

# 自己肯定感に関する調査結果

令和4年1月  
鯖江市市民活躍課

## 1 調査の目的

市では、男女共同参画・女性活躍の推進に取り組む中で、女性活躍を阻む要因の一つとして「インポスター症候群」に着目し、その調査と解決策を求めていく活動を行っています。インポスター症候群とは、自分の能力を必要以上に過小評価し、本当はできる能力がありながら最初からチャレンジをあきらめてしまう傾向のことで、自己肯定感が大きく関わっているとされています。

今回の自己肯定感チェックシートでは自分の自己肯定感を知っていただくとともに、回答していただいたデータを集計することで鯖江市民の傾向を分析し、今後の事業に繋げていくことを目的としています。

## 2 調査の方法

調査方法: インターネット調査および用紙記入による調査

周知方法: 市HP、市内高校や市内外企業に依頼、イベント等で周知

調査期間: 令和3年3月～10月

## 3 回答数

803件(うち市内在住者554件)

### 自己肯定感とは？

自分のあり方を積極的に評価できる感情、自らの価値や存在意義を肯定できる感情などを意味します。

「肯定的な側面、否定的な側面も含めて、ありのままの今の自分を受け入れている」という意味で、自分を認める・自分を好きになるということは、ありのままの自分を認めるということです。

自己肯定感は、私たちの行動や能力、また縁や運といったものにも大きな影響を与える人生のカギにもなるとされています。

# 自己肯定感に関する調査

## 調査概要

(市調査)

調査概要: 自己肯定感に関する調査

調査方法: インターネット調査、用紙記入による調査

調査期間: 2021年3月～10月

全回答: 803件(うち市内在住者554件)

(全回答)803件

男性	373
女性	402
答えたくない	22
空白	6

803

	男性	女性	答えたくない	空白
10代	72	73	5	2
20代	66	53	2	
30代	54	46	3	1
40代	68	55	4	
50代	68	57	5	3
60代	31	38	1	
70代以上	14	80	2	
	373	402	22	6

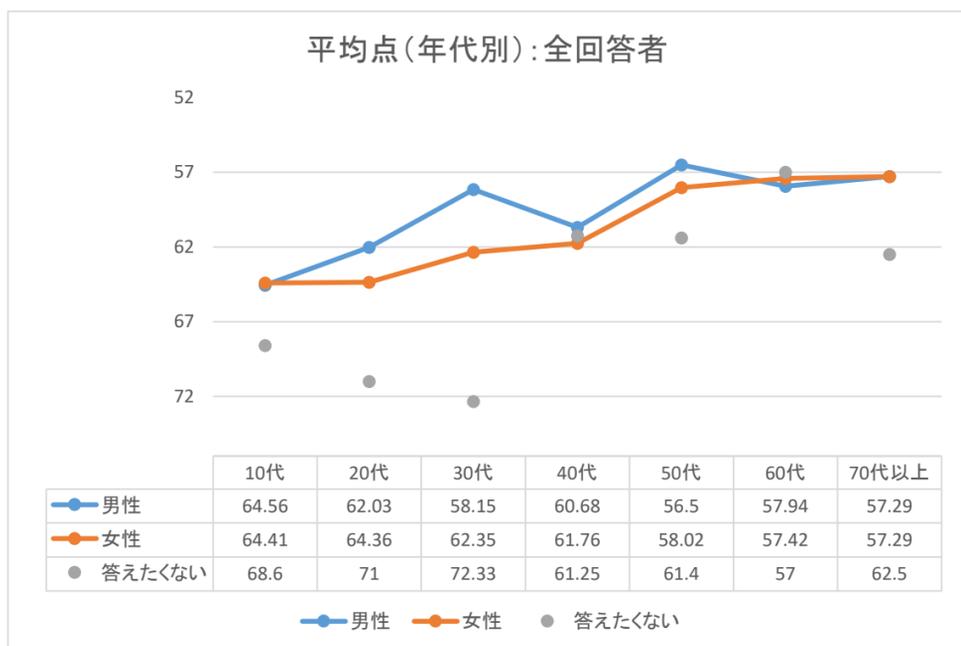
(市内)554件

男性	271
女性	271
答えたくない	10
空白	2

554

	男性	女性	答えたくない	空白
10代	42	28	3	
20代	44	19		
30代	37	38	2	
40代	52	35		
50代	56	36	2	2
60代	26	35	1	
70代以上	14	80	2	
	271	271	10	2

全回答データ集計 (男性:373 女性:402 答えたくない:22)



### 【調査結果】

・10代は男女とも自己肯定感が低い傾向にあり、男女共に年齢が高くなるにつれて自己肯定感が高くなる。

・男性は40代で自己肯定感に変化(低くなる傾向)が見られる。

・女性は男性より20代から50代で自己肯定感が低い。

・60代以上では男女とも同じ割合。

### 【まとめ】

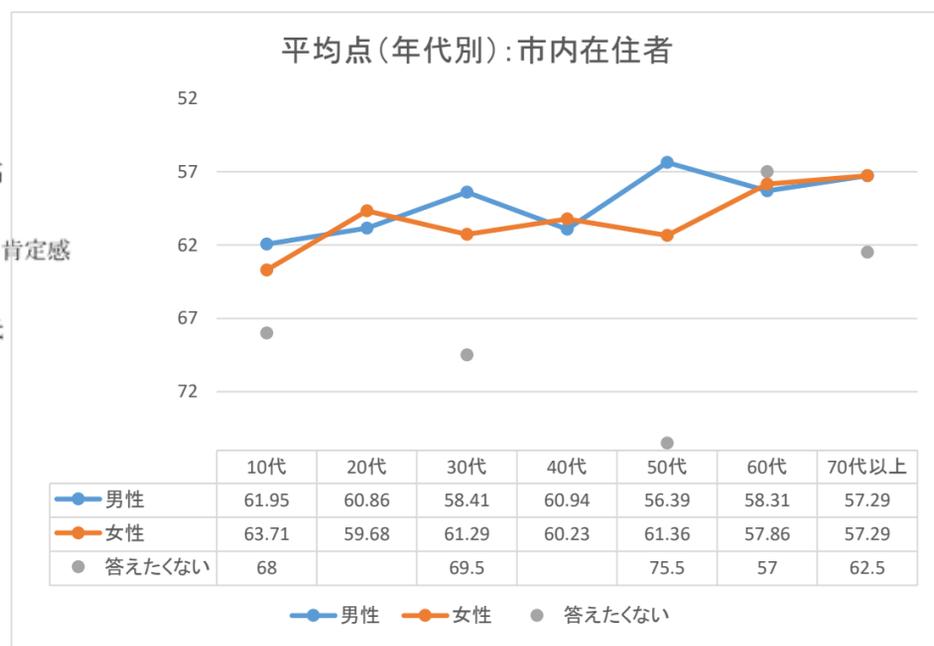
全体的な傾向としては10代が最も自己肯定感が低く、年齢が上がるにつれて自己肯定感が高くなっていく傾向にある。

しかし、20代から50代での自己肯定感の上がり方が男女で差があり、女性は男性に比べて全体的に低い。その要因としては、職場などで男性優位の環境がまだ根強く残っていることや、20代から50代の子育て期に女性が大きな負担を担っている現状にあることから、女性が家事・育児と仕事を両立することが大変な環境にあることが自己肯定感に影響を及ぼしている可能性が考えられる。

また、男性では、40代で自己肯定感が低くなる傾向が見られた。職場での責任も重くなり、管理職へ移行する時期でもあるため、自己肯定感を下げる何らかの要因がある可能性が考えられる。

以上のことから、10代までの幼少期に自己肯定感が低くならないようにしていくこと、また、女性は20代から50代、男性は40代になる前に、自己肯定感が下がらないようにしていく必要がある。

市内在住者データ集計 (男性:271 女性:271 答えたくない:10)



### 【調査結果】

・10代は男女とも自己肯定感が低い傾向にあり、男女共に年齢が高くなるにつれて自己肯定感が高くなる。

・男性は40代で自己肯定感に変化(低くなる傾向)が見られる。

・女性は30代で変化(低くなる傾向)が見られ、50代まで自己肯定感が横ばいの状況が継続する。

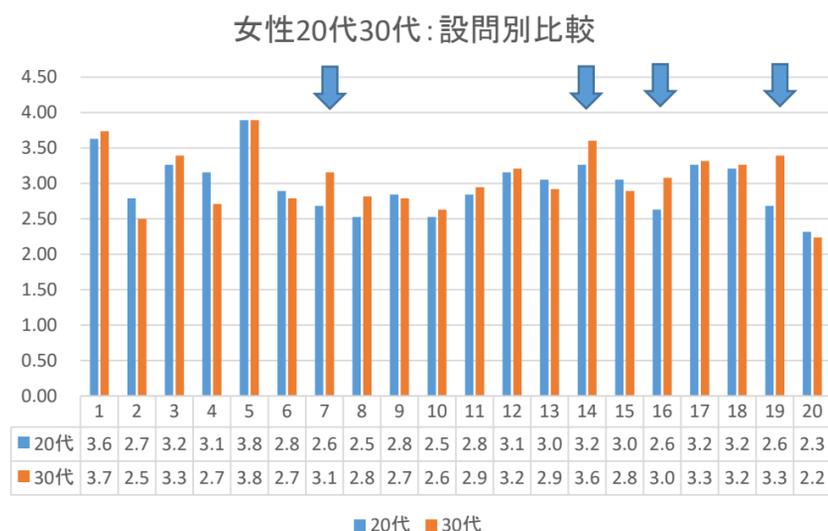
・30代、50代で男女の自己肯定感に差が見られる。

・60代以上では男女とも同じ割合。

# 市内在住者データ内比較

## 女性20代30代：設問別比較

女性の20代と30代で自己肯定感が変化する(低くなる)傾向があり、設問ごとに平均値を算出し、20代と30代で比較。どの設問で差が見られるのかを調べる。



### 【調査結果】

差(0.4P以上)が見られる設問

(設問7) 十分に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→設問別比較では0.5P差。

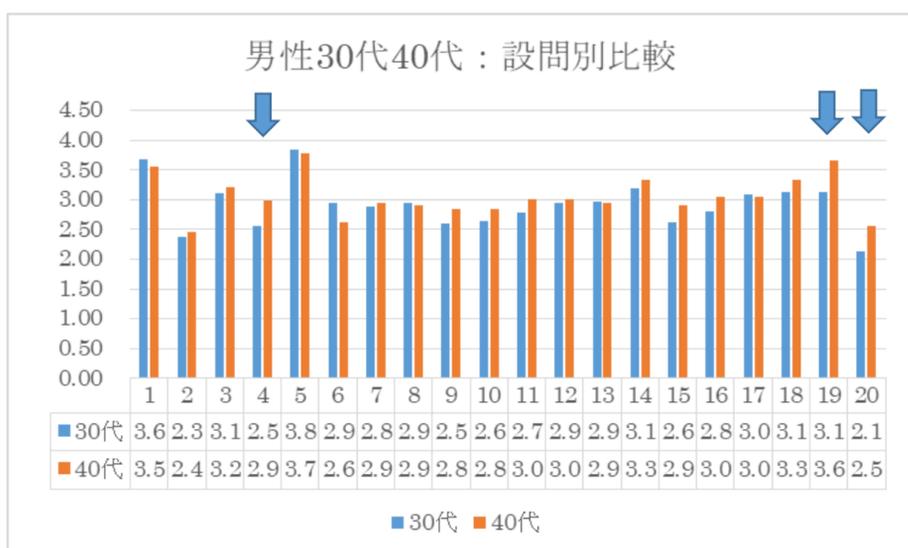
(設問14) 普段は上手くいっていても、何か新しい仕事や任務を任せられたら失敗するんじゃないかと不安になる→設問別比較では0.4P差。

(設問16) 結果を出してもものすごく褒められたとしても、自分がすごいことをしたとはなかなか思えない→設問別比較では0.4Pの差。

(設問19) 昇進や表彰の話があっても、それが確定するまで人に言いたくない→設問別比較では0.7Pの差。

## 男性30代40代：設問別比較

男性の40代で自己肯定感が変化する(低くなる)傾向があり、設問ごとに平均値を算出し、30代と40代で比較。どの設問で差が見られるのかを調べる。



### 【調査結果】

差(0.4P以上)が見られる設問

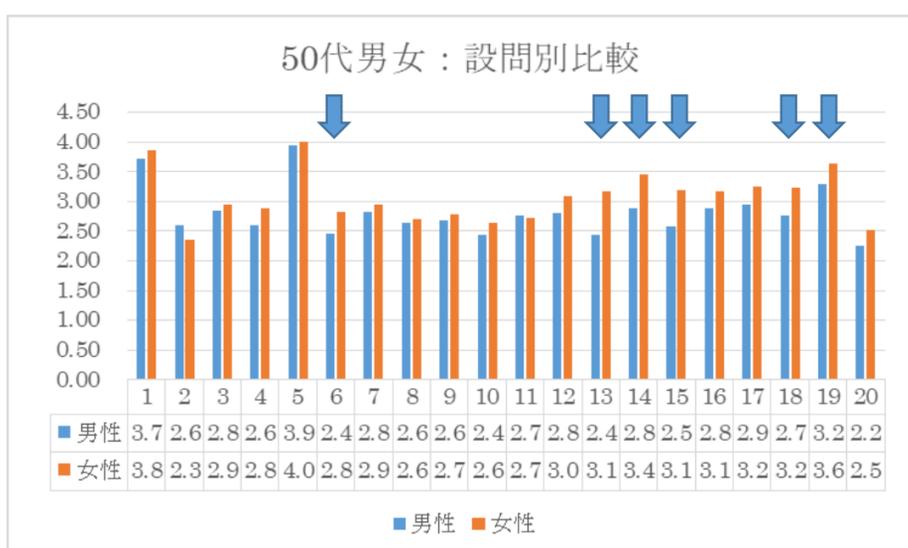
(設問4) 褒められたり評価されると「期待に答え続けられないんじゃないか」と不安になってしまう→設問別比較では0.4P差。

(設問19) 昇進や表彰の話があっても、それが確定するまで人に言いたくない→設問別比較では0.5P差。

(設問20) ベストコンディションに近い状態でなかった時は、結果的に上手くいったとしても落ち込んでしまう→設問別比較では0.4P差。

## 50代の男女：設問別比較

50代の男女で、大きな男女比が見られることから、設問別に比較し、どの設問で差が見られるのかを調べる。



### 【調査結果】

差(0.4P以上)が見られる設問

(設問6) 自分の大切な人たちから、能力のないことを見抜かれているんじゃないかと不安になる→設問別比較では0.4Pの差。

(設問13) 自分の知識や能力が足りてないことがバレるんじゃないかと時々不安になる→設問別比較では0.7Pの差。

(設問14) 普段は上手くいっていても、何か新しい仕事や任務を任せられたら失敗するんじゃないかと不安になる→設問別比較では0.6Pの差。

(設問15) なにか上手くいって褒められても、再度同じことができるかは自信がない→設問別比較では0.6P差。

(設問18) 周囲から期待されてもそれに応えられないんじゃないかと不安になる→設問別比較では0.5Pの差。

(設問19) 昇進や表彰の話があっても、それが確定するまで人に言いたくない→設問別比較では0.4P差。

## 【まとめ】

自己肯定感が低くなる時には、共通する項目として、成功するか不安になったり、他人からの評価を気にしたりする傾向が見られる。自身の成功を自身で正しく評価することができていないため、自分に自信が持てていないことが考えられるため、自身の成功やしたことを自身で正しく評価できるようになることが大切であると考えられる。