

女性管理職が語る

自信がない時はこうしよう

自分の仕事が想定以上に評価されたとき、「運が良かっただけなのにと

居心地の悪さを感じたこととはありませんか。私の場合、褒めてもらってもこんなふうに考える自分が情けなく、素直に受け止められる人を羨ましく思います。自分のキャリアを振り返ると、辛い順調に歩んできたものの、この不安な気持ちに付きまとわれてきました。

漠然とした不安を抱えてきました。昇進を打診されたときも、うれしさと同じくらい「本当に私で大丈夫だろうか？」という気持ちがおみあげてきたことを思い出します。

ある本を読み、この不安感に名前があると知りました。「インポスター（詐欺師）症候群」ということで、特に女性は自分の業績を褒められると詐欺を働いている感覚に陥るそうです。中身もないのに褒められてしまうことが、ペテン師のよう

だというところからついでと思っていたのですが、意外にも著者は米国人で、自信たっぷりに見

える米国人の間でも一般紹介されていました。「笑う門には福来る」というように、楽しいと思うときも笑っていることで本当に楽しい気分になるものです。やや大げさですが、ふんぞり返った姿勢を取るなど、自信があるように振る舞うことで、闘争本能を高めるホルモンが増え、自分の自信をもつことができるようになるという研究があるそうです。

自分自身に暗示をかけたチャンスを前向きに受けようと決めています。話す際には直前にトイレの中で伸びをして体を大きく見せるポーズを取って自信を高めるようにし、さらに、普段よりも少し大きめの声で話すように伝えることなく一緒に頑張ろうと同志たちに

「良い上司に恵まれたから」結果が見えやすいプロジェクトに運よく携われたから」評価してもらえたのであって、本当の実力でないのであるという

この感覚は日本人特有

この感覚は日本人特有

トアシスタント
本・ア
務・カ
法・ク
務・レ
& ジ
P デ

南方 瑞紀氏



みなかた・みずき 2003年入社。3年間のシンガポール赴任などを経て現職。社内の各事業部・部署に対して法的な観点から助言や提言をする傍ら、社内研修講師なども。2児の母。

的なのだと知りました。

有名な女優やビジネスマンでもこの感覚に襲われることがあるようです。

さらに本によるとこの症状は女性の方が重くなりやすいとか。例えば男性に成功の理由を尋ねると「自分の能力や資質」という回答が多く、女性

は「努力や運や周りの人たち」など、外的なる要因を答えることが多いと

紹介されていました。

「笑う門には福来る」というように、楽しいと思うときも笑っていることで本当に楽しい気分になるものです。やや大げさですが、ふんぞり返った姿勢を取るなど、自信があるように振る舞うことで、闘争本能を高めるホルモンが増え、自分の自信をもつことができるようになるという研究があるそうです。

自分自身に暗示をかけたチャンスを前向きに受けようと決めています。話す際には直前にトイレの中で伸びをして体を大きく見せるポーズを取って自信を高めるようにし、さらに、普段よりも少し大きめの声で話すように伝えることなく一緒に

一緒に頑張ろうと同志たちに

というように、楽しいと思うときも笑っていることで本当に楽しい気分になるものです。やや大げさですが、ふんぞり返った姿勢を取るなど、自信があるように振る舞うことで、闘争本能を高めるホルモンが増え、自分の自信をもつことができるようになるという研究があるそうです。

自分自身に暗示をかけたチャンスを前向きに受けようと決めています。話す際には直前にトイレの中で伸びをして体を大きく見せるポーズを取って自信を高めるようにし、さらに、普段よりも少し大きめの声で話すように伝えることなく一緒に

一緒に頑張ろうと同志たちに

一緒に頑張ろうと同志たちに

一緒に頑張ろうと同志たちに

一緒に頑張ろうと同志たちに

一緒に頑張ろうと同志たちに

一緒に頑張ろうと同志たちに

一緒に頑張ろうと同志たちに

一緒に頑張ろうと同志たちに