



# トークルームだより

令和7年1月10日発行

大内中学校  
教育相談係



## 言葉を変えれば毎日が変わる! ~ほんそん謙遜さんを卒業しよう~

インポスター症候群という言葉を知っていますか? 実力や実績を周りから認められているにもかかわらず、自分の能力のなさがいつかバレてしまうのではないかと常に恐れている一連の症状のことを指します。インポスター症候群の気質がある人のことを、『謙遜さん』と呼ぶことがあるそうです。近年は、『褒められた直後に、それを聞いた周りの人の中の自分像が変化したり、自分という存在の印象が強くなったりするのをものすごく怖がる』人が増えているそうです。



謙遜さんの気質は、病気ではありません。しかし、生きにくさを感じる場面が時々あるかもしれません。

生きにくさを減らすヒントが参考図書の中に載っています。気になる人は、ぜひ保健室に借りにきてください。参考: 謙遜さんの本 飛鳥新社



### 謙遜さんチェックリスト

- いつも周囲の評価が気になる
- 周りから期待されるとプレッシャーを感じる
- 周りの状況に影響されやすいタイプだと思う
- 「自分なんて」が口癖になっている
- 人から褒められた時に反射的に否定することが多い
- 人と意見交換をする場面で、自信を持って意見を主張できない
- 自分の強みや得意なことを挙げるのが苦手
- 小さいミスも含め、物事がうまくいかないのは自分のせいだと考えがち
- どちらかというと、失敗した方に目がいきやすい。
- 目標を達成するための努力が足りないと感じている
- 自分の努力や能力を客観的に評価するのは難しい

\*\*\*\*\* キリトリ線 \*\*\*\*\*

**手塚SSW 来校日 1月…10日(金)の午後、20日(月)の午後、21日(火)の午後、  
27日(月)の午後**

**坂本SC の1月の来校はありません。緊急の場合は、調整します。**

★相談をしたい人は、名前を書いて保健室(東瀬)まで提出してください。時間や場所はあとから連絡します。  
★eメッセージの「その他連絡」からでも受け付けています。

年 組      名前

どんなこと?