



インポスター シンドローム

インポスターシンドローム。

有能な人が自分の成功を実力で手にしたものと思えず、
いずれ詐欺師だと暴露されるのではないかと不安になること。
この症候群にある人は、能力を示す外的な証拠があるにも関わら
ず、自分の成功は幸運やタイミングのせいだと考えるか、
実際より能力があると他人を信じ込ませることで
手に入れたものだと考える。自分の達成を内面的に肯定できず、
成功に値しないという考えを持つ。
特に社会的に成功した女性に多いと言われていたが、
性別では限定されない現象である。
70%の人が人生において、
インポスターシンドロームを経験している。
優秀な人ほど、頻繁に経験している現象だ。もし、それが真実だ
と思えて仕方なのなら割り切れればいい。そう、水鳥の水掻きだ。
優雅なたたずまい、でも水面下では絶えず動かし進んでいる。
真実になるよう努力すればいい。役が自分を育てると考えよう。