

我が子の自己肯定感を下げているかも!?
67%のママが「他人という時、謙遜のつもりで子供を悪く言っ
てしまった」経験あり、昨対比2.7ポイントUP
～小学6年生までのお子様がいる母親103名対象「インポスター症候群」に関する
アンケート調査を実施～

全身脱毛サロン「KIREIMO（キレイモ）」を運営する株式会社ヴィエリス（本社：東京都渋谷区、代表取締役 兼 CEO：佐伯 真唯子）は、東京都内在住で現在小学6年生までのお子様がいる30～49歳の女性103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ので、お知らせいたします。

■サマリー

「インポスター症候群」に関するアンケート調査	
TOPIC 01	53.4%が、子供のことを「自分と同じように考えるだろう」と つい同一視する傾向あり
TOPIC 02	第三者と一緒にいる時、67.0%の母親が 「謙遜のつもりで子供を悪く言ってしまう」ことがある
TOPIC 03	86.4%の母親が、「自分の子供に自己肯定感を持ってほしい」

■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

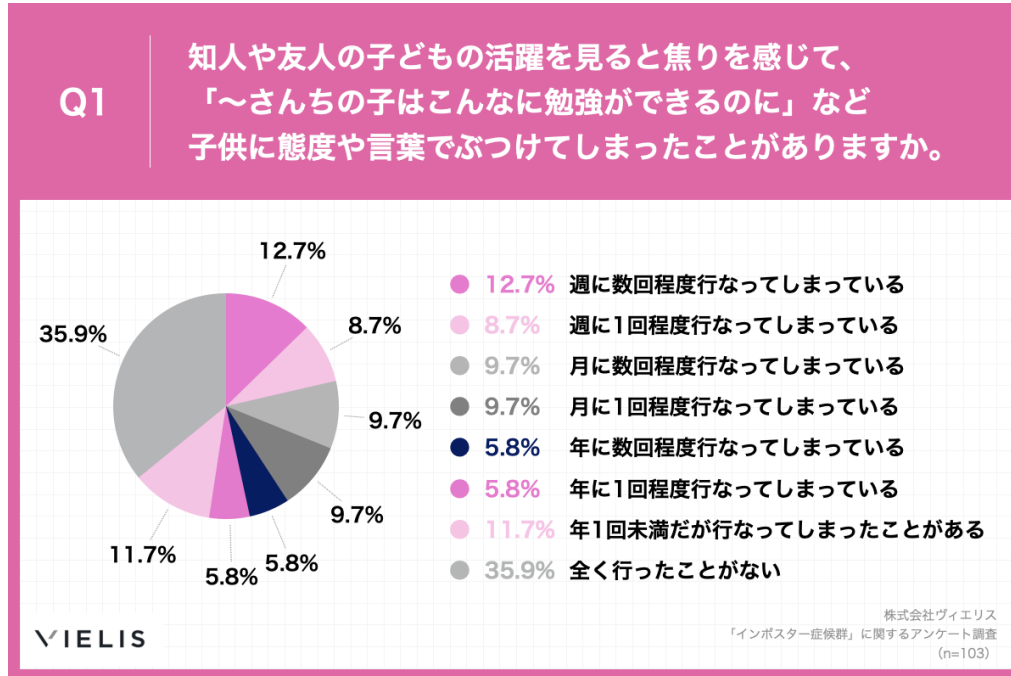
調査期間：2021年10月20日～同年10月22日

有効回答：東京都在住で小学生（6年生）までのお子様がいるの30～40代の女性103人

* 昨年の同調査：<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000077.000026568.html>

■ 64.1%のママが、「知人や友人の子どもと、自分の子どもを比較してしまった経験がある」と回答

「Q1.知人や友人の子どもの活躍を見ると焦りを感じて、「～さんちの子はこんなに勉強ができるのに」など子供に態度や言葉でぶつけてしまったことがありますか。」(n=103)と質問したところ、「週に数回程度行なってしまっている」が12.7%、「週に1回程度行なってしまっている」が8.7%という回答となりました。



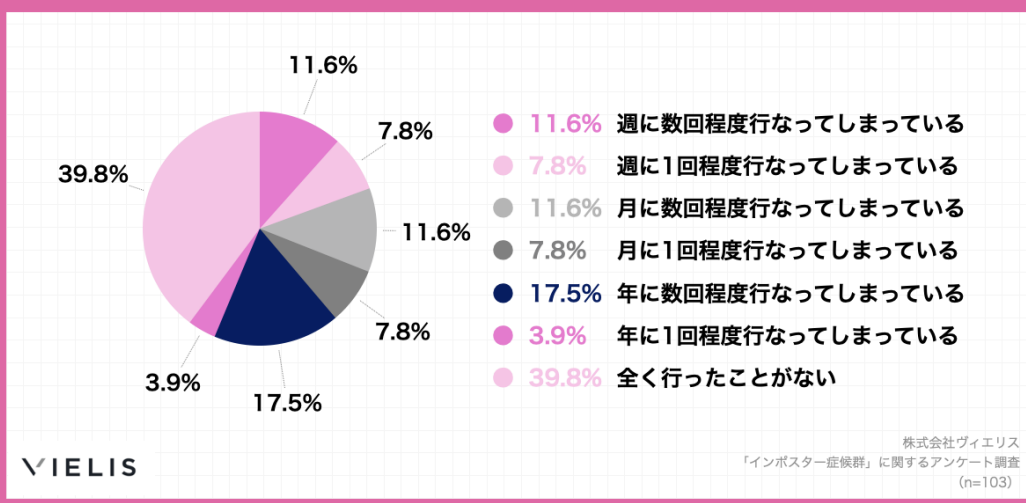
- ・ 週に数回程度行なってしまっている : 12.7%
- ・ 週に1回程度行なってしまっている : 8.7%
- ・ 月に数回程度行なってしまっている : 9.7%
- ・ 月に1回程度行なってしまっている : 9.7%
- ・ 年に数回程度行なってしまっている : 5.8%
- ・ 年に1回程度行なってしまっている : 5.8%
- ・ 年1回未満だが行なってしまったことがある : 11.7%
- ・ 全く行ったことがない : 35.9%

■ 60.3%のママが「社会通念に当てはめて子どもを叱った経験あり」

「Q2.「お兄ちゃんなんだから」「女の子なんだから」と子供を社会通念に当てはめて叱ってしまうことがありますか。」(n=103)と質問したところ、「週に数回程度行なってしまっている」が11.6%、「週に1回程度行なってしまっている」が7.8%という回答となりました。

Q2

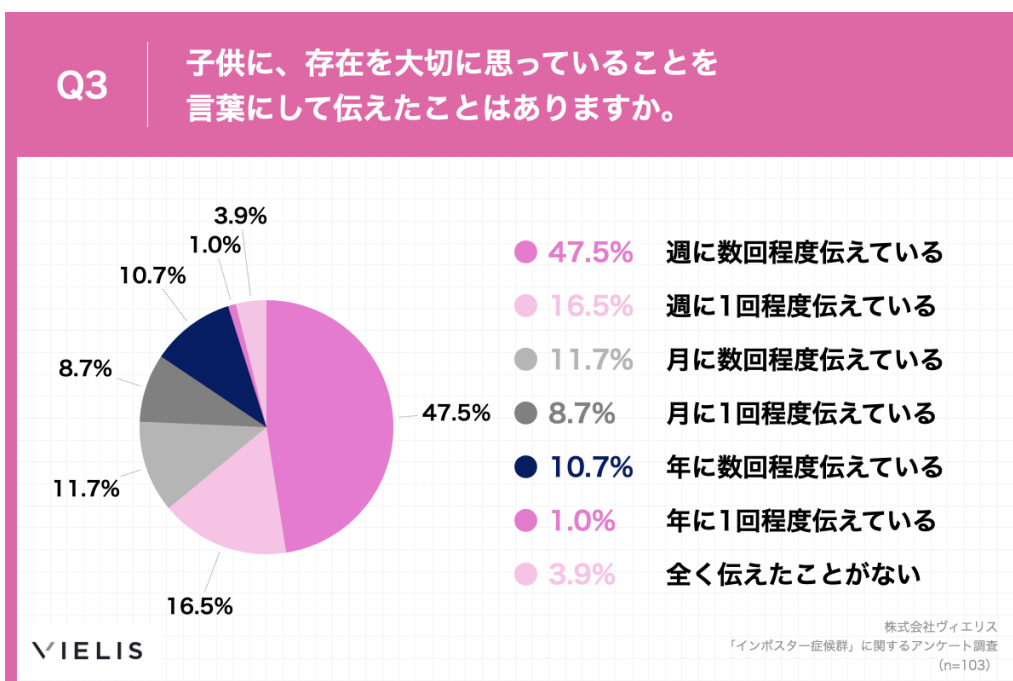
「お兄ちゃんだから」「女の子だから」と
子供を社会通念に当てはめて叱ってしまうことが
ありますか。



- ・ 週に数回程度行なっている : 11.6%
- ・ 週に1回程度行なっている : 7.8%
- ・ 月に数回程度行なっている : 11.6%
- ・ 月に1回程度行なっている : 7.8%
- ・ 年に数回程度行なっている : 17.5%
- ・ 年に1回程度行なっている : 3.9%
- ・ 全く行ったことがない : 39.8%

■ 96.1%のママが「存在を大切に思っていると、子ども自身に伝えている」

「Q3. 子供に、存在を大切に思っていることを言葉にして伝えたことはありますか。」(n=103) と質問したところ、「週に数回程度伝えている」が47.5%、「週に1回程度伝えている」が16.5%という回答となりました。



- ・週に数回程度伝えている：47.5%
- ・週に1回程度伝えている：16.5%
- ・月に数回程度伝えている：11.7%
- ・月に1回程度伝えている：8.7%
- ・年に数回程度伝えている：10.7%
- ・年に1回程度伝えている：1.0%
- ・全く伝えたことがない：3.9%

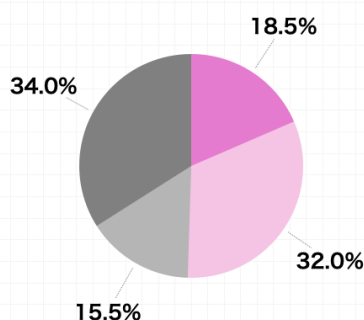
■ 50.5%のママが「子どもの意向に添わない習い事を続けさせた経験あり」

「Q4.子供の意向に添わない習い事を「子供の将来のためだから」「自分がやりたかったから」などの理由で続けさせたことはありますか。」(n=103)と質問したところ、「とてもある」が18.5%、「少しある」が32.0%という回答となりました。

Q4

子供の意向に添わない習い事を
「子供の将来のためだから」「自分がやりたかったから」
などの理由で続けさせたことはありますか。

- ・とてもある：18.5%
- ・少しある：32.0%
- ・あまりない：15.5%
- ・全くない：34.0%



- 18.5% とてもある
- 32.0% 少しある
- 15.5% あまりない
- 34.0% 全くない

VIELIS

株式会社ヴィエリス
「インボスター症候群」に関するアンケート調査
(n=103)

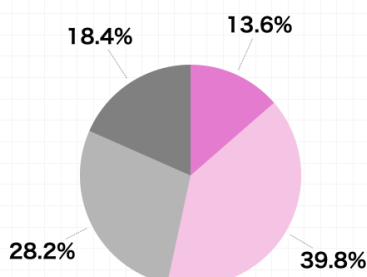
■ 53.4%のママが「子どもを自分と同一視してしまうことがある」と回答

「Q5.子供のことを、あなた自身の分身や所有物のように「自分と同じように考えるだろう」などといつ同一視してしまうことはありますか。」(n=103)と質問したところ、「とてもある」が13.6%、「少しある」が39.8%という回答となりました。

Q5

子供のことを、あなた自身の分身や所有物のように
「自分と同じように考えるだろう」などと
つい同一視してしまうことはありますか。

- ・とてもある：13.6%
- ・少しある：39.8%
- ・あまりない：28.2%
- ・全くない：18.4%



- 13.6% とてもある
- 39.8% 少しある
- 28.2% あまりない
- 18.4% 全くない

VIELIS

株式会社ヴィエリス
「インボスター症候群」に関するアンケート調査
(n=103)

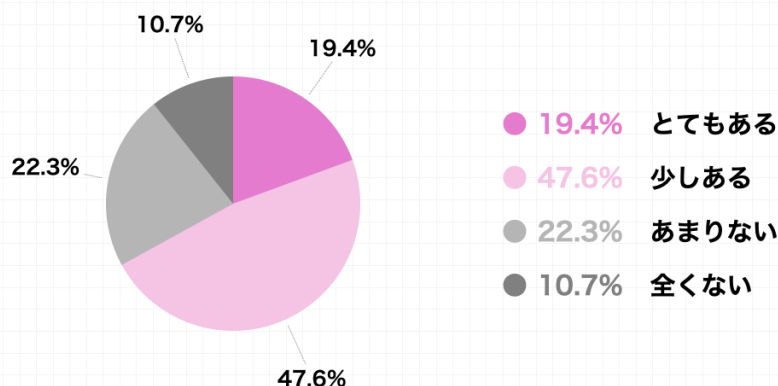
■「第三者の前だと謙遜のつもりで子どもを悪く言ってしまうことがある」と回答したママ67.0%

「Q6.子供と第三者と一緒にいる時、謙遜のつもりで子供を悪く言ってしまうことがありますか。」(n=103)と質問したところ、「とてもある」が19.4%、「少しある」が47.6%という回答となりました。

Q6

子供と第三者と一緒にいる時、謙遜のつもりで子供を悪く言ってしまうことがありますか。

- ・とてもある : 19.4%
- ・少しある : 47.6%
- ・あまりない : 22.3%
- ・全くない : 10.7%



VIELIS

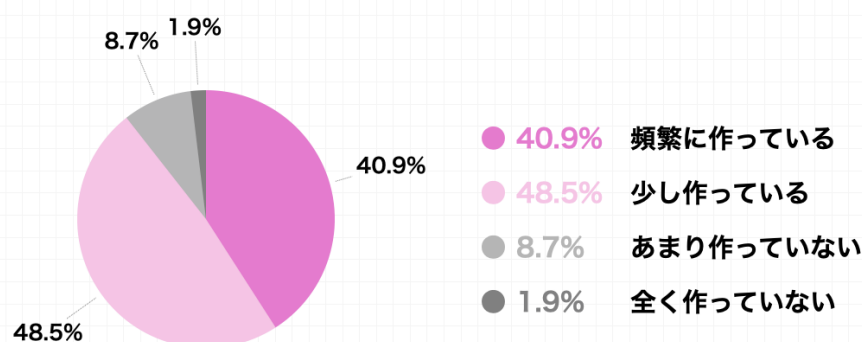
株式会社ヴィエリス
「インボスター症候群」に関するアンケート調査
(n=103)

■89.4%のママが「子どもがやりたいと言ったことをチャレンジさせる機会を作っている」と回答

「Q7.子供が「やりたい」と言ったことに対し、チャレンジする機会を作っていますか。」(n=103)と質問したところ、「頻繁に作っている」が40.9%、「少し作っている」が48.5%という回答となりました。

Q7

子供が「やりたい」と言ったことに対し、チャレンジする機会を作っていますか。



VIELIS

株式会社ヴィエリス
「インボスター症候群」に関するアンケート調査
(n=103)

- ・頻繁に作っている : 40.9%
- ・少し作っている : 48.5%
- ・あまり作っていない : 8.7%
- ・全く作っていない : 1.9%

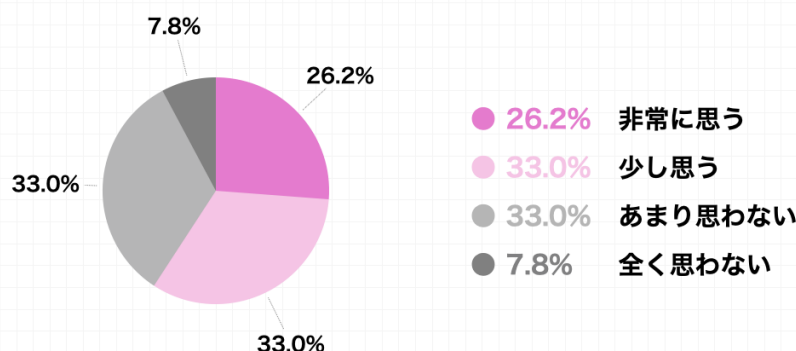
■ 自分自身「自己肯定感を持てていると思わない」ママ40.8%

「Q8.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」といい、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=103）と質問したところ、「あまり思わない」が33.0%、「全く思わない」が7.8%という回答となりました。

Q8

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」といい、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。

- ・ 非常に思う : 26.2%
- ・ 少し思う : 33.0%
- ・ あまり思わない : 33.0%
- ・ 全く思わない : 7.8%



VIELIS

株式会社ヴィエリス
「インポスター症候群」に関するアンケート調査
(n=103)

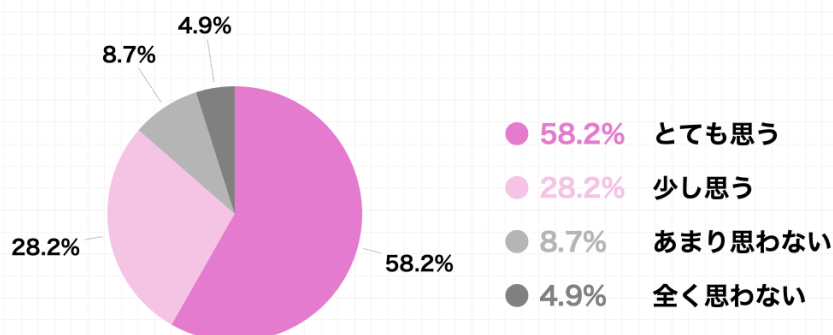
■ 86.4%のママが、自分の子どもに「自己肯定感を持って欲しい」と回答

「Q9.「インポスター症候群」にならないために、自分の子供に自己肯定感を持ってほしいと思いますか。」（n=103）と質問したところ、「とても思う」が58.2%、「少し思う」が28.2%という回答となりました。

Q9

「インポスター症候群」にならないために、自分の子供に自己肯定感を持ってほしいと思いますか。

- ・ とても思う : 58.2%
- ・ 少し思う : 28.2%
- ・ あまり思わない : 8.7%
- ・ 全く思わない : 4.9%



VIELIS

株式会社ヴィエリス
「インポスター症候群」に関するアンケート調査
(n=103)

■まとめ

今回の調査では、東京都内在住で現在小学6年生までのお子様がいる30～49歳の女性103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。

まず、64.1%の母親が、「知人や友人の子どもと、自分の子どもを比較してしまった経験がある」と回答しており、また、60.2%の母親が「お兄ちゃんなんだから」「女の子なんだから」など、子どもを社会通念に当てはめて叱ってしまうことがあると回答。加えて、「子どもの意向に添わない習い事を続けさせたことがある」と回答した母親は、前回調査よりも7.3ポイント高く50.4%いることが判明しました。「子どもを自分と同一視してしまうことがある」と回答した母親は53.4%と、こちらも前回調査よりも2.1ポイント高い結果に。さらに、「第三者の前だと謙遜のつもりで子どもを悪く言うってしまうことがある」と回答した母親は、前回調査時より2.8ポイント高く67.0%となりました。

一方で、前回より3.4ポイント高い96.1%の母親が「存在を大切に思っていると、子ども自身に伝えている」と回答。「子どもがやりたいと言ったことをチャレンジさせる機会を作っている」と回答した母親は88.5%おり、こちらも前回よりも4.1ポイントアップ。自分自身「自己肯定感を持てていると思わない」母親が40.8%であるのに対し、「自分の子どもに自己肯定感を持って欲しい」と思っている母親は86.4%という結果になりました。

自己肯定感を高めるためには、子供の思いを受け止めること、子供の存在自体をほめてあげることが大切です。親をはじめとする周りの大人は、まだ経験が少ない子どもをサポートしてあげる役割と考え、まずは大人の私たちが「インポスター症候群」についての理解を深めましょう。