

「インポスター症候群」だと自覚するサラリーマン、 わずか5.5%、男女比較40.8%減の事実

～ヴィエリス、都内勤務の会社員男性109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、都内で勤務している会社員男性109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。

■ 調査結果まとめ

本調査では、都内で勤務している会社員男性111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。

①「自分の能力について」「評価されることについて」「他人との比較について」など、インポスター症候群の判断軸となる4項目の質問において約3割～4割程度のサラリーマンが該当したのに対して、②「あなたはインポスター症候群だと思いますか？」という直接的な質問には、5.5%しか「はい」と回答しませんでした。前回の丸の内勤務の女性を対象とした同調査では、①7割程度②46.3%で、「インポスター症候群は男性よりも女性に多い」という通説がより一層現実味を帯びる結果となりました。

一方で、サラリーマンにおいては①と②の解離が丸の内勤務の女性に比べて大きいことから、「インポスター症候群」と名称がつくものを「欠点」だと感じ、認めにくい傾向があるとも考えられるのではないのでしょうか。「先輩・後輩」「上司・部下」「肩書き」など、上下関係を重要視する男性が多いと言われていますが、弱みを見せられないプレッシャーなど、男性により強く作用する要因があるのかもしれませんが、今後インポスター症候群を考えていくにあたり、男女それぞれが陥りやすい認知バイアスなども把握していく必要があります。

企業がインポスター症候群を理解し、より多くの社員が生き生きと働けるようになると、結果的に生産性向上につながる可能性もあります。当事者がインポスター症候群を自覚できると、自分の心理状況を客観的に分析し改善策を立てやすくなります。また、部下へ接するアプローチとしても、マネジメントのひとつの切り口となり得るのではないのでしょうか。

■ 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

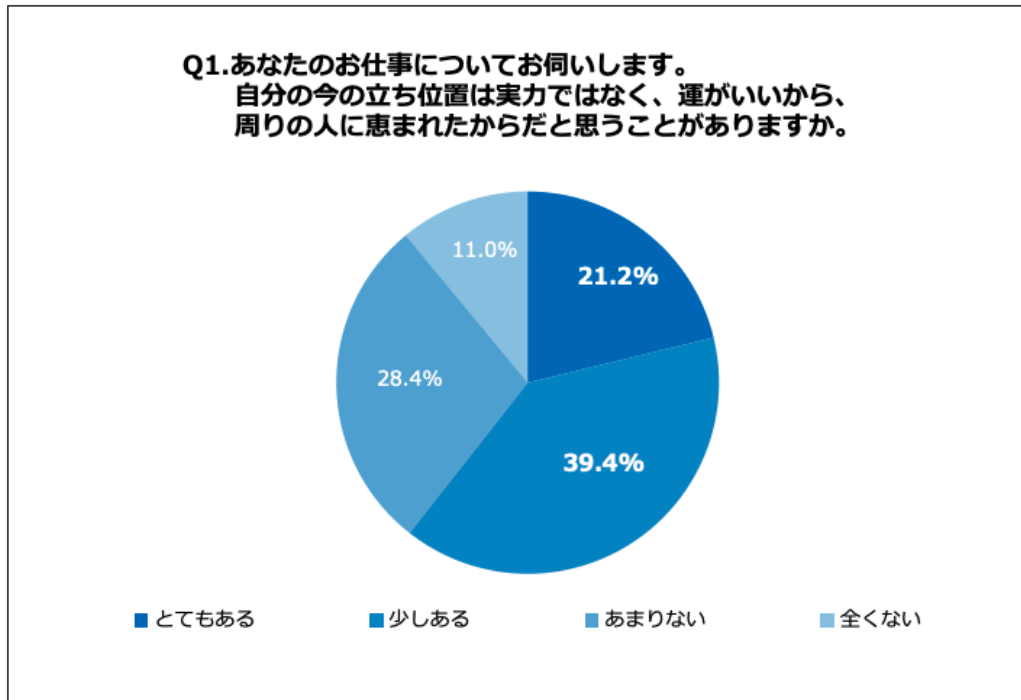
調査期間：2021年1月13日～同年1月15日

有効回答：都内に勤務している会社員 109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」サラリーマン60.6%

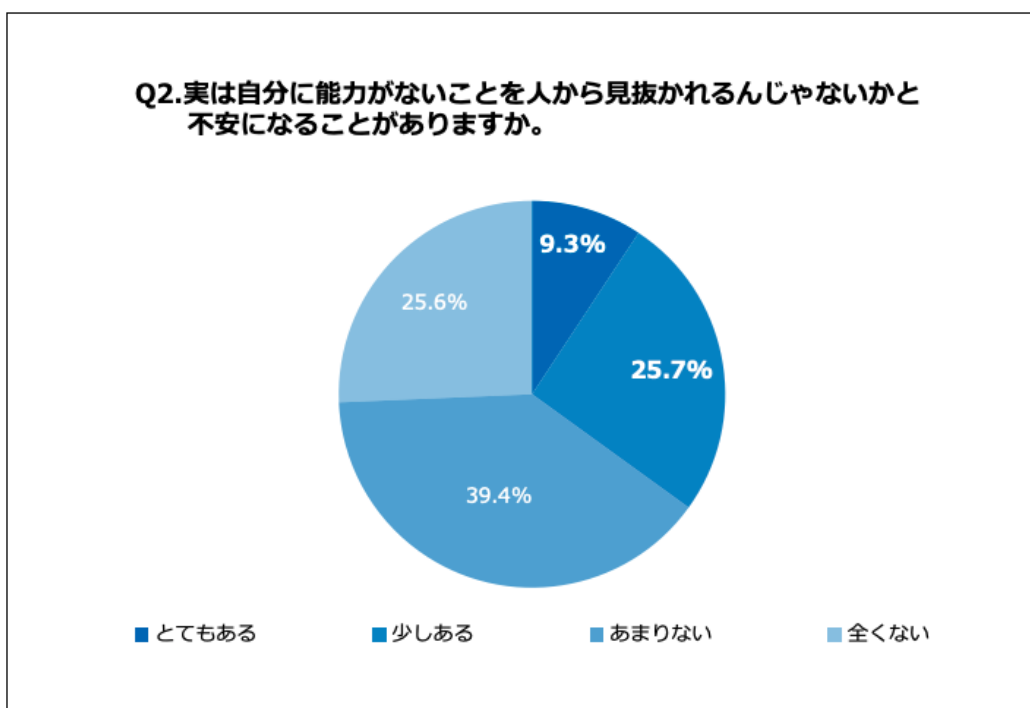
「Q1.あなたのお仕事についてお伺いします。自分の今の立ち位置は実力ではなく、運がいいから、周りの人に恵まれたからだと思うことがありますか。」(n=109)と質問したところ、「とてもある」が21.2%、「少しある」が39.4%という回答となりました。



- ・とてもある : 21.2%
- ・少しある : 39.4%
- ・あまりない : 28.4%
- ・全くない : 11.0%

■ 「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」サラリーマン35.0%

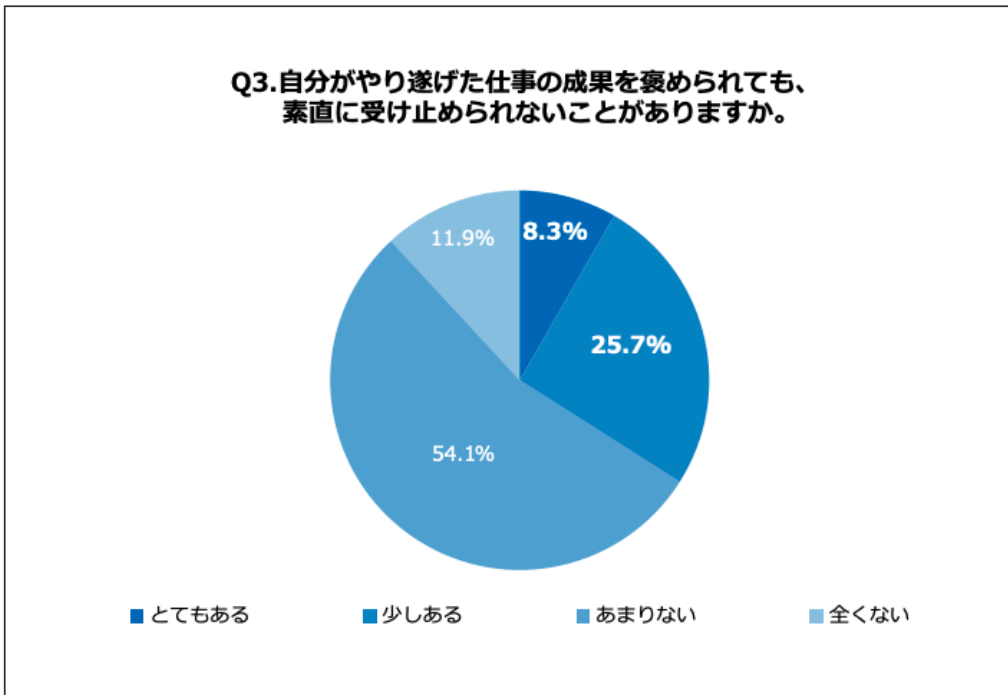
「Q2.実は自分に能力がないことを人から見抜かれるんじゃないかと不安になることがありますか。」(n=109)と質問したところ、「とてもある」が9.3%、「少しある」が25.7%という回答となりました。



- ・とてもある : 9.3%
- ・少しある : 25.7%
- ・あまりない : 39.4%
- ・全くない : 25.6%

■「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」 サラリーマン34.0%

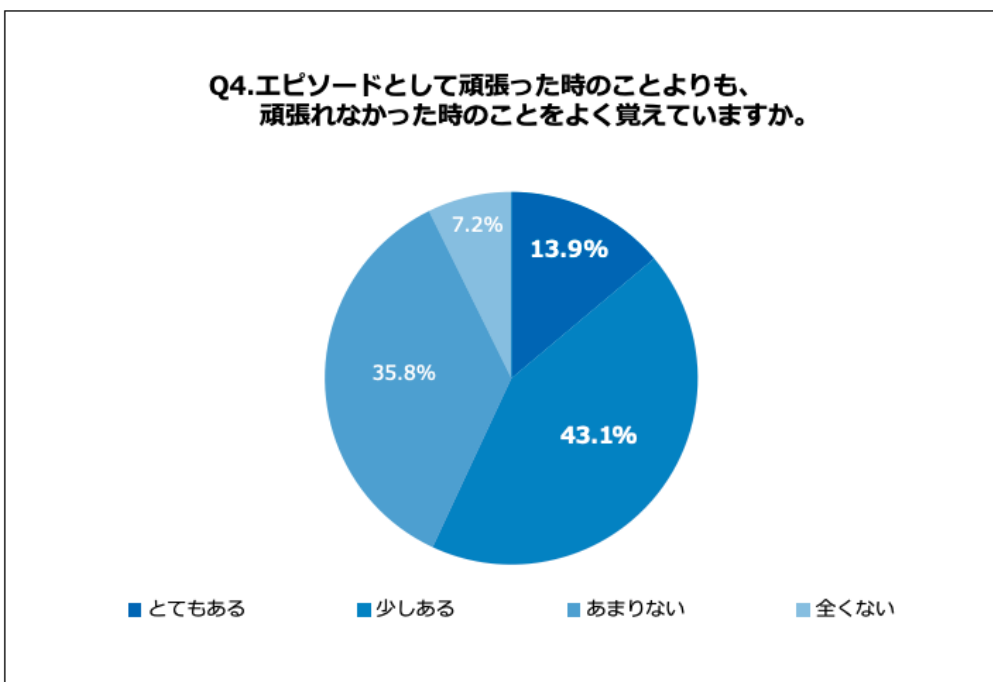
「Q3.自分がやり遂げた仕事の成果を褒められても、素直に受け止められないことがありますか。」
(n=109) と質問したところ、「とてもある」が8.3%、「少しある」が25.7%という回答となりました。



- ・とてもある : 8.3%
- ・少しある : 25.7%
- ・あまりない : 54.1%
- ・全くない : 11.9%

■「エピソードとして頑張った時のことよりも、頑張れなかった時のことをよく覚えている」 サラリーマン57.0%

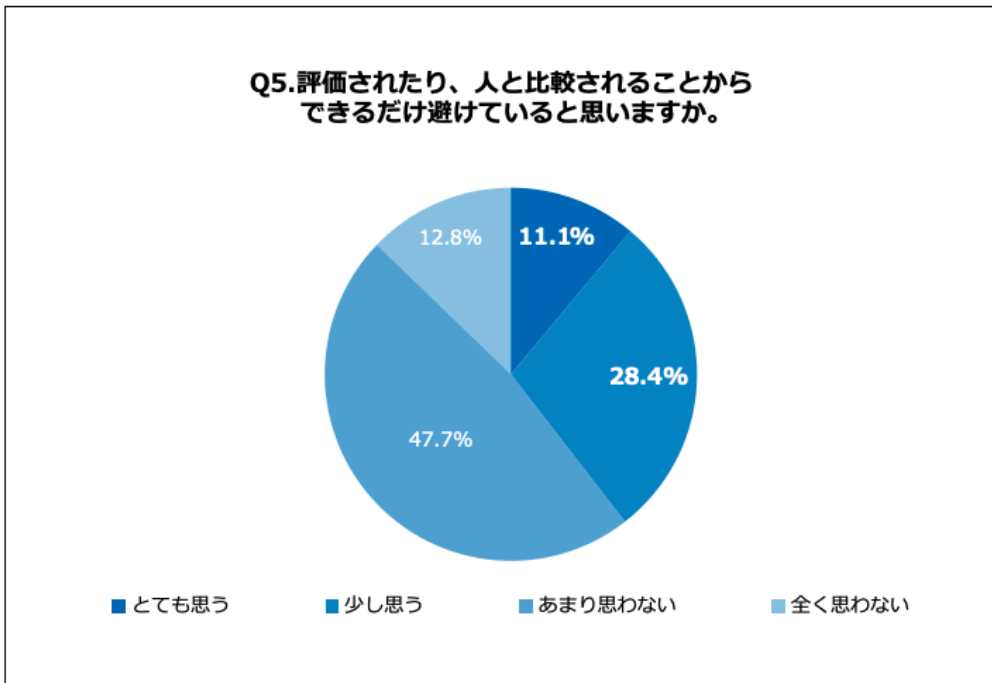
「Q4.エピソードとして頑張った時のことよりも、頑張れなかった時のことをよく覚えていますか。」
(n=109) と質問したところ、「とてもある」が13.9%、「少しある」が43.1%という回答となりました。



- ・とてもある : 13.9%
- ・少しある : 43.1%
- ・あまりない : 35.8%
- ・全くない : 7.2%

■「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」サラリーマン39.5%

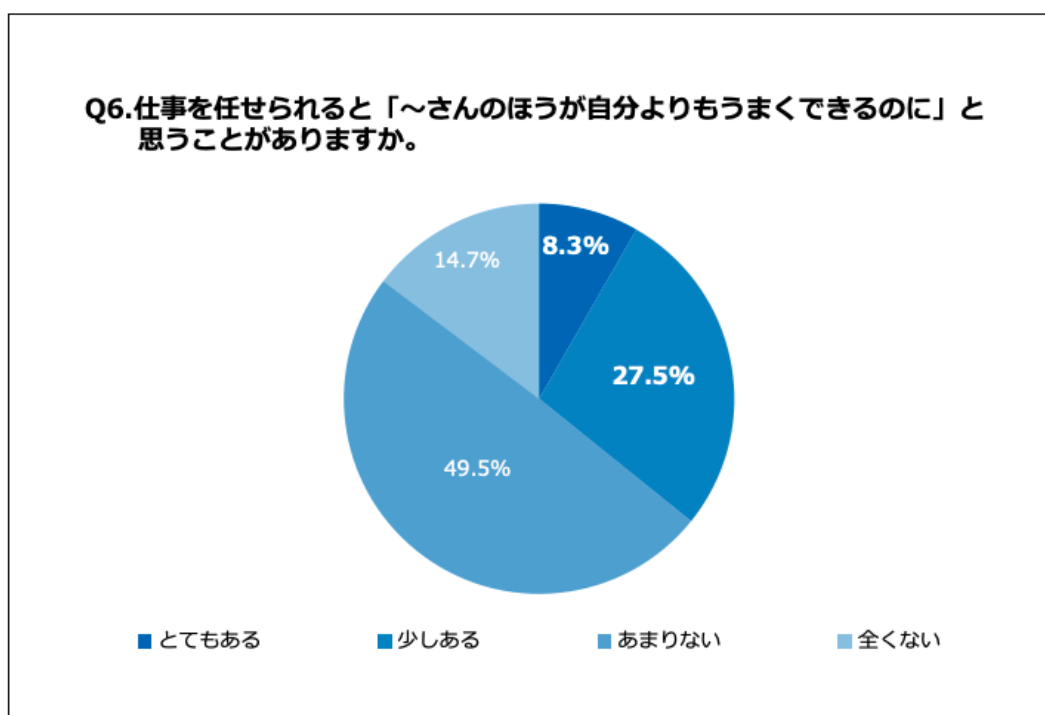
「Q5.評価されたり、人と比較されることからできるだけ避けていると思いますか。」(n=109)と質問したところ、「とても思う」が11.1%、「少し思う」が28.4%という回答となりました。



- ・とても思う : 11.1%
- ・少し思う : 28.4%
- ・あまり思わない : 47.7%
- ・全く思わない : 12.8%

■「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』と思うことがある」サラリーマン35.8%

「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=109)と質問したところ、「とてもある」が8.3%、「少しある」が27.5%という回答となりました。

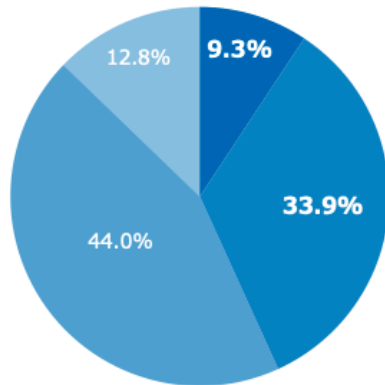


- ・とてもある : 8.3%
- ・少しある : 27.5%
- ・あまりない : 49.5%
- ・全くない : 14.7%

■「自分が自己肯定感を持っていない」と思うサラリーマン43.2%

「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っていますか。」(n=109)と質問したところ、「全く思わない」が9.3%、「あまり思わない」が33.9%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っていますか。



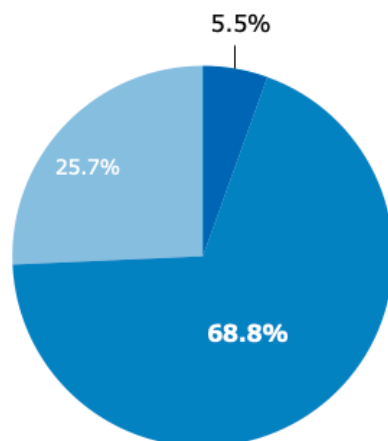
■ 全く思わない ■ あまり思わない ■ 少し思う ■ 非常に思う

- ・ 全く思わない : 9.3%
- ・ あまり思わない : 33.9%
- ・ 少し思う : 44.0%
- ・ 非常に思う : 12.8%

■自分がインポスター症候群だと思うサラリーマンわずか5.5%

「Q8.あなたはインポスター症候群だと思いますか？」(n=109)と質問したところ、「思う」が5.5%、「思わない」が68.8%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 ■ 思わない ■ わからない

- ・ 思う : 5.5%
- ・ 思わない : 68.8%
- ・ わからない : 25.7%

■インポスター症候群だと思う理由、「自分に自信がない」や「ネガティブな思考」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=5)と質問したところ、「自信が持てない」や「ネガティブな思考」など5の回答を得ることができました。

<自由回答・一部抜粋>

- ・50歳：自信が持てない。
- ・39歳：ネガティブな思考。
- ・39歳：自己評価が低い。
- ・52歳：あまり自分を過大評価できない。
- ・31歳：なんとなく。

■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」「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々ありました。これに疑問を抱いたヴィエリスが到達した答えが、女性に多いと言われている「インポスター症候群」です。

以降ヴィエリスは、インポスター症候群に関する啓発活動を通して全ての人々が活躍できる社会の実現のために貢献しています。

■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 パーソナライズ・ボディメイク・ジム「プラスミー」の運営
サービスURL	: https://kireimo.jp/