

## ヴィエリス、ソニー学園 湘北短期大学の学生に向け 「SDGsについて」講義、「自分を褒める」大切さを熱弁

テーマ | 「女性活躍推進における企業の実例」

女性の活躍を阻む「インポスター症候群の存在について」学生からの質問多数

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、以下 ヴィエリス）は、学校法人ソニー学園 湘北短期大学（所在地：神奈川県厚木市、学長：高野瀬 一晃）の「SNSとダイバーシティ」をトピックにした授業において、「女性活躍推進における企業の実例」のテーマの下、ヴィエリスが取り組む「SDGsの活動や自分らしさ」について、ゲスト講師として講義いたしましたので、お知らせいたします。



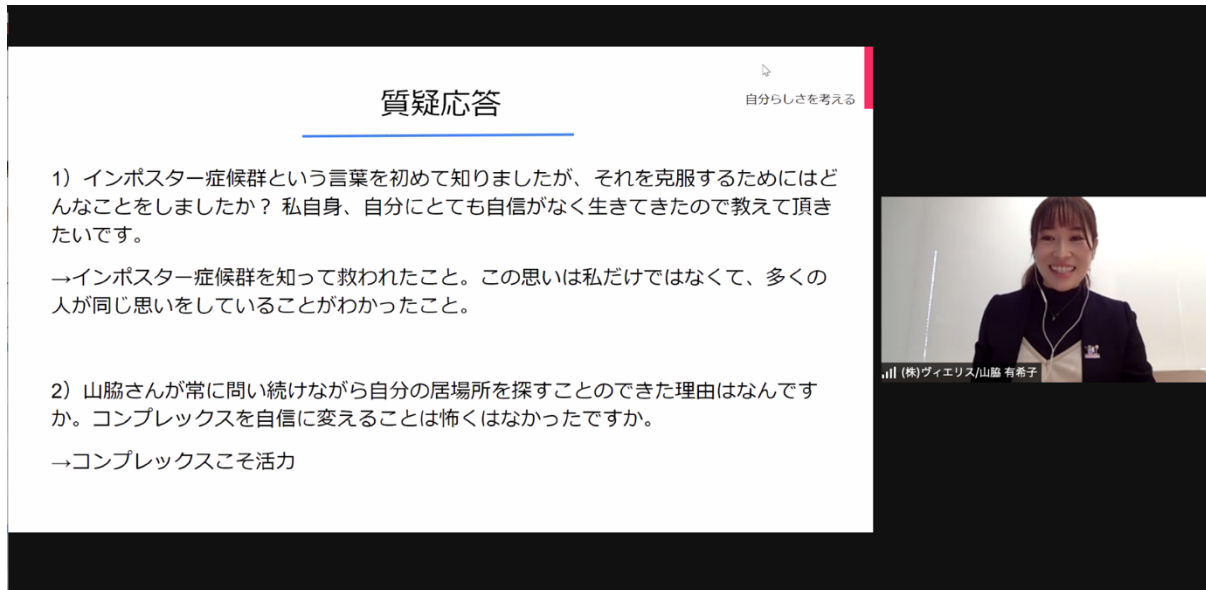
<「SDGsについて」講義するヴィエリス 人事部採用課 マネージャー 知久>

「SNSとダイバーシティ」の授業は、身近なSNSで情報を発信する立場、受ける立場それぞれの現状や、目指す社会について考えるもので、「世代」「性別」「価値観」「肌の色」などの日常における皆さんの“思い込み”に対し、「自分らしく生きること」について考えます。

10月28日のテーマは「女性活躍推進における企業の実例」であったことから、社員の98%が女性であるヴィエリスが取り組む「女性が働きやすい職場環境づくり」についてや、「ジェンダー平等の実現」を推進する中での「SDGsの取り組み」について、女性の活躍を阻む「インポスター症候群の存在」についてお話いたしました。講義の中では、「自分自身を褒める大切さ」について訴えかけ、自信を持って女性にも活躍してほしいと締め括りました。

## ■ Q&A | 一部抜粋

質疑応答では、「インポスター症候群を克服するにはどうしたら良いか」や「ポジティブなマインドになるための秘訣」、「女性は脱毛するべきなのか」など、ダイバーシティを意識したご質問を多数いただきました。



<学生からの質問に回答する ヴィエリス SDGs推進室長 山脇>

- Q：インポスター症候群という言葉を知りましたが、それを克服するためにはどんなことをしましたか？ 私自身、自分にとっても自信がなく生きてきたので教えてください。
- A：私は、インポスター症候群の存在を知って救われました。このネガティブな思いは私だけではなく、多くの方が同じ思いをしていることがわかったことによって、安心できました。だからこそ、インポスター症候群の認知を広めるために啓発活動に取り組んでおります。
- Q：ネガティブをポジティブなことに変えるために意識していることはなんですか？
- A：ネガティブを一回受け入れ、なぜネガティブになっているのか自分を振り返ることです。
- Q：山脇さんは仕事を始めて、意識がどのように変わりましたか？
- A：自分へ向けた目標がいつの間にか仲間の喜ぶ顔が見たくなったり、それが会社のためになっていたり、人との関わりによって相手と一緒に学んでいくことが私にとって楽しいと思える仕事の考え方です。
- Q：SDGsに向けて、何から優先的に取り組むべきと考えていますか？
- A：まずは「インポスター症候群」の啓発活動と撲滅運動を引き続き行なっていきます。
- Q：山脇さんがジェンダー平等について深く関わりたいと思ったきっかけがあれば教えてください。
- A：母親の影響が大きいですね。幼少期より母親から性別的な差別の話聞いていましたが、自身の就職活動で男性と女性で初任給や職種が区別されたことがショックだったことをきっかけにジェンダー平等について関心を持ち始めました。
- Q：SNSで見た情報で、海外留学をしている日本人の女性が毛を剃って友達に会ったら「何でこんなにツルツルなの！毛剃ってるの！？なんで！？」と言われている体験談を見ました。日本の女性は毛がない方がいいと思っている方が多いと思います。男性も剃っている人はいると思いますが女性の方が圧倒的に多いと思います。脱毛サロン「キレイモ」を運営している方も女子は毛が無い方がいいと思っていますか？

- A: 「キレイモ」は“すべての人の美しさ”という考え方を尊重しています。毛が無くなることで肌に自信を持てる方も実際おります。自然に毛があることが美しいと思う人もいます。「キレイモ」はそれぞれのキレイの在り方を尊重しています。

## ■ 講義を受けた学生からの感想

- ヴィエリスという会社がとても良い会社であることが分かりました。私も自信がなくなり、インポスター症候群のような状態になります。その克服方法も教えてくださり、女性がまだ生きづらい世の中でヴィエリスさんはとても働きやすい会社だと思いました。そして、「SDGsについてこんな考えている会社があるんだ!」と思いました。私はSDGsについて最近授業で知ったくらいだったので、ヴィエリスさんの熱い取り組みが世界を変えていくと気付きました。
- 現在では女性の働く人が増え、結婚をしない人が増えたという話をよく聞くので男女における差別は減ってきていると思っていた。しかし、世界全体でみると今でも男女差別は続いていると知り、より多くの女性が自由に暮らせるようになればいいと思った。
- 私は自分を過小評価してしまうことが多いが、考えてみると自分を過小評価することは自信を無くすだけでありいいことは何もないと気づいた。改善するために失敗してしまったことを永遠と悔やむのではなく、たまには仕方ないと思うことや、誰かを頼ったりすること、自分のよいところを素直に受け入れることが大切だと思いました。
- 今までの授業の中で、ジェンダーについて考えたこともあり、ヴィエリスさんが女性の活躍のできる会社を目指しているということに興味を持ちました。ヴィエリスさんの取り組みの中にある、褒める文化、それぞれの強みを活かせるというところが、素敵な考え方であると思いました。強みを活かしたり誰かに褒められると、私自身もやる気が出て、モチベーションにも繋がると感じています。ヴィエリスさんのお客様満足度は従業員満足度と直結しているということが本当にその通りだなと感じました。女性に特に多いと言われている「インポスター症候群」について初めて知りました。なんで自分が?と自信を持ってないなど、当てはまる部分があったので、インポスター症候群である可能性がゼロではないと思いました。克服するためのヒントの中で、完璧主義をやめるということがあり、私にピッタリと当てはまっていました。私は何でも完璧にしたいと思うことが多くあります。ですが、お話を聞いて、たまには息抜きを大事にしようと思いました。
- 実際にこうしてジェンダー問題に深くかかわっている方々から直にお話を聞ける機会が今まであまりなかったので、とても勉強になりました。個人的にインポスター症候群の根深さに衝撃を受けました。私個人は人よりも割と自己肯定感が高い自覚があり、基本的に楽観主義に物事を見て生きてきたので、自分なんか...と必要以上に自己評価を低くしてしまう人が意外にも多く存在しているのだと驚きました。対処法の一つとして自分で自分を褒めるとおっしゃっていましたが、本当にその通りで、何事も完璧を求めすぎないというのはどんな場面でもいえることだと思います。



<講義を受ける学生の様子>

## ■ 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けました。

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。