

報道関係者各位
プレスリリース

株式会社ヴィエリス
2020年12月1日

丸の内ワーキングウーマンの46.3%が「インポスター症候群」だと自覚あり！約5割が自己肯定できない事実 ～ヴィエリス、丸の内勤務の女性108名を対象に「インポスター症候群」に関するアンケート調査を実施～

株式会社ヴィエリス（本社：東京都渋谷区、代表取締役社長 兼 CEO：佐伯 真唯子、以下：ヴィエリス）は、丸の内勤務の女性108名を対象に「インポスター症候群」に関するアンケート調査を実施しました。

■インポスター症候群とは？

インポスター症候群（Impostor syndrome）とは、自分の実力を内面的に肯定できない心理傾向を指します。Impostorとは英語で「詐欺師」を指しています。インポスター症候群の当事者が、自分が成功者であると周りを騙しているかのような罪悪感にさいなまれていることからこの名が付きました。

具体的には、当事者は実績を評価されても実力以上のものだと感じたり、自分の成功は偶然もたらされたものだと感じたりする傾向があります。インポスター症候群は女性に多いと言われており、これまでエマ・ワトソンさんやシェリル・サンドバーグさんもインポスター症候群だった過去を告白したことがあります。

■調査結果まとめ

本調査では、丸の内勤務の女性108名を対象に「インポスター症候群」に関するアンケート調査を実施。「仕事における今の立ち位置について」「自分の能力について」「評価されることについて」など、インポスター症候群の判断軸ともなる6項目の質問全てにおいて過半数以上的人が該当する結果となりました。また、自分で自己肯定感を持てていないと思う人、自分がインポスター症候群だと思う人は半数近くにも及ぶことが明らかになっています。

女性の社会進出を肯定する現代社会において、女性社員がなかなか育たない、組織に女性リーダーがなかなか生まれるのは、古くからの「男性社会」の風潮が少なからず起因していると言えるでしょう。

男女の枠に囚われず、まずはインポスター症候群という症状があることを社内でも理解し、部下との面談時には具体的なエピソードを交えて肯定してあげる機会を創出するなど、マネジメントの中にも取り入れてはいかがでしょうか。

■調査概要

調査概要：「インポスター症候群」に関するアンケート調査

調査方法：インターネット調査

調査期間：2020年11月13日～同年11月17日

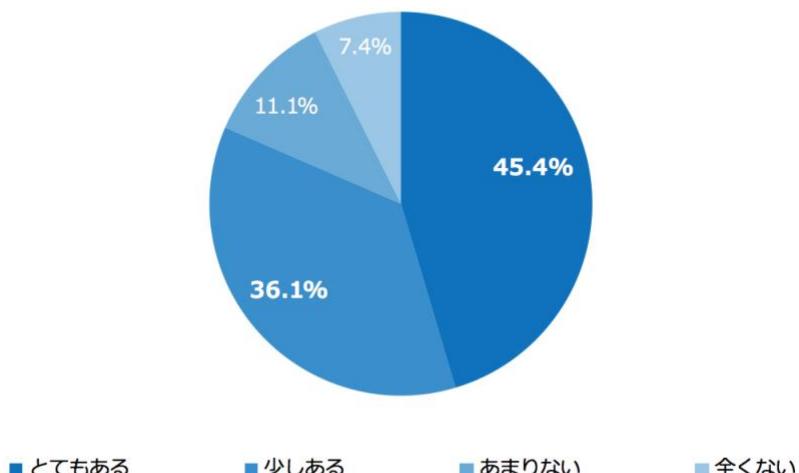
有効回答：丸の内勤務の女性 108名

■アンケート詳細

■仕事において「自分の今の立ち位置は実力ではなく、運がいいから、周りの人に恵まれたからだと思うことがある」人81.5%

「Q1.あなたのお仕事についてお伺いします。自分の今の立ち位置は実力ではなく、運がいいから、周りの人に恵まれたからだと思うことがありますか。」(n=108)と質問したところ、「とてもある」が45.4%、「少しある」が36.1%という回答となりました。

Q1.あなたのお仕事についてお伺いします。自分の今の立ち位置は実力ではなく、運がいいから、周りの人に恵まれたからだと思うことがありますか。

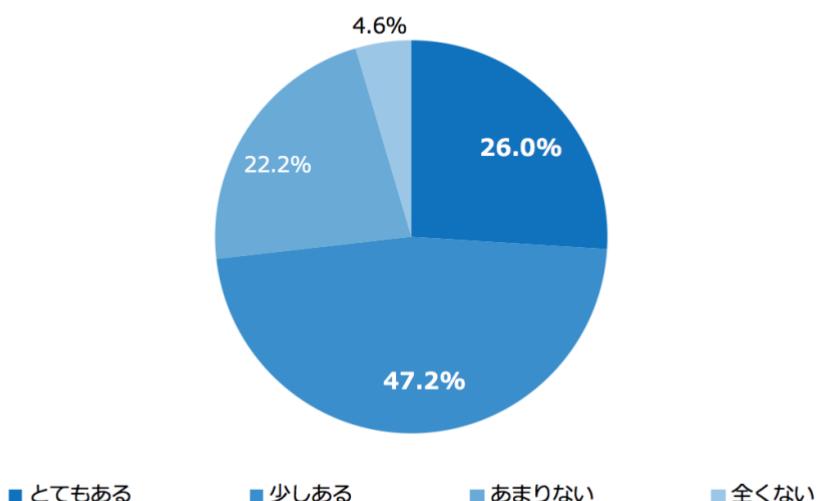


- ・とてもある : 45.4%
- ・少しある : 36.1%
- ・あまりない : 11.1%
- ・全くない : 7.4%

■「実は自分に能力がないことを人から見抜かれるんじゃないかと不安になることがある」人73.1%

「Q2.実は自分に能力がないことを人から見抜かれるんじゃないかと不安になることがありますか。」(n=108)と質問したところ、「とてもある」が26.0%、「少しある」が47.2%という回答となりました。

Q2.実は自分に能力がないことを人から見抜かれるんじゃないかと不安になることがありますか。

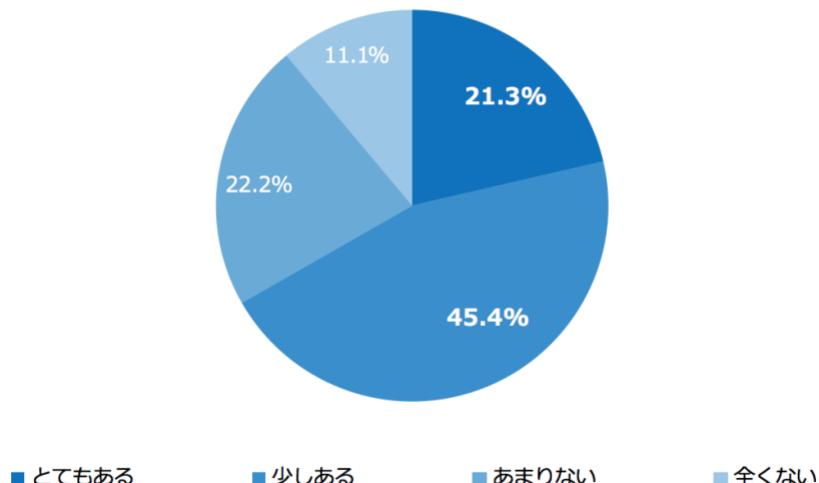


- ・とてもある : 26.0%
- ・少しある : 47.2%
- ・あまりない : 22.2%
- ・全くない : 4.6%

■ 「自分がやり遂げた仕事の成果を褒められても、素直に受け止められないことがある」
人66.7%

「Q3.自分がやり遂げた仕事の成果を褒められても、素直に受け止められないことがありますか。」(n=108)と質問したところ、「とてもある」が21.4%、「少しある」が45.4%という回答となりました。

Q3.自分がやり遂げた仕事の成果を褒められても、素直に受け止められないことがありますか。

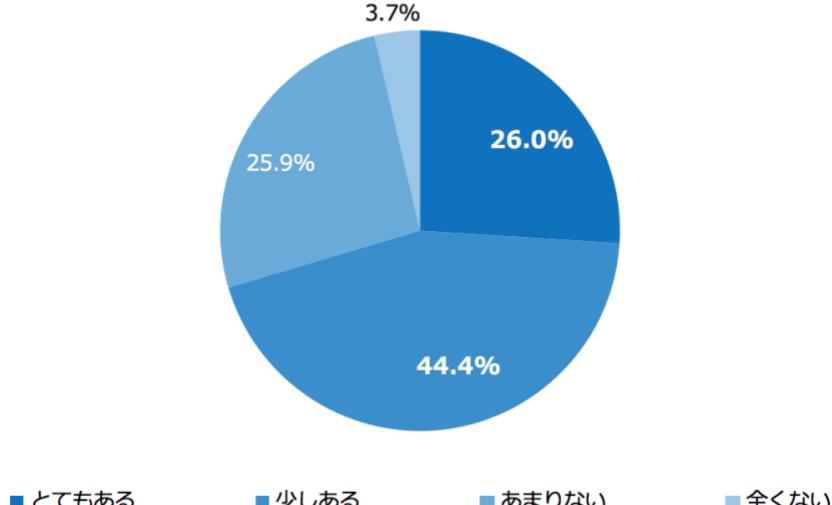


- とてもある : 21.3%
- 少しある : 45.4%
- あまりない : 22.2%
- 全くない : 11.1%

■ 「エピソードとして頑張った時のことよりも、頑張れなかつた時のことによく覚えている」人70.4%

「Q4.エピソードとして頑張った時のことよりも、頑張れなかつた時のことによく覚えていますか。」(n=108)と質問したところ、「とてもある」が26.0%、「少しある」が44.4%という回答となりました。

Q4.エピソードとして頑張った時のことよりも、頑張れなかつた時のことによく覚えていますか。

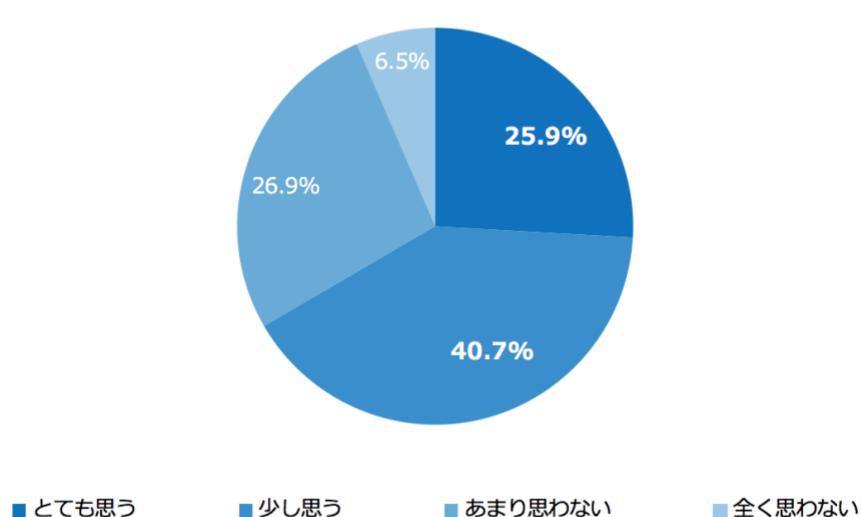


- とてもある : 26.0%
- 少しある : 44.4%
- あまりない : 25.9%
- 全くない : 3.7%

■ 「評価されたり、人と比較されることからできるだけ避けていると思う」人66.6%

「Q5.評価されたり、人と比較されることからできるだけ避けていると思いますか。」(n=108)と質問したところ、「とても思う」が25.9%、「少し思う」が40.7%という回答となりました。

Q5.評価されたり、人と比較されることからできるだけ避けていると思いますか。

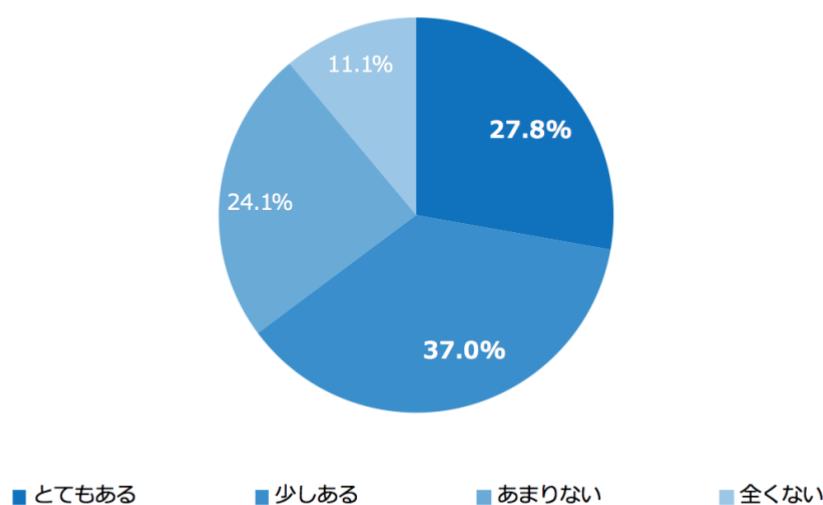


- ・ とても思う : 25.9%
- ・ 少し思う : 40.7%
- ・ あまり思わない :
- 26.9%
- ・ 全く思わない :
- 6.5%

■ 「仕事を任せられると『～さんのほうが自分よりもうまくできるのに』と思うことがあります」人64.4%

「Q6.仕事を任せられると『～さんのほうが自分よりもうまくできるのに』と思うことがありますか。」(n=108)と質問したところ、「とてもある」が27.8%、「少しある」が37.0%という回答となりました。

Q6.仕事を任せられると「～さんのほうが自分よりもうまくできるのに」と思うことがありますか。

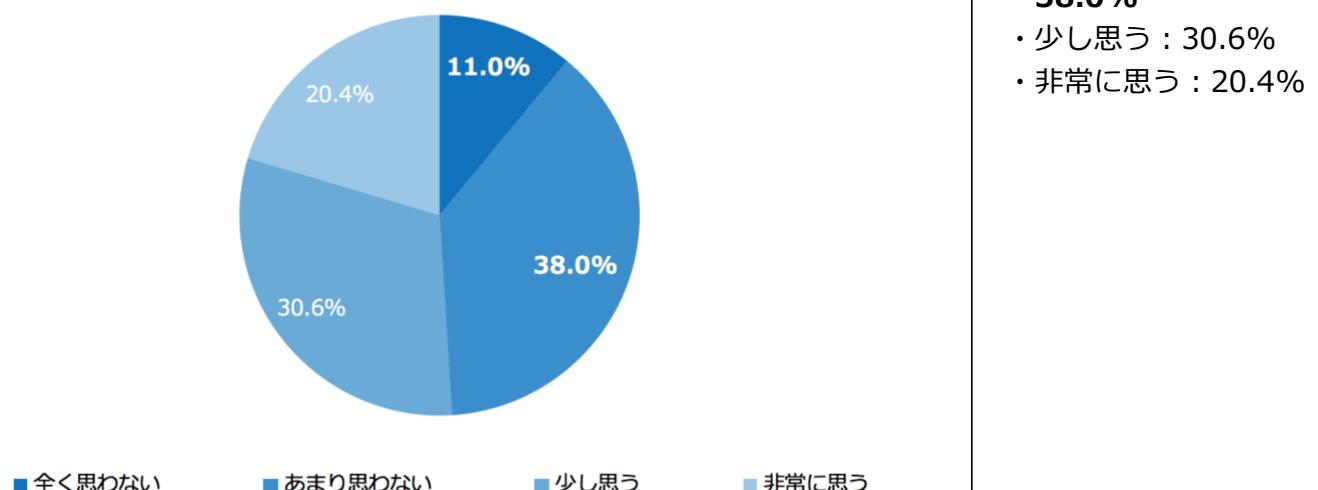


- ・ とてもある : 27.8%
- ・ 少しある : 37.0%
- ・ あまりない : 24.1%
- ・ 全くない : 11.1%

■自分が自己肯定感を持てていないと思う人49.0%

「Q7.自分を過小評価してしまう心理傾向のことを『インポスター症候群』と言い、自己肯定感が低い人ほどインポスター症候群に陥りやすいと言われています。あなた自身は自己肯定感を持てていると思いますか。」(n=108)と質問したところ、「全く思わない」が11.0%、「あまり思わない」が38.0%という回答となりました。

Q7.自分を過小評価してしまう心理傾向のことを「インポスター症候群」と言い、自己肯定感が低い人ほどインポスター症候群に陥りやすいと言われています。あなた自身は自己肯定感を持てていると思いますか。

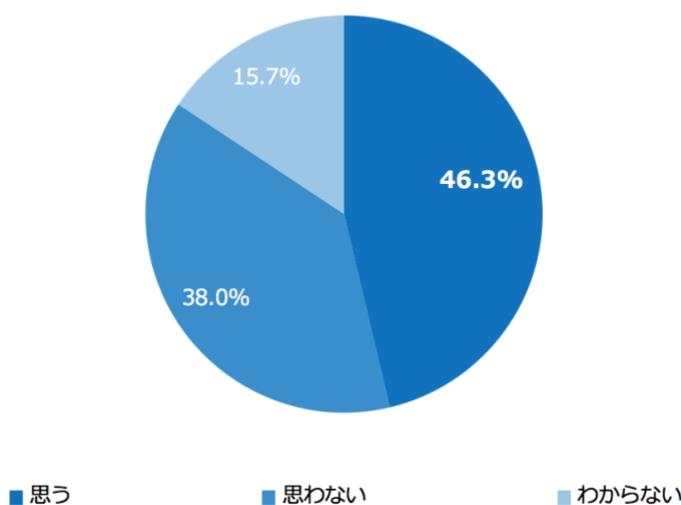


■自分がインポスター症候群だと思う人46.3%

「Q8.あなたはインポスター症候群だと思いますか？」(n=108)と質問したところ、「思う」が46.3%という回答となりました。

Q8.あなたはインポスター症候群だと思いますか？

- ・思う : 46.3%
- ・思わない : 38.0%
- ・わからない : 15.7%



■インポスター症候群だと思う理由、「自分に自信がない」や「該当した」の声

Q8で「思う」と回答した方に「Q9.なぜご自身がインポスター症候群だと思いますか?」(n=20)と質問したところ、「自分に自信がない」や「自己評価がかなり低い」など20の回答を得ることができました。

<自由回答・一部抜粋>

- ・30歳：理想の自分が今の自分とはかけ離れており正確な自己評価ができないと思うから。
- ・31歳：自身の力のみで胸を張ってこれをやり遂げたという事象が、パツと思い浮かばないから。悲しいことに熟考しても思い浮かびません。
- ・32歳：自分が当てはまるから。
- ・44歳：普段反省ばかりで自分に満足でいないから。
- ・50歳：自分に自信がないから。
- ・50歳：自己評価がかなり低い

■ヴィエリスがインポスター症候群に着目している背景

創業当社から女性従業員が9割以上の企業として、ヴィエリスは女性の活躍を推進してきました。一方で、特に昇進辞令を出した女性社員から「私なんかが」「私には荷が重い」と自信のなさから辞退を申し込まれるケースが多くありました。これに疑問を抱いたヴィエリスが到達した答えが、「インポスター症候群」です。

女性が社会で活躍し続けるため、ヴィエリスはインポスター症候群に関する啓発活動を通して女性が活躍できる社会の実現のために貢献してまいります。

■会社概要

社名	: 株式会社ヴィエリス (https://vielis.co.jp/)
代表者	: 代表取締役 兼 CEO 佐伯 真唯子
所在地	: 〒151-0051東京都渋谷区千駄ヶ谷2-1-8 Barbizon8 8F
資本金	: 3,000万円
従業員数	: 1,500名(2020年2月末現在)
事業内容	: 全身脱毛エステサロン「キレイモ」の運営、オリジナル化粧品の製造及び販売 男性専用脱毛サロン「メンズキレイモ」の運営 サイエンスダイエット・エステ「スレンダ銀座」の運営 パーソナルサイズ・ボディメイク・ジム「プラスミー」の運営
サービスURL	: https://kireimo.jp/