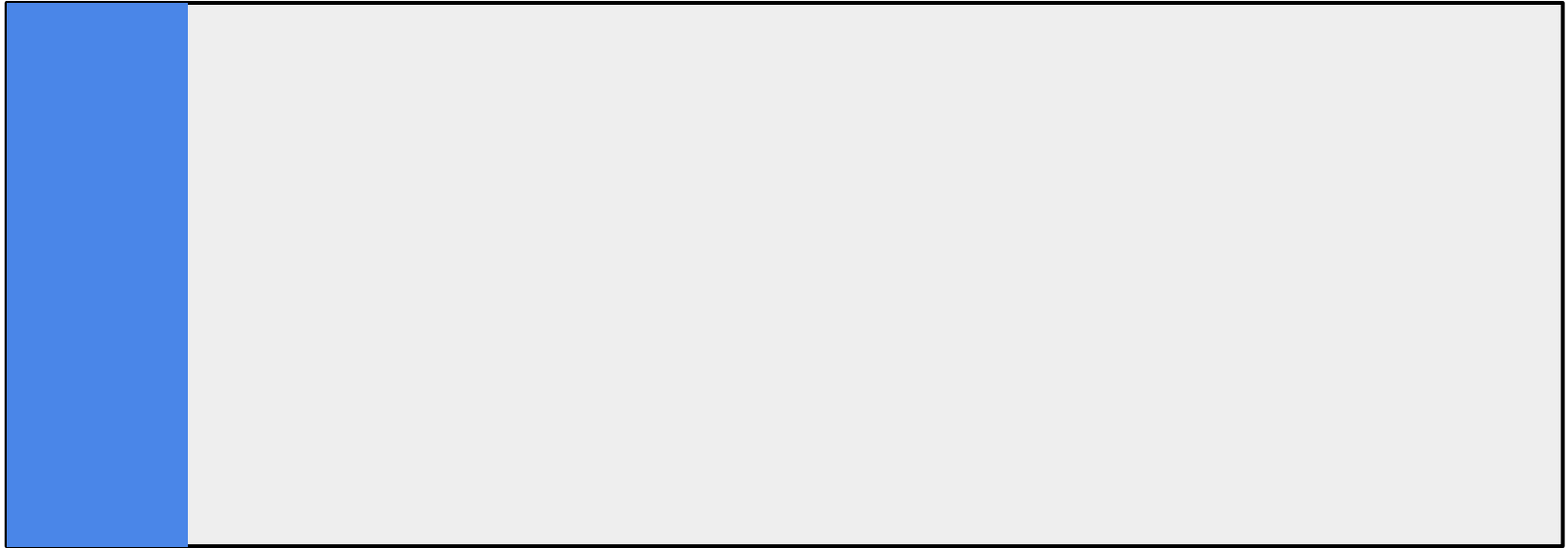
- 完璧に仕上げるのは、すごく大変でしんどいこと。
- そもそも何が完璧で、どこがゴールなのかもはっきりしていない。先が見えない作業だからやる気が起きない。
- ほぼ興味もないこと、未知のことでやる気を出せ！っていうほうが無理。
- できないから自己嫌悪におちいるという悪循環。

完璧主義は百害あって一利なし

考え方① 完璧へのアプローチを変える

- （完璧主義をやめられないなら）完璧の100点を目指してもOK。
- ただし100点にする順序だけを変える。
- まずは30点で良いので全体を終わらせる。その後に調整をしながら100点を目指す。

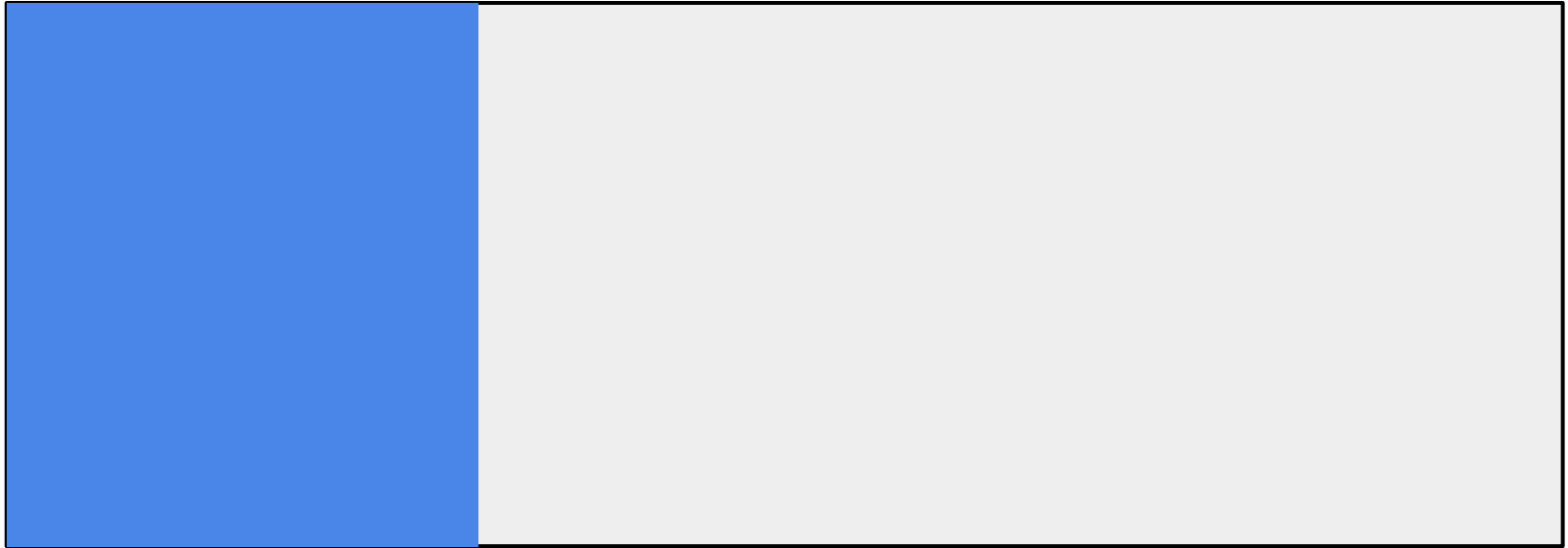
通常の完璧主義



通常の完璧主義



通常の完璧主義



通常の完璧主義



100点にならないと先に一切進めない（100点てどこ？）

通常の完璧主義



全体が見えていないのでペース配分や重要部分も一切未計画

通常の完璧主義



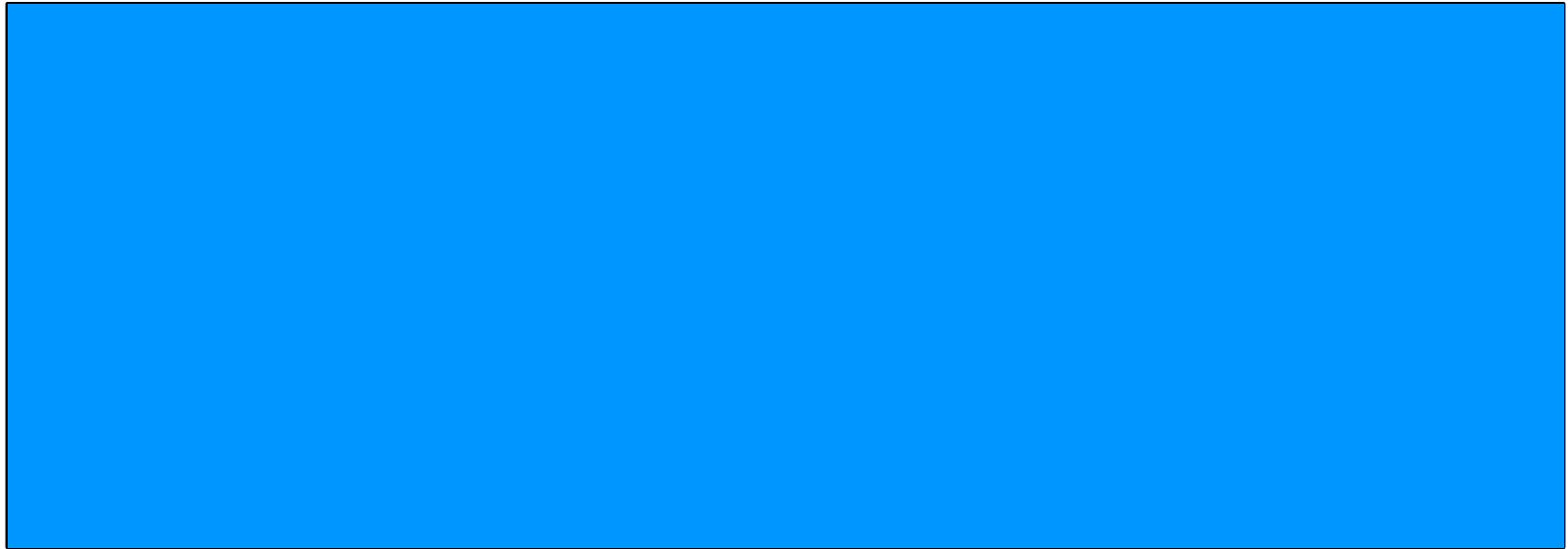
100点にならないと先に一切進めない（100点てどこ？）

新・完璧主義



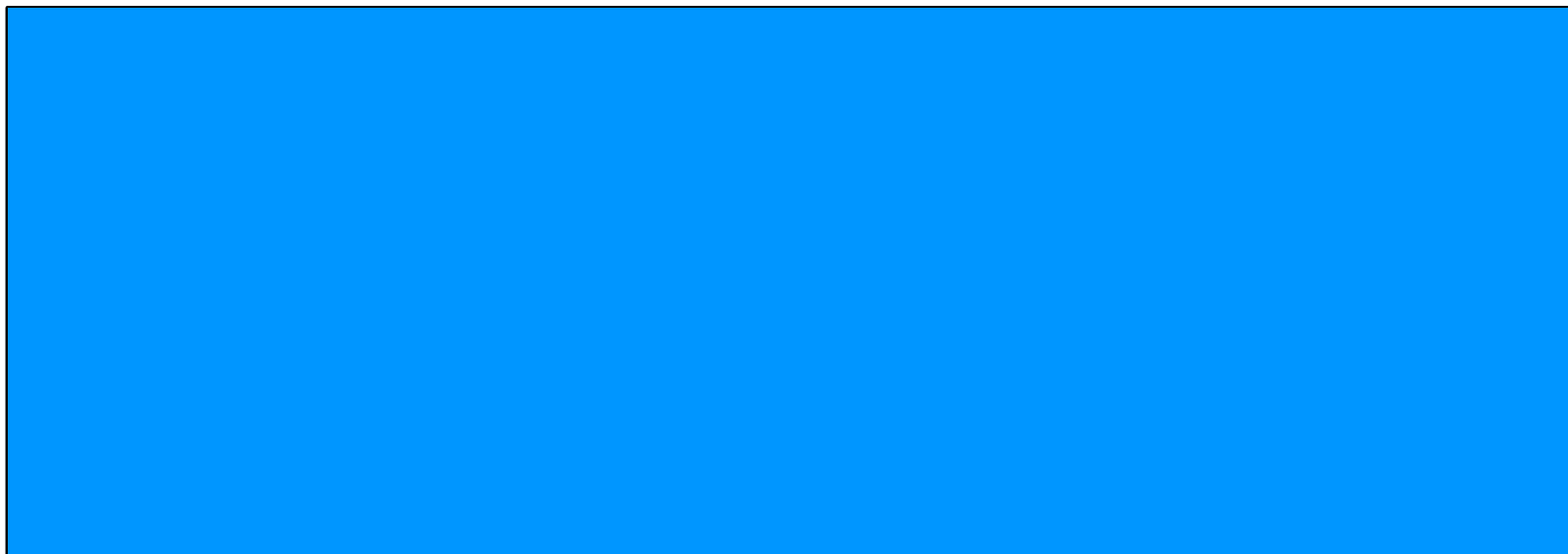
完成度が低くても良いのでまず全体を終わらせる

新・完璧主義



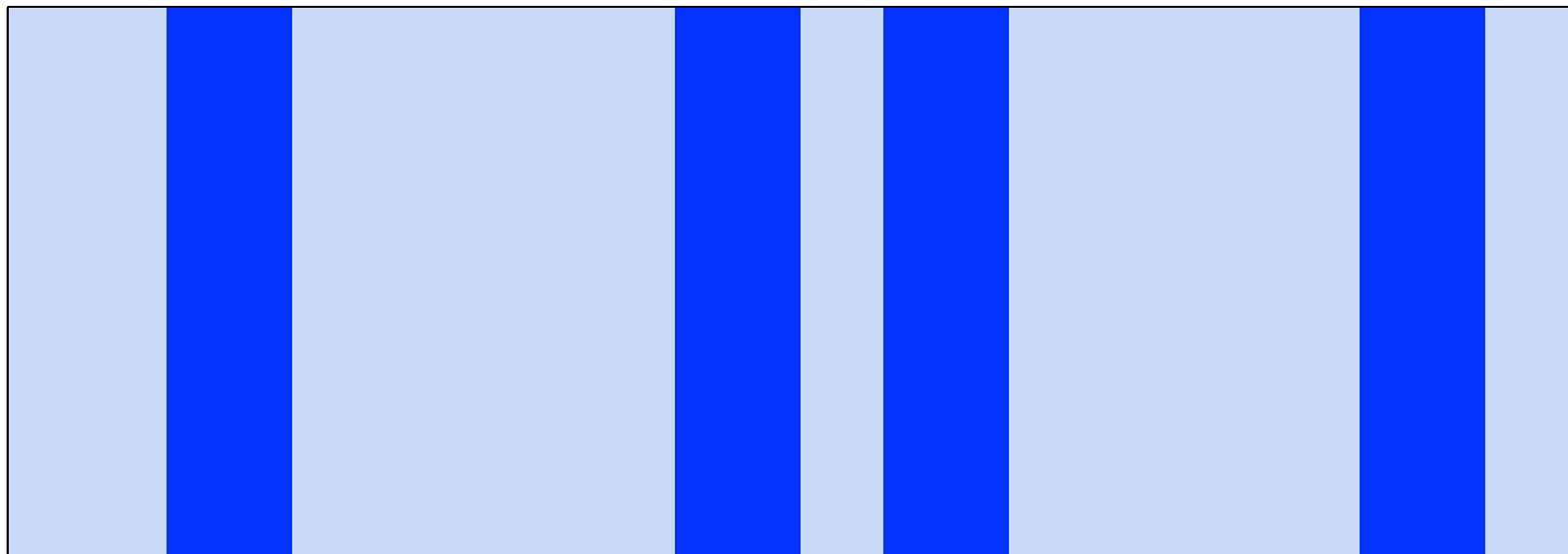
徐々に完成度を高めていく

新・完璧主義（リリースしてから考える）



リリースしてフィードバックを見ながら完成度を高める

新・完璧主義（重要部分の完成度を高める）



実はこれでOKだったり

メリット

- いち早く全体を見れるので、どこに集中して、どこを優先的に完成度を高めれば良いかがわかる。
- いち早くリリース（公開・スタート）できる。先が見えない、準備だけで何日間もモチベーションを保つのはムリ。

考え方② 完璧にするほうがリスクが大

- 完璧じゃないものがリスクなのではなく、完璧を目指す方がリスクだと知る。
- 時間がめちゃくちゃかかる。終わらない。そもそもスタートもしない。
- 根拠や経験のないことを想像で悩んでも成功確率は上がらない。小さな失敗、小さなフィードバック、小さな経験をたくさん得て、ゴールに近づけていく。
- 完璧にしたい、成功確率を高めたい、リスクを減らしたいからこそ、なおさら早くリリースしてしまう。

はじめの一歩 (ベイベーステップ)



はじめの一步 (ベイベーステップ)

- ① やることを決める。
- ② 工程を細分化する。
- ③ 完成度を無視してとにかく最後まで早くやる。
- ④ 重要なところの完成度を高める。

ステップ① やることを決める

- これからやるうとしていること、今やっていること、やっちはいるんだけど全然終わらないこと、を1つ決める。

ステップ② 行程を細分化する

- 完成までには、どういう作業が必要か、どういう工程が必要かを細分化してタスク化する。（時間をかけすぎない。簡単な箇条書きでOK）
- 完成までの全体の把握。やることを迷わないようにする。
- 「完成」というのは「完璧」ということではなく「最後まで」ということ。

例：チラシ

- **ヘッドコピーを作る**
- **メニューの説明を作る**
 - メニュー名、他との違い、ビフォーアフター写真
- **お店の紹介、プロフィールを作る**
 - 得意なこと、店内風景、スタッフなど
- **撮影の流れを作る**
 - 来店、ヒアリング、準備、撮影、納品
- **お客様の声を作る**
 - Aさん（見出し、本文、写真） Bさん（見出し、本文、写真） Cさん（見出し、本文、写真）
- **料金表を作る**
- **予約の方法を作る**
 - 電話番号、予約フォーム、LINE公式アカウント

例：Instagram

- **アカウントの取得**
 - Gmailの取得、Instagramのアカウントを作る
- **プロフィールの設定**
 - 写真の設定、プロフィール文の作成
- **1記事目の投稿**
- **他SNSでの宣伝**

例：ブログ

- **WordPressの構築**

- サーバーを借りる、ドメインを契約、WordPressをインストールする

- **WordPressのカスタム**

- プラグインを入れる、テンプレートを設置する、SEOを考える

- **ブログの作り込み**

- ヘッダー画像を作る、タイトルを決める、プロフィールページを作る、カテゴリーを作る

- **記事の投稿**

- 内容を決める、タイトルを決める、本文を書く

- **宣伝**

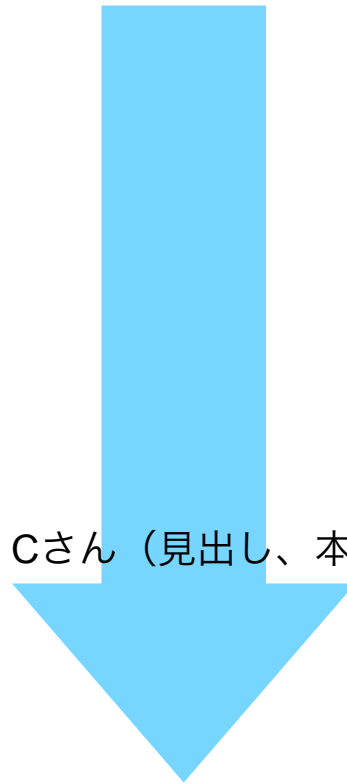
- **既存のお客さん、LINE公式アカウント、Facebook**

ステップ③ 完成度は無視してとにかく最後まで早くやる

- タスク化したものを順序通りにやっていく。
- 完成度は気にしない。目的は「最後までとりあえず終わらせる」ためにタスクを1つずつ消化していくこと。
- 意識すること
 - ▶ 「後で直せるんだから、とりあえず今はこんなもんでいいや」
 - ▶ 「**全10行程（タスク）**もあるのに3番目にめちゃくちゃ時間かけすぎている。これじゃいつまで経っても終わらない、とりあえずサクッと終わらせて早く4番目に行こう。直したかったら3番目は一旦完成した後で集中してやろう」

例：チラシ

- **ヘッドコピーを作る**
- **メニューの説明を作る**
 - メニュー名、他との違い、ビフォーアフター写真
- **お店の紹介、プロフィールを作る**
 - 得意なこと、店内風景、スタッフなど
- **撮影の流れを作る**
 - 来店、ヒアリング、準備、撮影、納品
- **お客様の声を作る**
 - Aさん（見出し、本文、画像） Bさん（見出し、本文、画像） Cさん（見出し、本文、画像）
- **料金表を作る**
- **予約の方法を作る**
 - 電話番号、予約フォーム、LINE公式アカウント



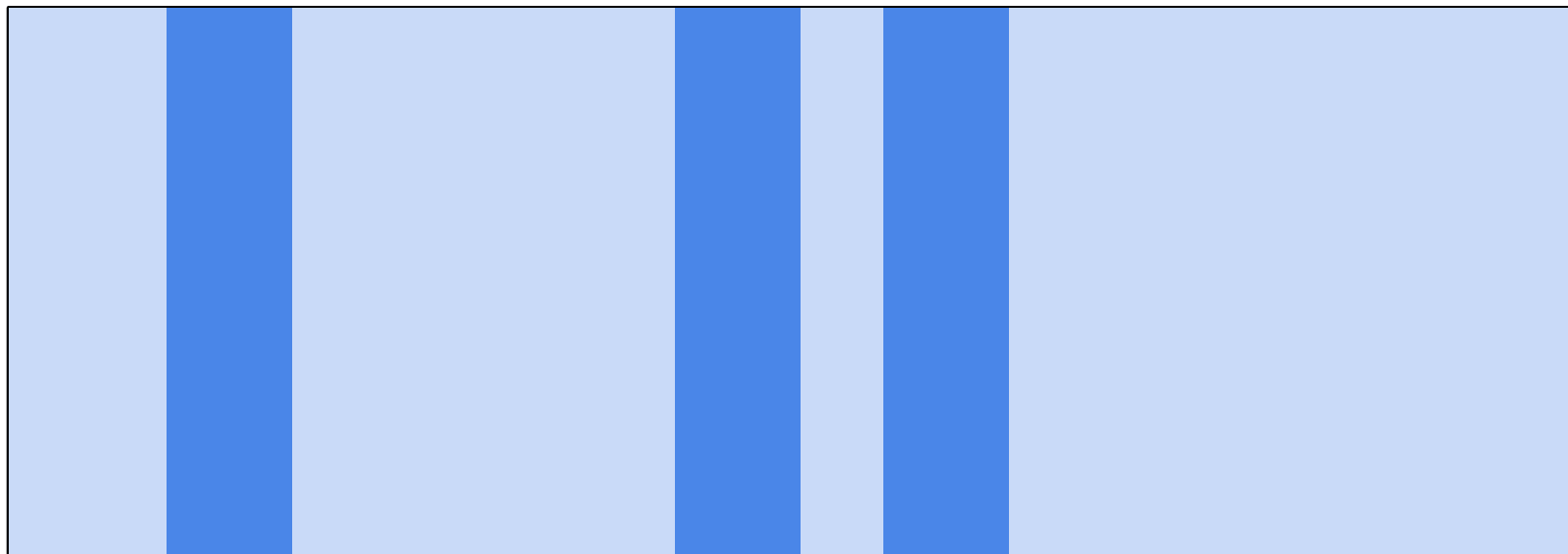
ステップ④ 重要なところの完成度を高める

- 仮完成の全体を見て、完成度を高めるべきところは高める。
- 最初から完璧を進める場合、全ての各工程で100点にならないと次の先に進めないで途中で心が折れてしまう。

全体を30点でとりあえず終わらせると冷静に全体を見れる。

- 「あれ、Aって全然30点で十分じゃん」
- 「Bは自分的に80点にしたいし、簡単に80点まであげられそうだからちょっと修正しよう」
- 「Cを60点まで上げるのは骨が折れそうだから今回は妥協するか…」
- 「Dを50点にするくらいなら他のことしてたいな」

新・完璧主義（重要部分の完成度を高める）



実はこれでOKなことも

例：ブログ

- **WordPressの構築**

- サーバーを借りる、ドメインを契約、WordPressをインストールする

- **WordPressのカスタム**

- プラグインを入れる、テンプレートを設置する、SEOを考える

- **ブログの作り込み**

- ヘッダー画像を作る、タイトルを決める、プロフィールページを作る、カテゴリーを作る

- **記事の投稿**

- 内容を決める、タイトルを決める、本文を書く

- **宣伝**

- **既存のお客さん、LINE公式アカウント、Facebook**

完璧度 100点・完成度 30%
= 0ポイント

完璧度 30点・完成度 100%
= 30ポイント