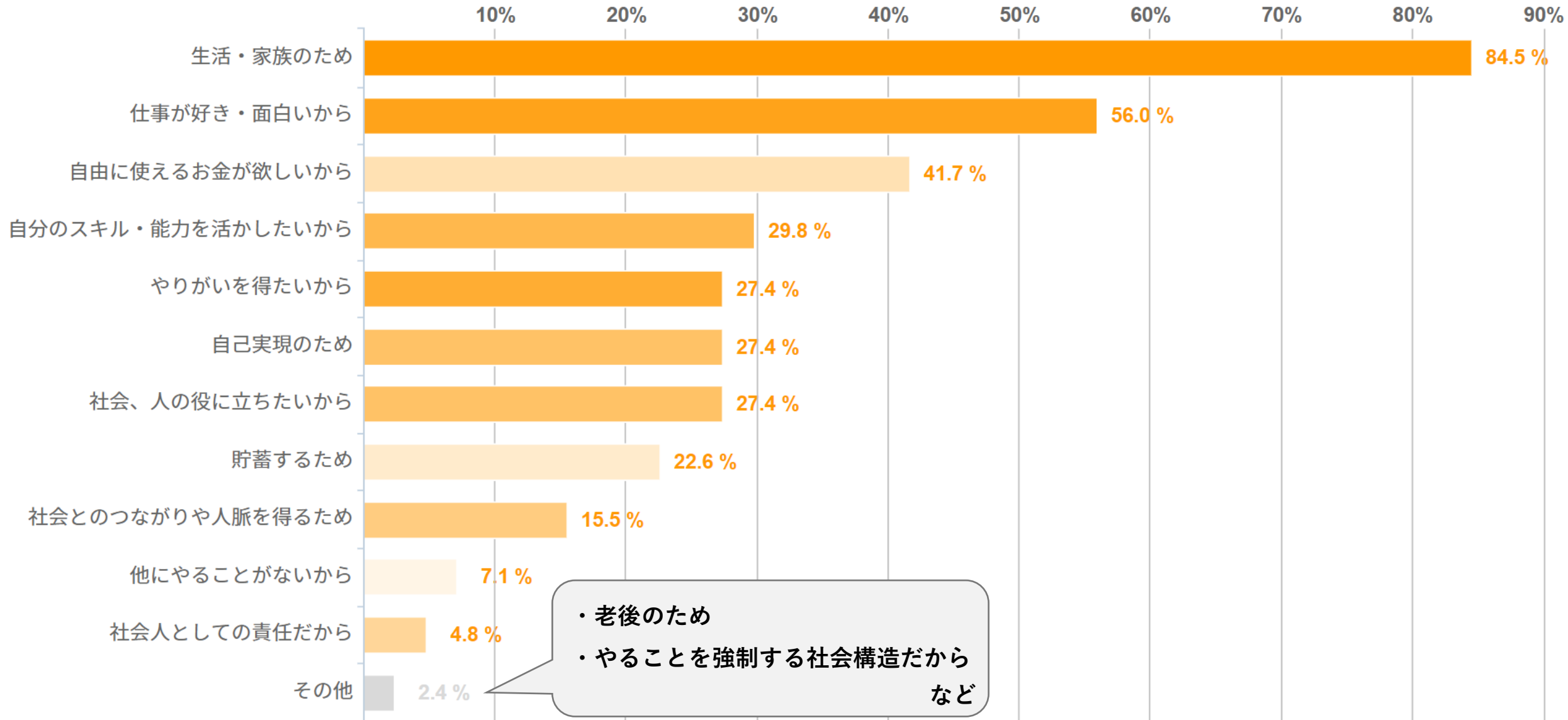




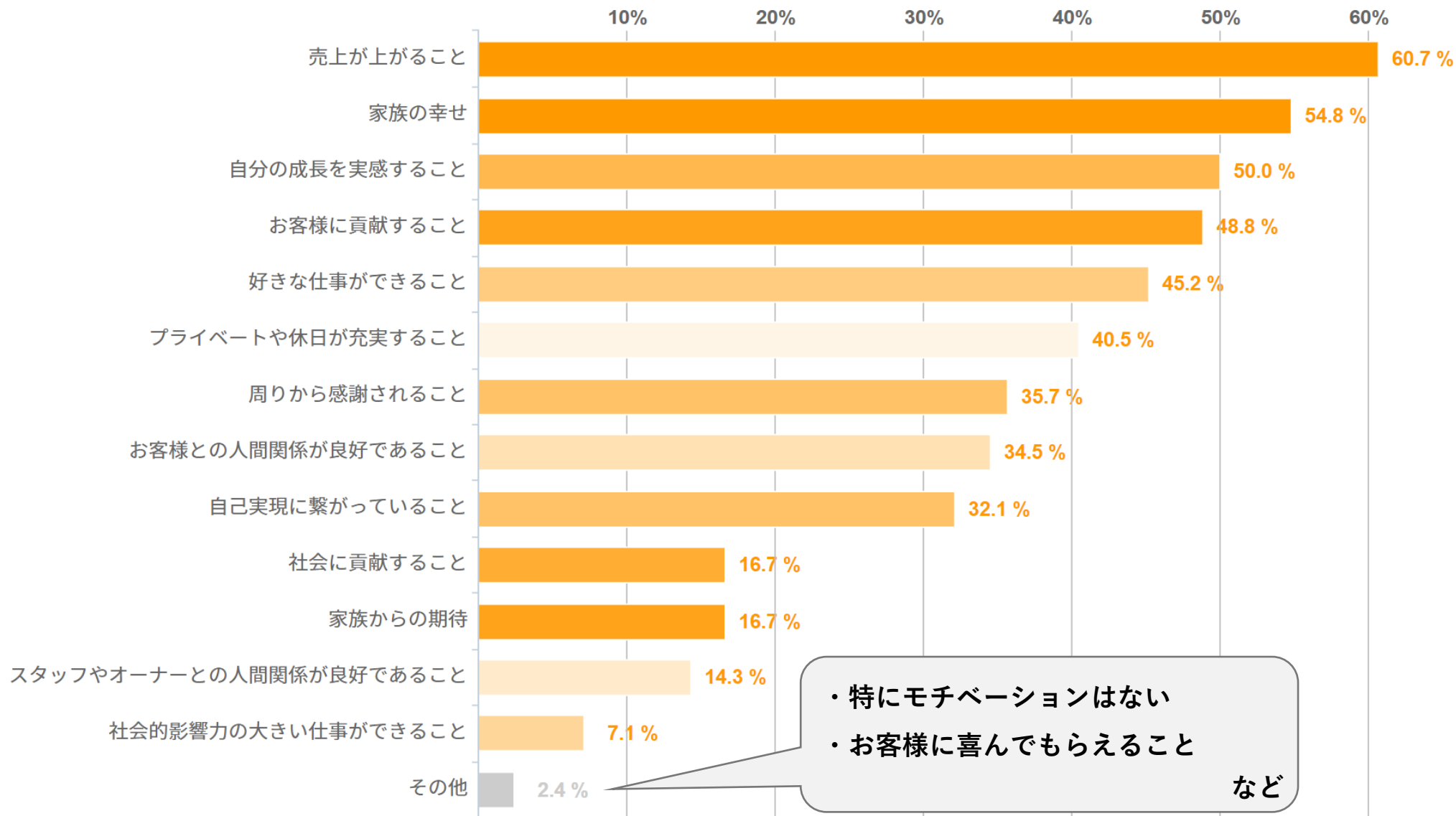
# モチベーションに関する調査結果

【回答期間】 2021年11月1日～12月16日

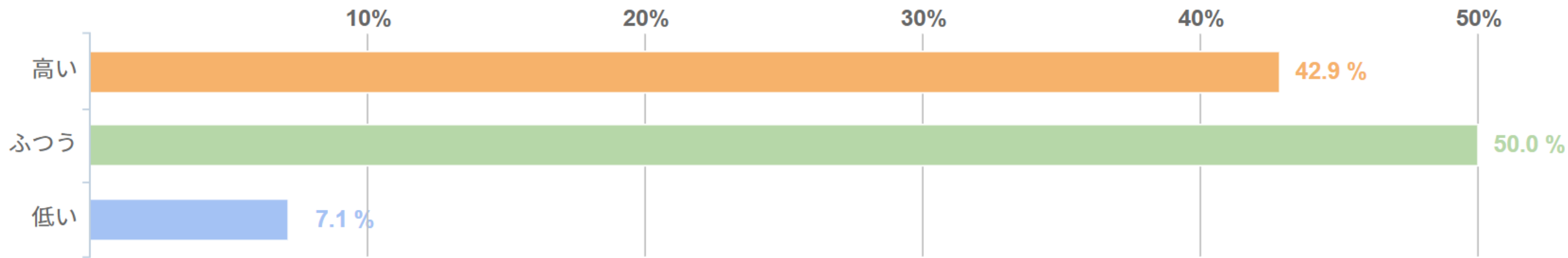
# 働く目的



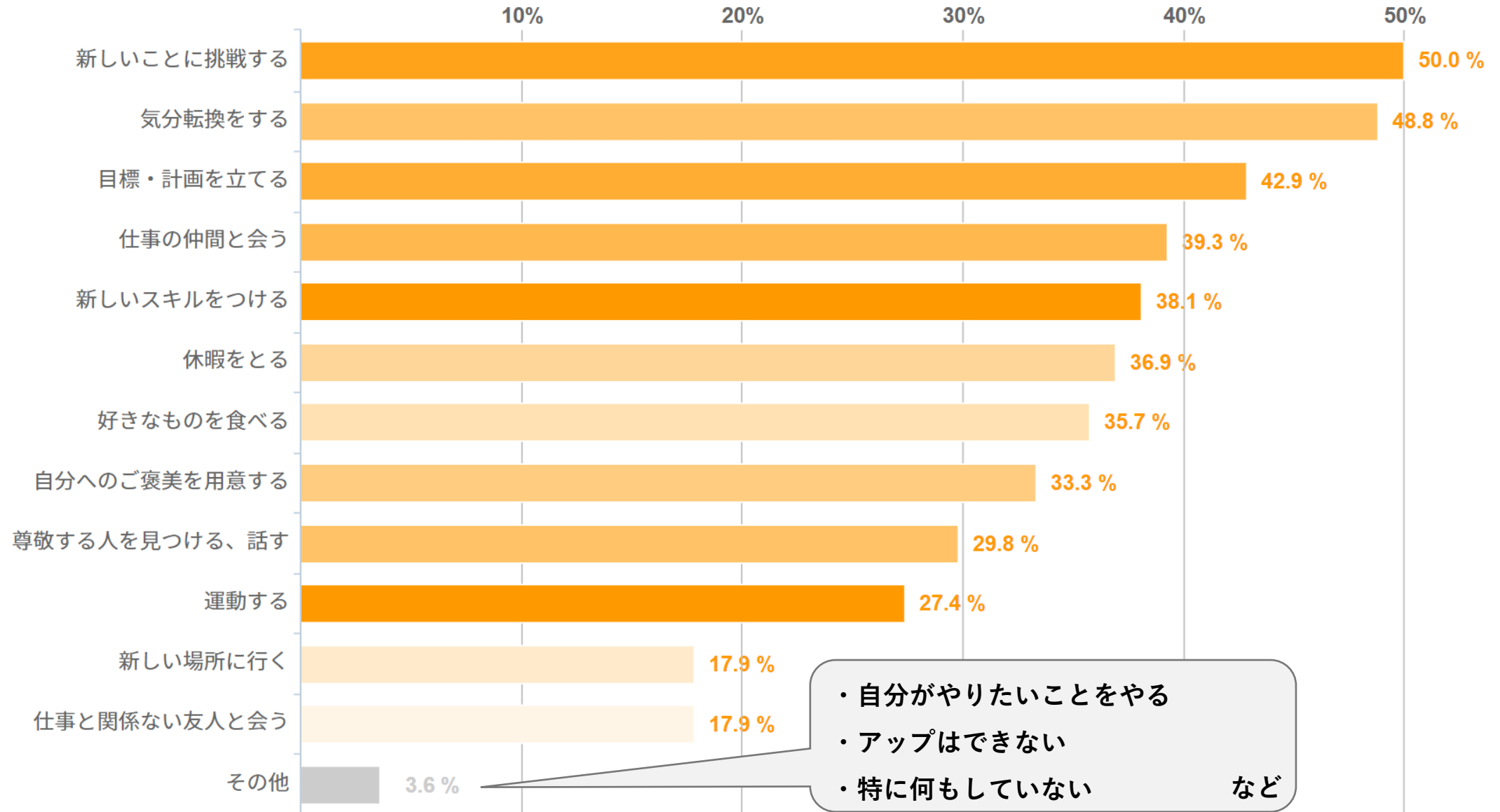
# 働くモチベーション



# 現在の仕事へのモチベーション状態



# モチベーションアップ・維持のために行っていること



\\自身で最も効果があると感じた\\

# モチベーションアップ・維持の方法・コツ



## 仕事との向き合い方

- ・ 配達効率化のために、毎日積み込みの仕方を変えて、気分を変えている
- ・ 仕事終わりに配達ルートや置き配の位置など振り返りをしてモチベーションを維持
- ・ 自チームではなく、プロクラブチームに学びに行く
- ・ 目標の設定をする
- ・ 毎日コツコツと仕事をこなしていく中で、目標を立て、達成した時の満足感を忘れない
- ・ 上手い人の技術に触れる
- ・ 難しすぎる目標を設定せずできることを設定して、少しでも進めばよしとする
- ・ 休暇に勉強のための食べ歩きをして、自身のモチベーションアップ。
- ・ 心が躍るような目標(夢)を設定する
- ・ 仕事を一生懸命やる
- ・ 新しい技術を覚える
- ・ 患者さんや生徒さんの反応がモチベーションに  
(患者さん→喜んでもらう  
生徒さん→楽しんでもらうことを意識)

\\自身で最も効果があると感じた\\

## モチベーションアップ・維持の方法・コツ

### 好きなこと

- ・好きなことを突き詰める、深掘りする
- ・やりたいことをやる
- ・生活のためだけに働くと嫌になるので、趣味にもお金をつかう
- ・興味のあることは、とりあえずやってみる
- ・ネット情報をみながら、DIYで自宅の修繕や車の整備にトライして、上手く出来ると、多少でも毎日がつまらなくななくなる
- ・休日は仕事を忘れて遊ぶ
- ・休みの日の外食



- ・自分の好きなものを買う。
- 自分の場合は、IT系ガジェットが好きなので、定期的に新しいスマホなどを買う
- ・音楽を聴く、新しい知識に触れる
- ・好きなことでストレス発散する
- ・休日に好きなテレビや映画を観たり、温泉に行ったりする
- ・仕事とは全く違うことをする
- ・美味しい物を食べ、リフレッシュする
- ・コーヒーを飲んでリフレッシュ
- ・趣味をもち、その趣味を充実させるために仕事も頑張れる

\\ 自身で最も効果があると感じた / /

## モチベーションアップ・維持の方法・コツ

### 運動すること

- ・もともと体を動かすことが好きなこともあり、仕事始まりの朝・ランチ前、後の計3回筋トレをする。
- ・やりたい筋トレを幾つかに分けて短時間にし、毎日違うメニューをしている。
- ・毎月メニューを見直して、強度を高くする。
- ・クライアントに筋トレを教えることもあり、一石二鳥。
- ・体を動かすことと強度を斬新的に上げていくとパフォーマンスも上がる実感もあり、効果を感じている



### 運動・筋トレ

- ・筋トレに励む → 自分に自信がつき、前向きに物事を考える機会が増えた
- ・体を動かすことで色々スッキリ出来るし、頭の中が整理出来る
- ・運動して嫌なことを忘れる





\\自身で最も効果があると感じた\\

## モチベーションアップ・維持の方法・コツ

### 人と会う



- ・同志と会う
- ・人と会い色々な角度からアドバイスをもらう  
→自分一人で考えるとマイナス思考になってしまうため、気の流れを変えるようにしている
- ・同じ仕事仲間との交流
- ・仕事に関係のない友人に会うことで、新しい刺激をもらえる
- ・尊敬する方の話をよく聞き、行動に移す
- ・面白い、新しい働き方をしている方と会う
- ・色々な人と関わり、コミュニケーション能力をつける
- ・同業者の尊敬できる人に会う
- ・業種関係なく社会貢献で動いている人たちの輪に混じる
- ・仕事仲間と色々な話をする
- ・友人と会ったり、話したりして気分転換



\\ 自身で最も効果があると感じた / /

# モチベーションアップ・維持の方法・コツ

## 家族

- ・ 家族が幸せそうな姿を見る
- ・ 家族とちょっと贅沢な外食をすると、また行けるように頑張ろうと思える
- ・ 目標を達成できないと、家族に対して申し訳ない状況になる現実そのものがモチベーションの維持に繋がっている



## 休息

- ・ 頭を空っぽにする時間をもつ
  - ・ 休暇をとる
  - ・ 自然に身をおき、自然を見たり感じたりする
  - ・ 自然の中で休暇を取る
- パソコン仕事のため、パソコンやスマホなどの電子機器と離れて、自然の多いところでゆっくりして、疲れをとるようにしている
- ・ 一人の時間をつくる



\\自身で最も効果があると感じた\\

## モチベーションアップ・維持の方法・コツ

### 気持ち

- ・物事を前向きにとらえるようにすること
- ・その道を極めようとする気持ちを持ち続ける
- ・現状維持は衰退
- ・意識を高く持つ
- ・将来どうなりたいなど意識して仕事をする
- ・自然体でやる
- ・心境の変化をつくる
- ・プロ意識を常に忘れない
- ・無理にモチベーションは上げようとしない
- ・なんでも新たな取り組みや考え方を入れるとリフレッシュされて、いい環境で考え事も楽しく捉えられて次に活かせる
- ・自分の意識の問題だと思う。目先のお金より誰のために頑張ろうという気持ち
- ・アフターメーション



\\自身で最も効果があると感じた\\

## モチベーションアップ・維持の方法・コツ

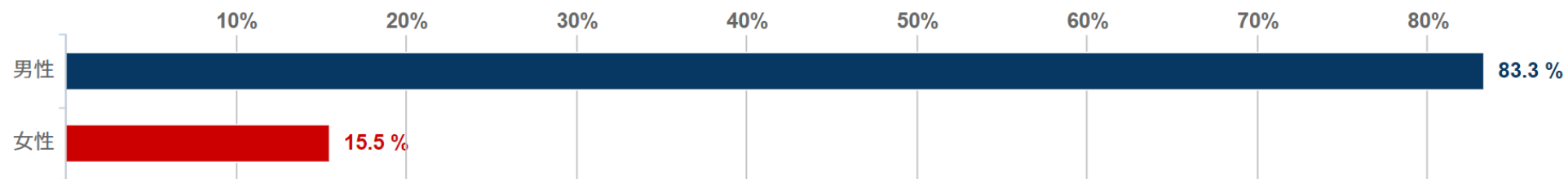
### そのほか

- ・ 日記を書く
- ・ 毎日15分間読書をする
- ・ 褒められること
- ・ 頑張ったあとのご褒美
- ・ 現金をながめる
- ・ 仕事とプライベートのメリハリ
- ・ 仕事の悩みならプライベートを充実させる
- ・ 実際に声に出したり、文字に書いたりすると具現化しやすく、モチベーション維持しやすい
- ・ モチベーションは上げるものでも、下げるものでもなく、やれることをやるだけ



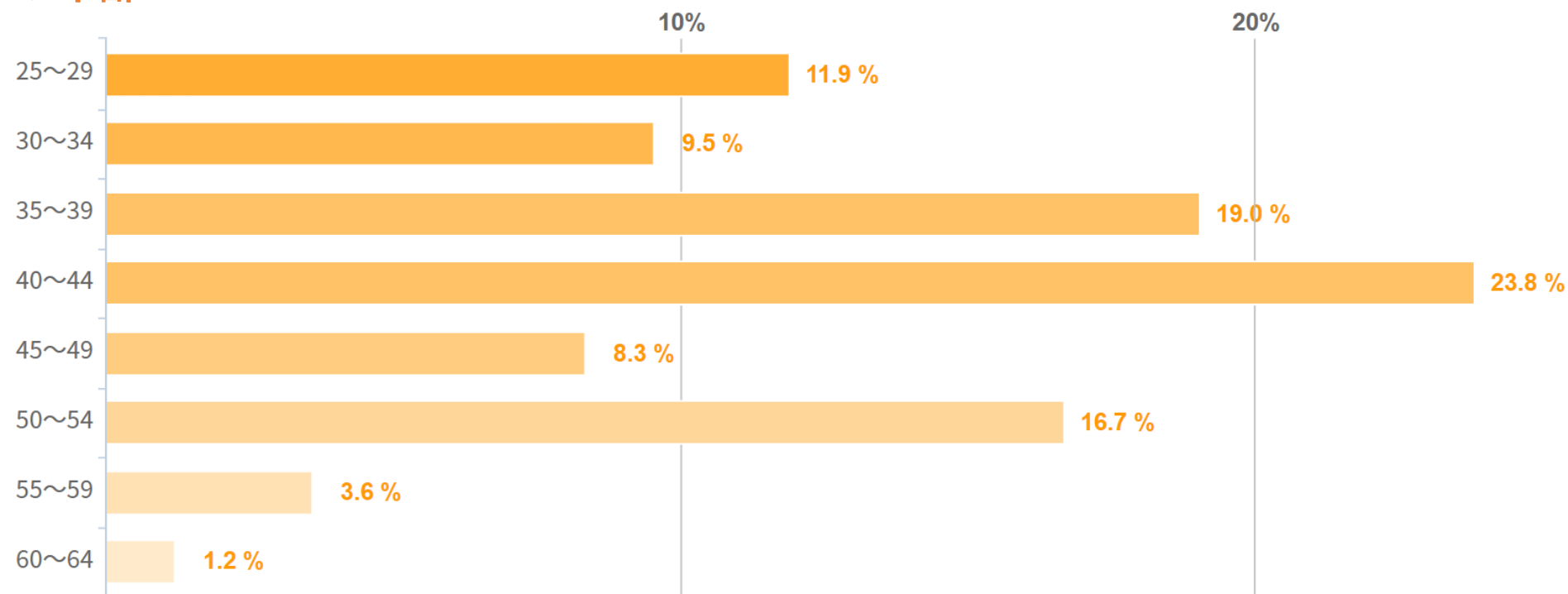
# 本調査の回答者属性

## ▼性別



※無回答1.2%

## ▼年齢



※無回答6.0%