

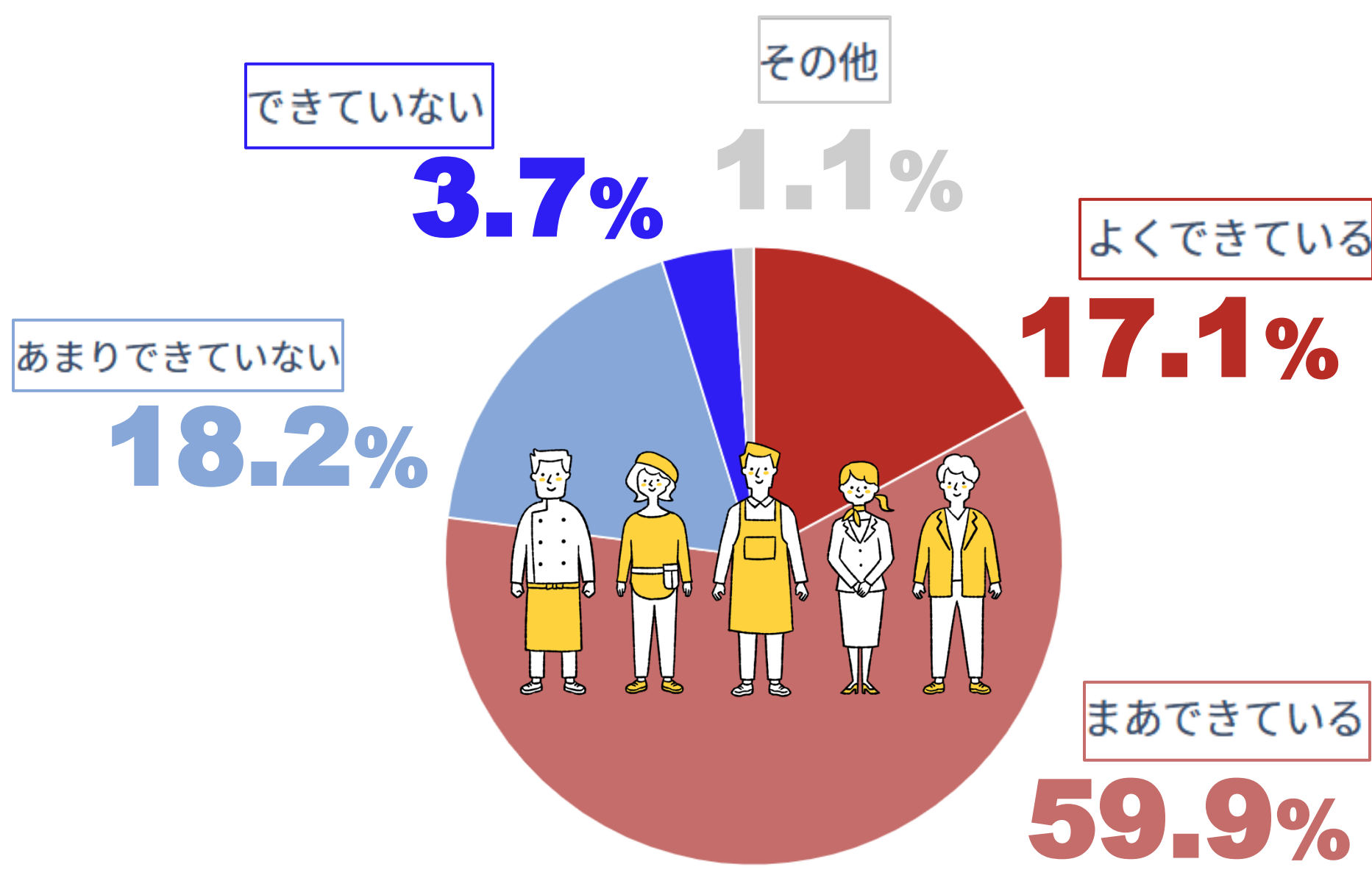
メンタル管理に関する調査

【実施期間】

2024年5月

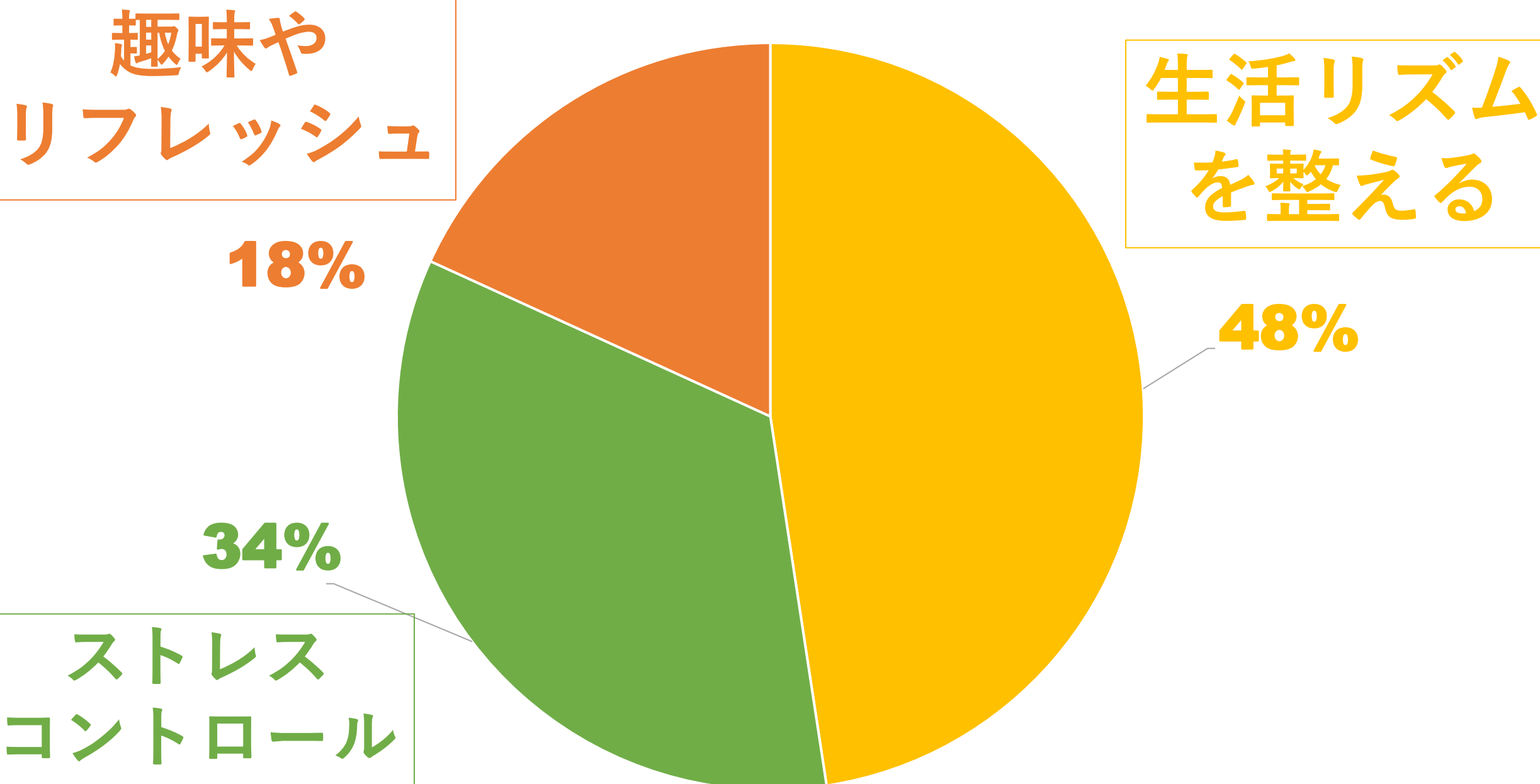
メンタル管理の実施状況

ー普段から自分のメンタル管理ができていますか？



メンタル管理のために意識していること

ーメンタル管理を上手に行うために、意識していることは何ですか？



生活リズムを整える

- 規則正しい生活を継続する
- 睡眠時間の確保
- 忙し過ぎないようなスケジュール管理
- 毎日同じ時間帯に寝るようにして睡眠時間を6時間以上とる
- 毎日のルーティンを出来るだけ同じようにする
- 3食必ず食べる
- 野菜を取る
- 食生活やサプリにも気を付けている
- 無茶な飲食はしない
- 睡眠と休みの日を適切に取ること
- 早寝早起きを心掛け、十分な睡眠時間を確保する
- 無理しないこと
- 適度な運動
- 体の小さな変化や声に敏感になる
- 季節を意識する
- いつも同じ時間に寝るようにする
- マイナス思考に陥らない様にする
- 仕事が休みの日も早寝早起きする
- バランスの良い食事
- 気分がすぐれない時は体を動かす
- あまり遅い時間まで飲まないようにする
- 睡眠不足、運動不足にならないように意識している
- 寝る前にストレッチをしたり、副交感神経が優位になる様に心がける
- 言うべき事ははっきり言う
- スポーツにおけるメンタルトレーニングを研究し、実施する
- 体調を崩しそうなときはしっかり食べて早く寝る
- 瞑想の時間を朝、昼、夜とっている
- 毎日のルーティンを作り、実践していくこと
- アルコールは取らない
- オンオフをはっきりすること
- ポジティブな思考
- 起床時間を変えない事

ストレスコントロール

- 趣味の時間やオフの時間を決めている
- 不愉快な人と一緒にいないこと
- 仕事とプライベートにメリハリをつけている
- 週末は極力休みをとるよう心がけている
- 決めた事を継続しつつ、なるべく仕事に集中する
- 深く考えすぎない
- 仕事の仕分けをしっかりとる
- ある程度のことは流して、完璧を目指さない
- 会社員だった頃を思い出して幸福度を実感しストレスがない事を感謝する
- 基本的に嫌なことを避けて楽しめることを探す
- あまり怒ったり腹を立てないように心掛けている
- 気分転換を行う
- 土日祝日に仕事になる時があるが必ず代休を取るようになっている

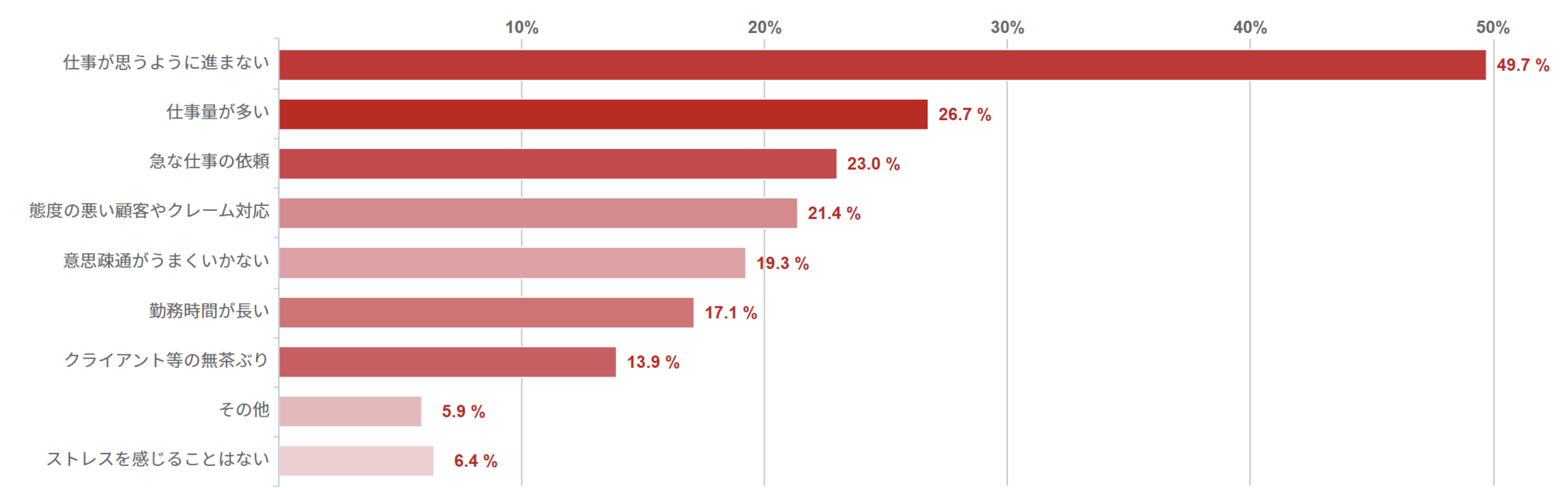
- 何事も良い方に考える
- ストレスをためないように余暇を十分活用する
- 気楽に生きる
- ストレスをためない計画をたてたり、発散したりする
- 考え込む時間帯を日中の明るい時間にし夜は考え込まないようにしている
- 同じ事を継続していくためにも常に新しいことをやっていく
- 仕事上の事務処理は1週間前に終わらせて余裕をもたせている
- 可能な限りプライベートに仕事を持ち込まない
- タイマーをセットして接客時間を管理している
- 体力を維持する事から気を付ける
- 毎日一回瞑想をすること
- あった事柄に対して俯瞰的に物事を見るようにする
- 物事に優先順位をつけて行動している
- ストレスを感じた時はなるべく早く寝るようにしている
- ストレスに感じることは正直に断ることにしている
- 無理な仕事はせず、自分のできる範囲での仕事だけ請け負う
- 仕事をしない時間を必ずつくり、仕事を忘れる
- 済んだことは気にしないようにしている
- 家族と話をすることでストレスをためないようにする
- ストレスをため込まないようにマイナスなことを考えずに過ごす
- 自分を癒せることをする
- 物事を引きずらないための自分のルールを作っておく
- 全て気持ちの持ち方、解釈の仕方でよくも悪もなると心得る
- オンとオフの気持ちのスイッチの切り替えをはっきりする
- 仕事の途中で仮眠をとる
- ストレスやイライラすることも「仕方ない」と割り切る
- できなかったことにフォーカスし過ぎないようにする
- 他人との距離感を適度に調整すること
- 別のことを考えて心配や不安を一旦手放す
- 抜けないトンネルは無いと思いこむ

趣味やリフレッシュ

- 湯船にゆっくりつかる
- ひとりでコーヒーをゆっくり飲む時間をとる
- 適度な休息、運動、趣味の時間の確保
- 外に出かけて歩く
- 人と会話する事
- やらなければならないことを先に終え、自分の時間を十分にとる
- ホットヨガに通って、汗をかいて運動もしてリフレッシュ
- 気分転換にドライブやおいしいものを食べる
- 週一で決まったことをする
- 曜日のメリハリをつけるために、週末は仕事を減らし「週末」を体感できるようにしている
- 嫌なことがあれば自分の好きなことをやる
- 漫画を読む
- しっかり休日を堪能する
- 一人になる時間を作る
- 普段から沢山笑う
- 趣味の映画やドラマを観て楽しむ
- 家族の時間を多くもつ
- 毎日ジムに行って軽い運動をする
- 毎日少しでも趣味に取り組む時間をつくる

ストレスを感じる事柄

ー仕事でどのようなときにストレスを感じますか？



ストレスへの対処法

ーストレスを感じたとき、どのように対処しますか？

仕事思うように進まない

- 今出来る仕事をさっさと片付けてオフの時間を作る
- 設計業務に関しては納期が間に合う範囲で業務を一時中断し頭をリフレッシュする
- コーヒーを飲んだり少し散歩したりして気分転換する
- 時間を作り、筋力トレーニングに心がけている
- 自分の出来る事を淡々とこなし、自分を焦らせない
- 息抜きに遊びに行くか飲みに行く、いったん仕事から離れる
- 焦らす一つ一つ基本に戻って対処しながらこなしていく
- お客様にあってお話する
- 仕事が進むように工夫することや他の仕事をする事
- 落ち着いて一つずつ丁寧にやっていくのを心がける
- 優先順位を確認して仕事の無駄を減らし効率的に仕事できていると実感する
- 気持ちの切り替えを行う
- また同じ事が起こらないようにしっかり記録を書く
- 仕事の時間とプライベートの時間の調整をする
- ひとりで多くの仕事を抱え込まないようにする
- 一旦休む
- コントロール出来ない事は深く考えない、コントロールすることを諦める
- 原因を考え、自分を責めるのはやめて自分をほめるようにする
- 作業から一時的に離れて短い休憩を取ることで、心と体にリフレッシュの時間を与える
- 仕事以外のことや趣味をする、散歩をする
- 深呼吸し、短い休息を取り、タスクを小分けにして取り組む
- 深呼吸や瞑想を行う、散歩や運動で気分転換する
- 信頼できる人に話す
- 進まない事に関して、あまり考えないようにする
- 簡単な仕事から取り掛かる
- 少し時間をおいて整理する
- 考える時間をしっかり作り集中して仕事を進める

仕事量が多い

- なるべく効率よくするため、顧客の情報を事前に調べておく
- 急な仕事でも重要度が低ければ後回しにする
- 仕事を減らしたり休みを増やしたりしてリフレッシュする
- 1日の仕事を出来る限り調整して毎日の負担を同じようにする
- 寝る時間を取ってストレスを解消する
- 仕事量が多い時は進めることを停止して進め方をまず考える
- 時間のことは忘れてあまり何も考えないようにしている
- 仕事量が多くてもイライラせずに、一つ一つ確実に落ち着いて仕事をこなすように心がける
- これだけ忙しいということは求められているので、神棚に感謝を伝え、サンドバッグを叩く
- 順序を組み立て直したり、同じ時間でこなす準備する
- 忙し過ぎて疲れるときは休みに楽しいことをしようと予定をたてる
- 冷静になり、スムーズに進む方法を考える
- チョコとか甘いものを食べる
- 少し休憩する
- スポーツをして発散する
- 静かに過ごしたり心踊ることをする

急な仕事の依頼

- 仕事が入ってありがたいとあきらめる
- どの順番でやるかを決めて焦らない
- すぐに対応する
- ためないようにする
- 仕事が終わった時に美味しい食べ物を食べてリセットする
- なるべく対応するためにできるだけパソコンを携帯

態度の悪い顧客やクレーム対応

- 対応を早く終わらせてすぐ離れるようにする
- 仕事が終わってから、きちんと食事を取りよく寝る
- クレームのことを重く受け止めない
- なるべく早くその人達から離れる
- 読書などの別集中できることに没頭して忘れるようにする
- 職場から出たら仕事の事は考えない様にする
- 必要以上にやりすぎない
- 仕事は仕事と割り切る
- 心に残らないように流して聞いている
- まずは気にしない事を心がける

意思疎通がうまくいかない

- 一旦は様子を見て改善する様子がなければ、取引相手を変更する
- 自分の非の振り返りと、冷静さを見失い為のアイドリング
- あまり気にしないように、気分転換をするようにしている
- お客様との意志疎通がうまくいかない時は出来るだけ話を聞く
- 相手に期待をし過ぎず、ある程度の所で諦める

勤務時間が長い

- たとえ10分でも趣味など自分のための時間をもつ
- 時計を見にしないようにしている
- まめに休憩を入れる
- どんな形であれ思った事を内に閉じ込めないこと
- よく寝る
- できる限りリフレッシュできる時間を作る
- 早起きして1時間運動する
- 細目に休憩時間を取る

クライアント等の無茶ぶり

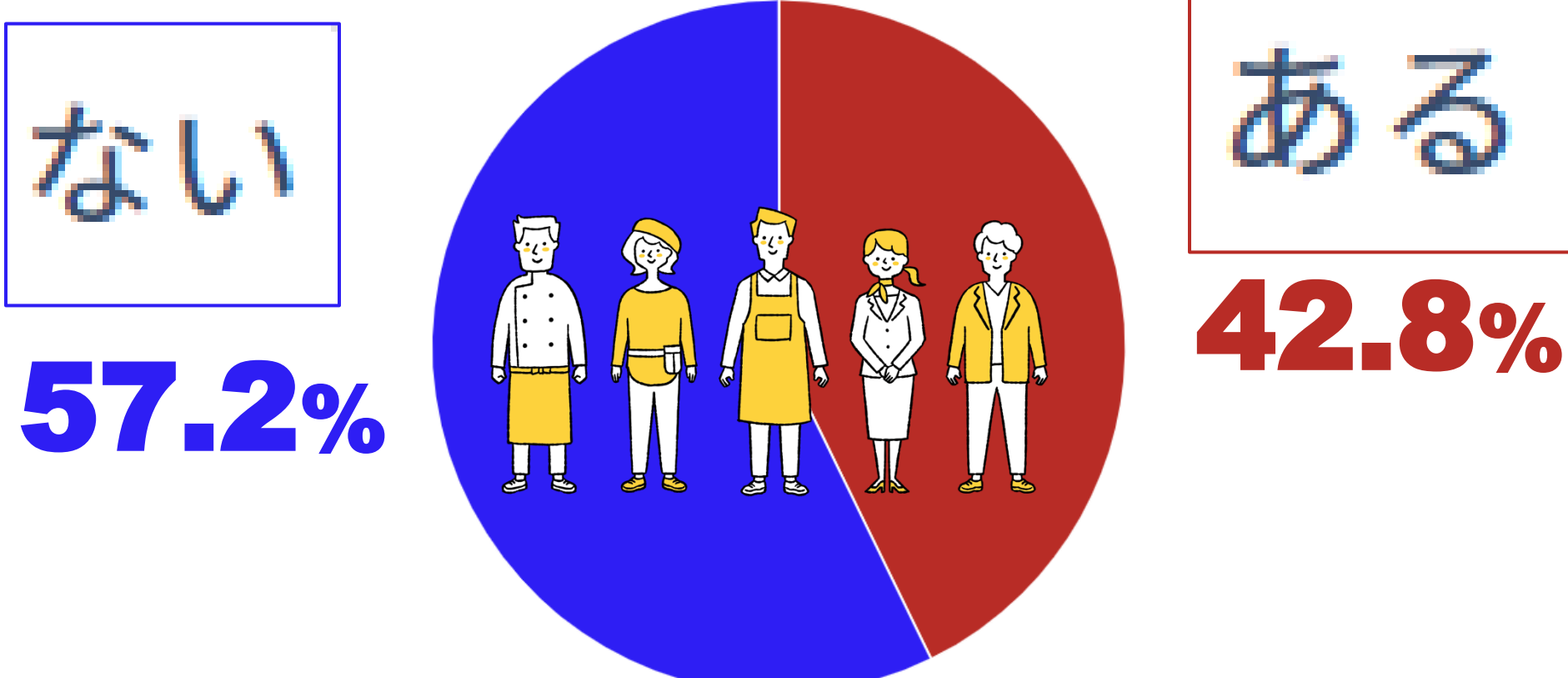
- 適度な運動をして、気分を高め、ストレスを軽減する

その他

- 仕事しているとき、考えているとき
→仕事をしているのが原因なので耐える
- 納期に間に合わない
→対応案を考えて相談し、納期等の調整を行う
- 売上の低下
→売上を取り戻すことを考えて仕事に取り組んでおり、ストレスを抜くような対処はできていない
- 資金繰り
→細かな計算をして気持ちを落ち着かせる
- 来客が少ない、売上げが少ない
→たまたま今日は暇なだけと自分にいいきかす

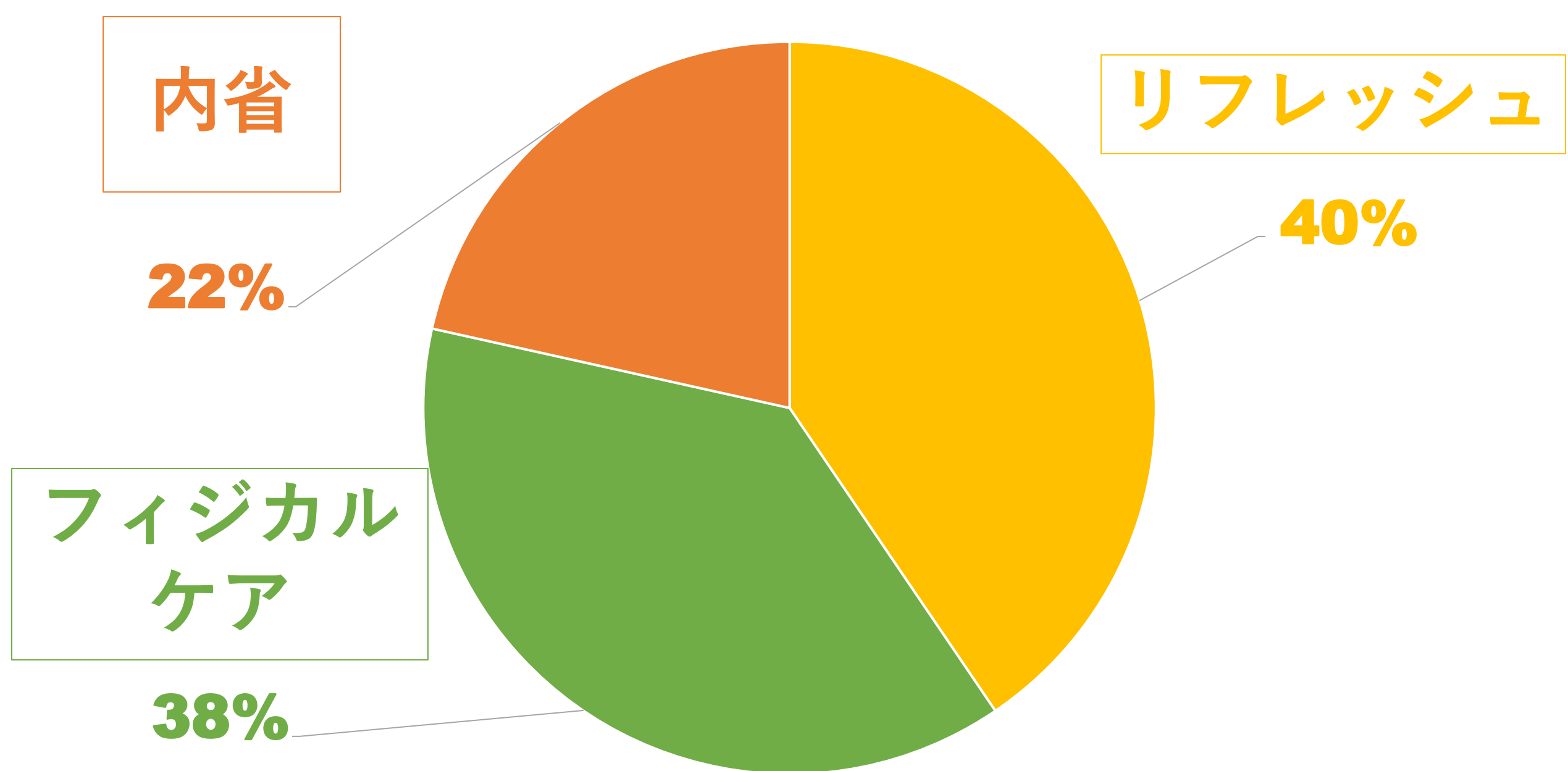
ストレスを感じた時の落ち着き方の有無

ーストレスを感じたときに自分を落ち着かせるための特別なルーティンがありますか？



ストレスを感じた時のルーティン

ー「ある」と答えた方、それはどのようなルーティンですか？



リフレッシュ

- 休みを取って旅行に行く
- 落ち着いた雰囲気のカフェでコーヒーを飲んで頭をクリアにする
- とにかく外に出る
- 人と会わないでゆっくり家で過ごす
- 問題が解決してから、出来るだけ自然に触れ合ってリフレッシュする
- 一度席を離れて、仕事以外のこと等を行い気分転換する
- 自分の好きな音楽を聞く
- 朝活動でリフレッシュする
- 頭の中で歌を歌う
- 美味しいものを食べる
- YouTubeを見る
- ヨガをする
- 何も考えない
- コーヒーを飲んだりしてリフレッシュする
- 声に出して一人ごとをすべていう
- 喫煙所で別のことを考える
- 相談できる人がいる場合は愚痴を聞いてもらう
- 旅行の計画をたてる
- 第三者に愚痴る
- 特に柴犬など動物を眼の前にイメージする
- 読みたい本を持ってカフェに行く
- 叫ぶ
- 深呼吸をすぐして散歩する
- スマホゲームをする
- 涙活をする
- コンビニに寄り、アイスコーヒーを購入し、シロップを3つ入れて飲む
- トイレに行く

フィジカルケア

- 漢方薬(ストレスや睡眠に効果がある)を飲む
- 短時間でも睡眠をとって、リフレッシュする
- 冷たい炭酸系を飲むこと
- 身体を動かして汗をかいて、頭をスッキリさせたり、ずっとやりたくてやれなかった趣味などの時間を思い切ってとる
- 深呼吸
- 普段の生活リズムよりも早い時間帯に就寝し、睡眠時間を長くする
- 美味しいものを食べて寝る
- 簡単なストレッチを行い、体の緊張をほぐす
- 5時30分から6時30分まで運動、ラジオ体操で締め
- 湯船に浸かってゆっくりする
- 好きなものを食べてお酒を飲んで寝る
- 仕事の合間に、外に出て、散歩をして、日光を浴びる
- 仕事の合間に、スポーツジムに行って、筋トレをする
- 仕事終わりにサウナに行く
- 夜に仕事をしない
- ダラダラと過ごし、副交感神経の優位を促す
- 家中を掃除する
- 睡眠をたくさんとる
- 運動をしてサウナに入る
- 温泉や岩盤浴に行く
- シャワーを浴びる
- マッサージに行く
- ストレッチなどをして心身共にゆるめる

内省

- 悩んでも解決しない場合は、どうすれば改善に向かうかどうかに注目する
- 唱題
- 瞑想をする
- 自分は本当はどうしたかった？という問いを持つ
- 頭の中で怒ってもしょうがないと思い続ける
- 良いことが怒濤のごとく訪れますようにと祈る
- 過去の稼いでいる時の明細書を見返す
- 深呼吸をし自分と向き合う
- 全てのことをプラスに考える
- 嫌な感情を2分間味わいながら深い深呼吸をする
- ストレスを楽しむ
- ストレスを感じてる瞬間を貴重な瞬間に出会えたと考える

業界特有のストレス&解消法・工夫

ーあなたの業界ならではのストレスと、それに対するストレス解消策や工夫を教えてください

美容業

- 長時間労働
 - ー休憩時間の調整や、切り上げる時間の調整をする
- 顧客からのクレーム
 - ー誠意をもってしっかり聞く、横柄な苦言であれば毅然とした対応をする
- 仕事がスムーズに進まない、突然のトラブル
 - ー焦らず1つずつ対応する。我を捨てる、フラットに物事を見るようにする。

- 急な仕事
 - 運動で、規則正しく生活をおくり、 寝る
- 労働時間が長い変な人が来ると大変
 - 時間をなるべく短くする。変な人はやらない。
- 客商売なので人間にイライラする
 - 基本的にどうしようもない
- 対人関係のストレスが多いと思う
 - 人間関係を円滑にするための学びをする。
お客さんに関しては、ブランディングをしっかりと来てほしくない人を区分する。
- 同業者同士で、施術しあって、癒しあう
 - 同業者同士で、愚痴を言い合ったり、新しい施術方法を話し合ったりする
- 細かい作業が入ったとき
 - お客さんと楽しく楽しい話をして紛らわせている
- 人間関係（内外問わず）
 - 物理的な距離が取れるようであればなるべく離れる
- 売上げが上がらない
 - 考える前に手当たり次第出来ることを頑張るしかない
- 対人業務なので色々な人がいるということ
 - 相手は変えられないので自分の許せる器を広げる
- 長時間の仕事
 - 睡眠をちゃんと取ることと、栄養のある食事
- 毎月の売上や仕事量の予測がつきにくい
 - 予約管理を徹底して数字を予測しやすいようにする
- お客様とのトラブル
 - 改善できるところはして、やらないことを決める
- お客様とのトラブル
 - 原因を突き止めて次回の改善策を探す
- 自分が疲れるとゆうお客さんが来られたとき
 - 自分の気持ちを大切にしながら相手の話を聞いている
- 顧客からの無理な提案やスタッフの勤怠の悪さ
 - 無理な提案には一貫してお断りを入れる
スタッフの勤怠の悪さは自分が率先して掃除や雑用をしてお店の空気を気まづくさせる
- 接客業でもあるので、人間関係
 - 相手の気持ちを理解出来るように、色んな視点からみるようにする
- 労働時間の長さ、お客で合わない方のストレス
 - 休みを増やす、時短にする、値上げをしてお客様の民度をあげる
- お客様のドタキャン
 - 事前にメールや電話をするか スマート払いなどの事前決済の導入
- 人間関係
 - 人にあまり期待しすぎないこと。マイナスに考えるのではなく、プラスに考える。
- 仕事と関係ない質問される
 - うまくながせるようにしないと、謎の時間がかかるので気をつけている
- お客様相手の仕事なので、人間関係のストレスが多い
 - 休みの日にアウトドアやゴルフなど自然環境でリラックスする
- スタッフが自分と同じ視点や対応が出来ない
 - どこまでも教育産業なのでいちいち何回も教えるしかない
- フィーリングの合わないお客様の接客
 - 自分とは縁がない人だと思い、必要最低限の接客だけしてあとは気にしない
- 顧客対応でのクレームやネットへの悪い口コミ
 - しっかりと対応して改善出来る事はする。それ以外は気にしないか、そうならない対応を心がける。
- クレーマーの対応
 - 値段を高く設定してクレーマーをお店に入れないようにした
- 集客
 - 周りの仲間に相談したりして改善策を考える
- 思うように仕事が進まない
 - スキルアップして、無茶振りに対応できるようにする
- 嫌な客の対応
 - 最初からお客として迎え入れないことを示す
- 予約の管理や多忙な施術スケジュールによるストレス
 - 施術時間の間に余裕を持たせることで、予期せぬ遅れやトラブルに柔軟に対応できるようにする
- 予約キャンセル
 - 自分ではどうしようもないと割り切って考えない
- わがままな人がいる
 - 予約をお断りする。マニュアルを作っておく。
- 人間関係やクレーム対応など
 - 考えるときは考えて切り替えて前向きに考える
- 人間関係
 - 冷静に人を自分の思うようにはコントロールできないと思い出す
- 先輩、後輩との関係
 - 気に入らない事があれば思った時に言うておく
- 働きすぎて体にストレス
 - よく働いた！と自分にエール。そしてご褒美。

飲食業

- クレーム
 - 内容を重く受け止めずそんなことでイラッとしてしまう方なのだと考える
- 長時間労働と不規則なシフト
 - シフト管理の工夫と適切な休息を確保するようにしてる
- 来客が少ない、売上げが少ない
 - 一旦考えるのをやめて、他ごとを考えたり睡眠をとる

小売業

- 小売りなので、忙しい日とそうでない日の差が激しい
 - 仕事が集中しないように営業時間を調整する
- 物が売れない時代なので資金繰りが一番ストレスを感じる
 - 売上アップに向けての対策を勉強したり、事業展開の下調べをする
- 態度の悪い客
 - 見た目にクレーム付けそうな客は 愛想よく丁寧に接客する
- 理不尽なクレームや返品要求
 - 全て受け止めることはせず出来ないことは出来ないと言うこと
- 人間関係、長時間労働
 - ストレスケア対策 運動。湯船にゆっくりつかる。しっかりと休息・睡眠をとる。
- 商品の返品や未着対応
 - 一つ赤字になってもトータルでプラスになれば問題ないという考え方。
事前に商品説明をしっかりとする。
- 顧客によるクレームや問い合わせなど、イレギュラーな問題が発生しやすい
 - 自分で時間管理がしやすいので、仮眠をとったり、自分の体調を整える

- ライバルセラーによる価格競争
 - 相手にしない、違う商材を見つける。更に安い価格で対抗する。
- お客様の問い合わせ
 - できるだけ迅速に対応する
- 接客業なので主にお客様絡みが多い
 - どうしても対人との関わりですので、基本的には仕方ないと思う
- 天候などによる売上の変化
 - 余った時のために冷凍でも販売できるルートを作る

建設業

- 仕事の段取
 - こちらに非がないように段取を伝えている
- 仕事量が多く残業が続く時期がある
 - 出来る限り仕事をスムーズに終わらせる事を重視する
- 予定していた工事日程が天候などの理由で狂ってしまうとストレスがたまる
 - あらかじめ第二、第三の計画を立てて不測の事態に備える
- 工程が二重三重にも重なり合い 時間ばかりがすぎてゆく時
 - 焦らず工期を伸ばして早めに終了して仕切り直す
- 予定変更に困っている
 - いつでもうごけるように予定を入れず待機してる
- 仕事の情報が途絶えること
 - 体を動かすことや、十分な睡眠を取る
- 他の業者さんとの仕事の進め方
 - 揉めないように我慢しながらうまくやるしかない
- 仕事が重なることや工事がスムーズに進まないこと
 - 仕事が重なる時は応援を頼んだりする
- 細かい確認作業や締め切りに追われる
 - 優先順位をつける: 重要なタスクから順に取り組み、時間を有効に使う
- 話がなかなか進まない
 - お客さんの話を失礼のないところで適当に切るようにしている
- 現場トラブルや工程と違う日に呼ばれた時
 - 極力早く行く様に努力はしていますが無理な時は理由を話して揉める事は避け対処する
- 工程通り行かない現場、実行予算オーバー等
 - 飲みに行く、趣味を大事にする。 同業者とコミュニケーションを取る。
- すごい遠くの現場などでガソリンも時間も食うのに金額が変わらない
 - 金額はどうにもならないので音楽などで気を紛らわす
- 仕事量がおおい。 急な仕事ははいる。
 - ストレス解消策はありませんがあまり考えないこと
- イライラする
 - 自分自身で、どうしたらいいか、考えていく
- イレギュラーな追加工事など、近隣からのクレーム
 - しっかり追加の工事費をもらう。近隣の方との意思疎通。
- 仕事がうまくすすまない
 - 勿体ないが仕事を断ることも大切なことだ
- 現場の進捗状況や、人との付き合い
 - 見積もり段階から、雨などの作業出来ない期間を余裕もって確保しておく。
人付き合いは、一人で仕事してるので問題ないですが、しいて言えば、相手に期待しすぎないこと
- 元請に振り回される
 - 自分で仕事のスケジュールをしっかりと管理する
- 仕事が思う通り進まない時とかは監督とかに話ししている
 - 監督にちゃんと説明してもらい 遅れるのがこっちが悪くない時は会社でみてもらう
- 体に負担
 - しっかりと休む、睡眠をしっかりとり、気分転換する

運送業

- 待ち時間
 - 車の中でYouTubeや動画をみてすごす
- 陸送中の事故渋滞やトラブルによる遅延
 - 帰りが遅くなるので、自炊をやめて弁当買ってすぐに食べて寝る
- 態度の悪い顧客対応
 - 対応を早く終わらせてすぐ離れるようにする
- タワーマンション、商業施設の配達による駐禁のストレス
 - 早朝に配達を行い場合によってはパーキングにいれる
- 変更しての時間指定で不在の時(特に夜指定)
 - 最初から指定されててもどうせ帰宅出来ず不在だと思い込むことでストレス軽減になってる
- 仕事量が多いこと
 - 仕事することを停止してどのように進めたら効率がいいか考える
- 指定時間を守らない客や乱暴な口調で対応する客
 - 同僚と意見交換しストレスを緩和している
- 積み場での順番待ち時間が長い
 - 動画や音楽をきいて仕事へのモチベーションをあげる
- 仕事量の多さと拘束時間の長さ
 - 帰ったら食べてしっかり寝る
- 物量が多いとイライラしてしまう
 - 何も考えずにひたすら仕事をこなしていく
- 荷物の量が多い、渋滞時
 - 荷物が多くても気にしないようにして落ち着いて配送する
- クレーム
 - 出来るだけないようにするが出たときは次回の教訓にする
- 再配達なのに不在になるとき
 - それぞれの都合があるのでわかるけれど次は再再配達がないと配達にはいかない
- 移動距離が遠いのに単価が安い案件
 - そういう理不尽な仕事は受け付けないようにしている
- 待機時間がながい
 - ネットの動画や趣味を待ち時間に楽しんでいる
- 軽貨物での宅配業務ですが、日によって物量が違う事
 - 物量の違いは業界特有の事なので仕方ないですが、やはり気分転換する事
- 渋滞
 - 効率の良い配達ルートをいち早くを見つける
- 注文数が少ない
 - 我慢して耐えるか、逆に仕事を切り上げて休む
- 顧客の態度、対応が悪い
 - 委託元の会社に相談する。他の配送員のアドバイスを受ける。1人で悩まない。
- 時間指定をしておいてその時間に不在にしている
 - 不在の場合電話をし、置き配の許可をもらい配達を行う
- 無茶振り
 - コーヒー飲んだり人と愚痴言って話したりする

不動産業

- 人と会う機会が多く、いろいろな方がいる
 - 筋力トレーニングとサウナに入ること
- 変な入居者や悪質な業者の対応
 - 根本的な問題を解決しない限りはストレスは解消されない。
年齢を重ねた為か、勝ち負けよりそれぞれが喜ぶ妥協点を見出す様になった。
- 急な契約キャンセル、初めのでのリフォームの対応、入居待ち
 - 他人が出来ることなので、努力をすれば自分も出来ると調べて行う。

WEBサービス業

- クライアントの上流が何もせずに仕事に遅れてくる
 - その時間は諦めてオフにするようにしている
- 在宅であるため、仕事とプライベートのオンオフの切替がうまくできない
 - 意識的に散歩に行く、定期的に外で作業する
- 急な仕様変更やデッドラインの厳守
 - 時間管理の徹底とタスクの優先順位付け、定期的な休憩とリラクゼーション技法の活用
- 仕事が多いこと、納期が無茶なこと
 - 気分転換次第でスピードが上がるので、とにかく寝る時間を削らないこと
- 仕事量と納期によるスケジュール難
 - ストレスだけを解消しても意味がないので、原因であるスケジュールの調整を掛け合う
- 不満など伝えることができない
 - 黙って我慢
- 仕事量が多くなり勤務時間が長くなること
 - 自分のキャパ以上の仕事を受けないようにする
- クレーム
 - すぐ対応する。誠意を見せる。心からお詫びする。
- 1人でやっていく事での閉塞感
 - 同業者とのコミュニケーションをとること。文字だけの付き合いではなく通話やあうことが大事。
- 売上の低下、ページビューの低下
 - 情報の収集、トレンドの再調査、数字の確認頻度を増やしすぎないようにすること
- パワハラ的な上司がまだまだ存在しており、心を病んでしまう人が多い
 - 首になってもいいくらいの開き直りの気持ちで無理は無理と言う
- 取引先からの無茶ぶりや、突然の取組変更
 - 耐えるほかない。工夫も特にないがやれる事をやるのみ。
- デスクワークがストレスになる。あと、あまり人と話をしないこと。
 - 1時間おきくらいに屈伸など体を動かすこと
- オンラインなので、ネット環境が悪くなるとストレスになる
 - ネット回線を強いものに変更する。ガジェットを使用して改善できるようにする。
- 納期や顧客の成果が出ないこと
 - タスク1つ1つに向き合い、逃げずに徹底的に戦うこと
- 海外の仮想通貨に関連するニュースをまとめているので深夜の時間などに業務をしなければならない
 - 生活リズムを工夫したり、昼間に仮眠を取ったりして乗り切っている

医療業・福祉業

- 休みを頂くのが難しい
 - 休みをきちんと取ること
- 治療が上手くいかない、要求に上手く応えていないとき
 - もっと勉強し、鍛練する。もっと意思疎通をはかる。
- 同意書の管理
 - 医師や保険者と意思疎通を出来る限りする
- こっちが悪くない事で怒られたり、値段のダンピングをうけたりすること
 - そういう所と取り引きしなくていいような会社にして行くこと
- クライアントの裏切り
 - そういう人間なのだとすぐにあきらめて考えないようにする
- アドバイスを聞こうともせずに一人で延々と話し続ける顧客
 - タイマーを使用して時間を管理、コントロール
- モンスターペイシエント
 - 予約の時点で分かったら先延ばしにして近々に予約を入れない様にする
- 人間関係
 - 愚痴や悪口には同調しない、なるべく参加しない
- 治せない患者様が来院された時
 - 治せないことを素直に謝り、お金は頂かず、交通費もこちらで払うので、次回リベンジさせて欲しいとお願いする
- お客さんが来ないこと
 - インターネットやSNSなど集客媒体に力を得る
- 社会福祉施設では人手不足の施設が多く、職員一人ひとりあたりの負担が増える
 - 程よく汗をかくような軽い運動を定期的に行い爽快感を感じる、理美容など美容で気分転換、入浴・サウナなどでリラックス・疲労回復を行う
- 正確に薬を調剤する
 - 正しく処方箋を読むようにして落ち着いて行動する

専門家(士業・FP・コンサルなど)

- 納期が集中する
 - 納期をバラすしか無い。事前のコミュニケーションが肝心。
- 仕事が重なり、納期までに合わせなければならない事
 - まずは、どの順番でやるかを決めて焦らすにこなす
- 過去の振り返り
 - 良いとき悪い時の分析レポートを欠かさずに行う習慣

個人投資家

- 価格が上下する
 - 価格を気にせずにプロジェクトが何をやっているのかの情報を追う
- 値動き
 - 値段が上がっても下がっても最終的に儲かる方法を考えやる事を決めておく
- 暗号資産業界は24時間365日取引可能なため、常に情報を取り続けなければならない
 - 必要最低限の仕事だけ行い休む。子供と遊ぶ。
- 顧客がわがままを言うことがある
 - あまり気にしない、こちらもできることは行う
- 時間が長い、休みがない
 - 寝れる時は寝る
- 相場が予想とは反対方向に進んだとき
 - 確率的にありうることと諦めてやり直しをする
- 市場変動リスク、情報過多、迅速な判断要求
 - 定期的なりサーチ、リスク分散、冷静な判断、メンタルケア、休息

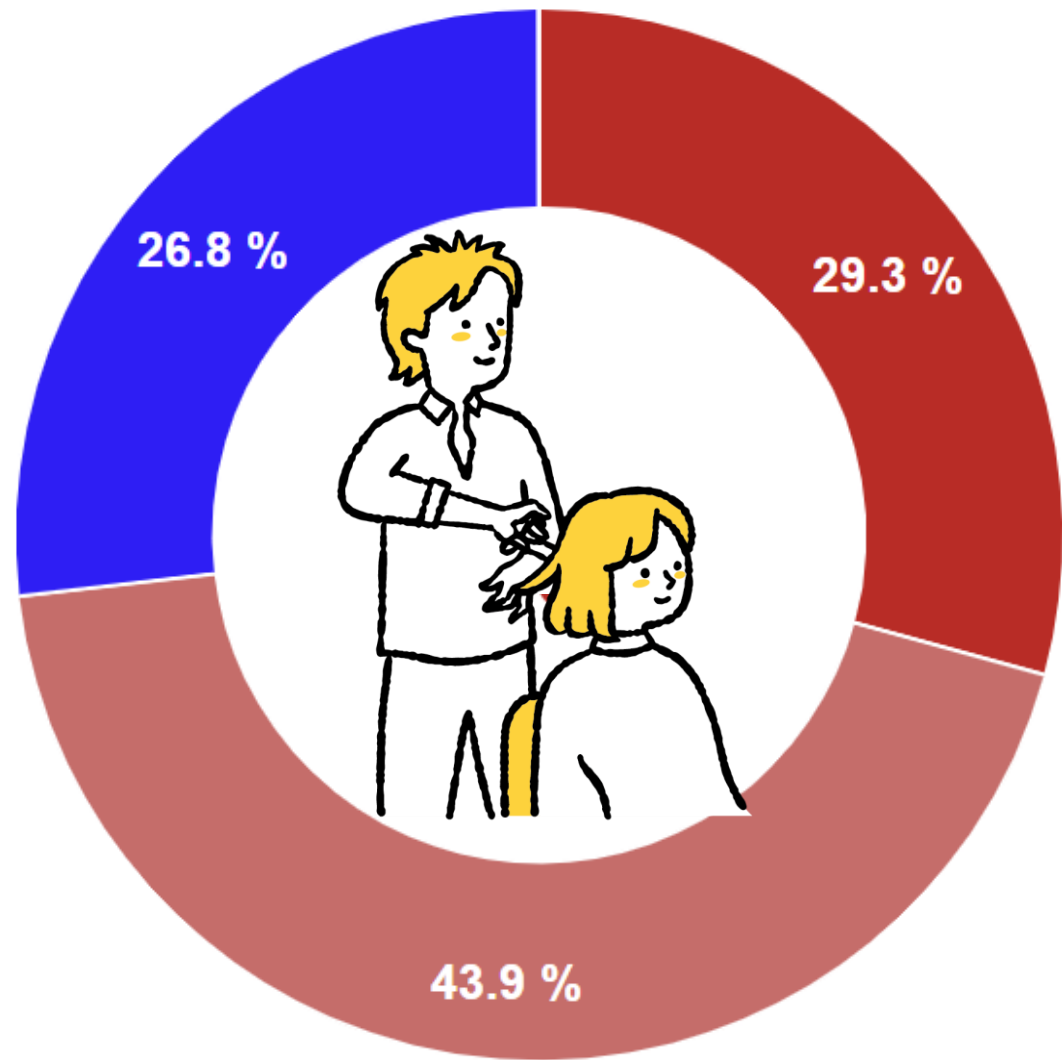
その他

- プログラム等で上手い案がまとまらず 無駄に時間だけが消費する
→ 焦ると余計に悪くなるので、一旦作業を 中断し頭をリフレッシュしている
- お客様の無茶ぶり
→ こちらからそういうお客さんは切るようにする
- 与えられた作業環境が慣れないOSや古い仕組みだったりすることで仕事が捗らない
→ 新しい環境でも効率よく仕事ができるような仕組みを自前で開発する
- デスクワークのため、身体が固まって疲れるのもストレスになる
→ 数時間おきにストレッチをするなどして、血行をよくする
- お客様の怪我のリスクを全て背負うことになるストレス
→ お客様に痛みを感じさせない為の理論的な身体理解とメニューの組み立てが1番の工夫
- お客様の保険に対する考えや価値観が様々であり、それに沿った保険のお役立てを考える事
→ お客様のお考えの不明点を残さず、自分が納得するまで、提案の為のリサーチを完遂する
- 空室
→ 取り立ててありませんが、家賃を下げること
- 依頼されていたものが短期間の内に何度も変更されるなど迷走に振り回される
→ クライアントの性格やクセに合わせて確認をしていく
- 変なお客の無茶振りとクレーム
→ 他の人にその人の所に行ってもらう。とりあえず謝っておく。
- 営業がうまくいかないこと、クレーム対応
→ 一つ一つをきちんと対処していくことと、ターゲットの再度の見直しをする
- オンオフの切り替えが難しい。顧客から昼夜問わずSNSに連絡がくる。
→ 感情を整えるアロマやフラワーエッセンスをとる
- アポがとれないとき
→ アポが取れない時は、気分転換で友達と遊ぶ
- 成績があがらないストレス
→ 3ヶ月先までの見込み客の作成と見込み契約金額を想定して動く
- 生徒の保護者と意思疎通がうまくいかない
→ できるだけ寄り添う
- 常に評価が給与に反映されるため、仕事が悪くいかねば給与がないこと
→ 常に動き回りアンテナを張り巡らせ、マーケットを確保する
- 机に向かって座っている時間が長い
→ リラックスできるエステや整体などを予約する
- 繁盛期が重なりやすいこと
→ それぞれに誠意を持って時期の相談を行う。 外注先に依頼する。
- 急な仕事依頼、24時間お客様から電話がある
→ 仕事依頼はどんな形であろうが収入につながると考える
- 急に仕事が舞い込んできたり、思うように仕事が進まない
→ 仕事を溜め込まない。 難題もすぐ解決できるよう努力をする。しかし無理をすることもしない。
- 取引先相手からのレスポンスが遅いとき
→ 催促するのではなく、解決策は全く関係のない話をするが、その件についても後付けしてきく
- 時間のコントロールができないストレス
→ 無理をしない、できないことは顧客に相談しながら解決していくようにしている
- 少子時代だが競合が乱立している
→ 競合優位性。顧客に対して成績を上げる実績を上げる。
- サービスを提供する相手が子供なので、計画したとおりに物事が進まないことの方が多い。
→ 元々計画通りに進まないことを前提に、複数の対策を事前に準備する。
保護者に対する説明を丁寧にすることを心がける。
- 時間に追われる
→ 予約を無理していれないことと、周りと協力すること
- 高いプレッシャーとタイトなデッドライン
→ タイムマネジメントを重要視するプロジェクトが増えた。また、企業によっては積極的なソーシャルサポートとワークライフバランスの推奨されている。
- 問合せを自分でコントロールできない。問合せのタイミングが重なる。
→ 作業手順をドキュメント化など共有しておき、自分でなくても対応できるようにする
- 顧客からの指示が細かく、必要のないことに時間を取られる
→ いったん仕事から離れて気分転換し、うまく対処できる方法を考える
- 全員がリモートワークなので意思疎通が上手くいかない
→ 期待せずに諦める。全てを分かってもらおうとしない。
- 〆切に追われる
→ ギリギリにならないような効率の上げ方への配慮
- 色々な住人がいるので、騒音、ゴミ出し等は 日常茶飯事
→ 管理不動産会社へまず連絡し、今後の対応を検討する
- モニターを一日中にらんでいるので目には疲労やストレスがたまる
→ ブルーライトカット。業務後にゆっくりお風呂に使って血行を良くする。

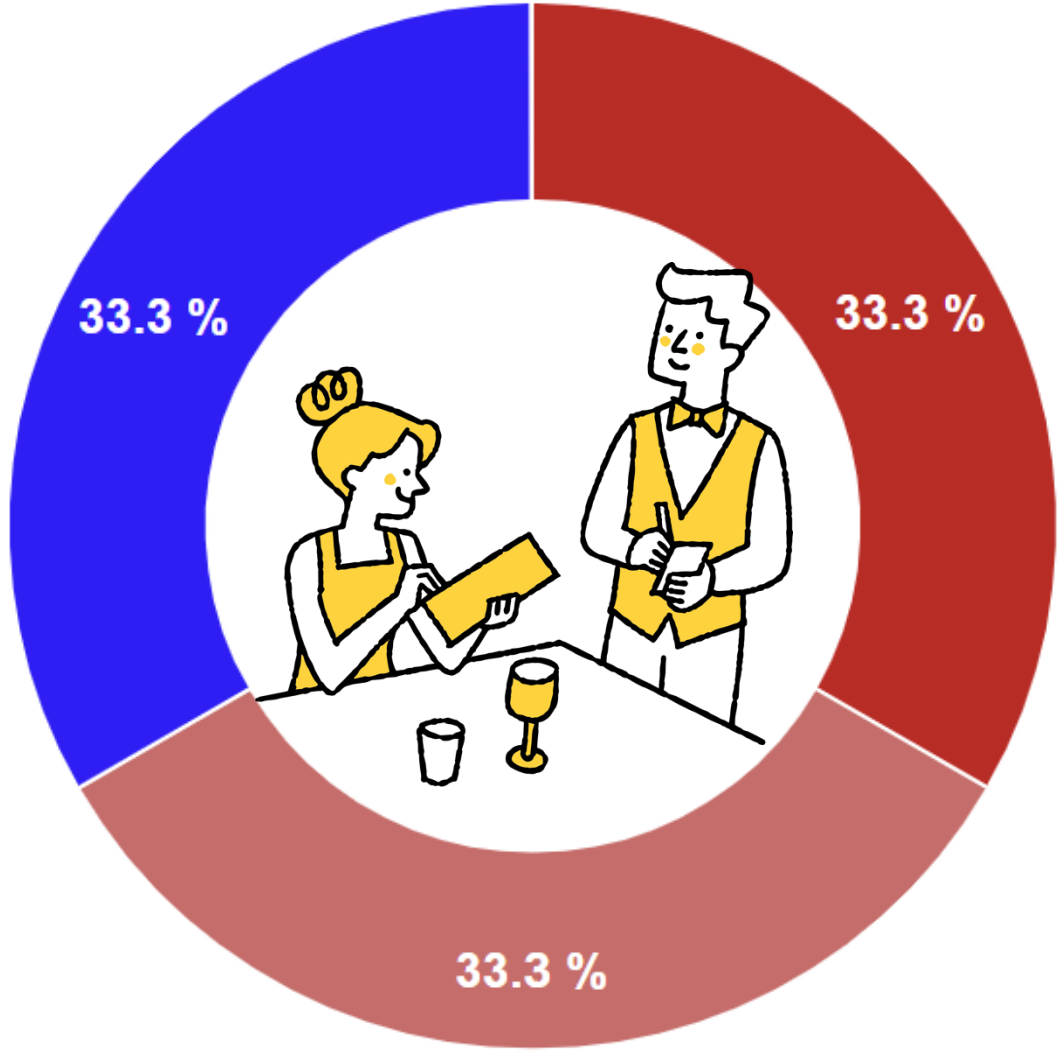
メンタル管理の難易度

ーあなたの業界は、他業界に比べてストレスが多く、メンタル管理は難しいですか？

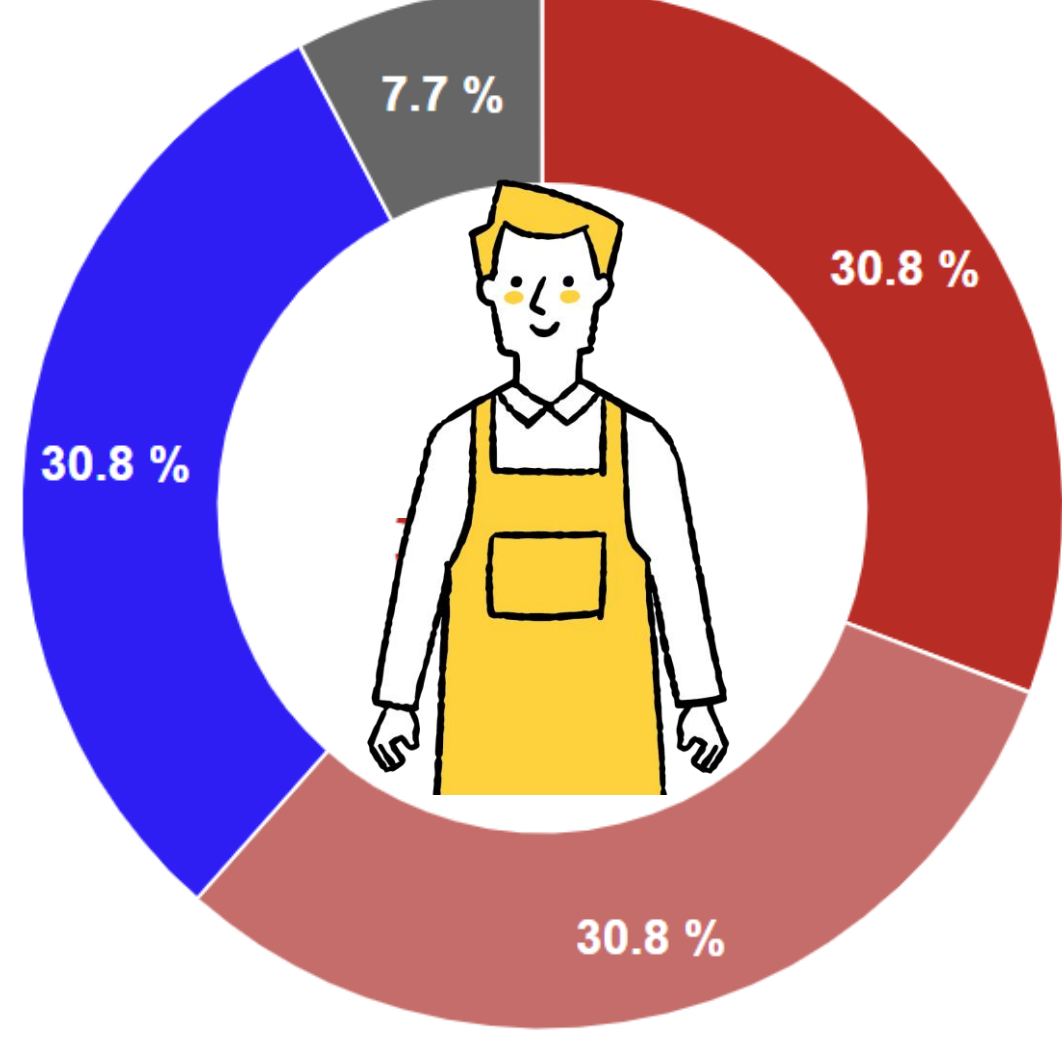
▼美容業



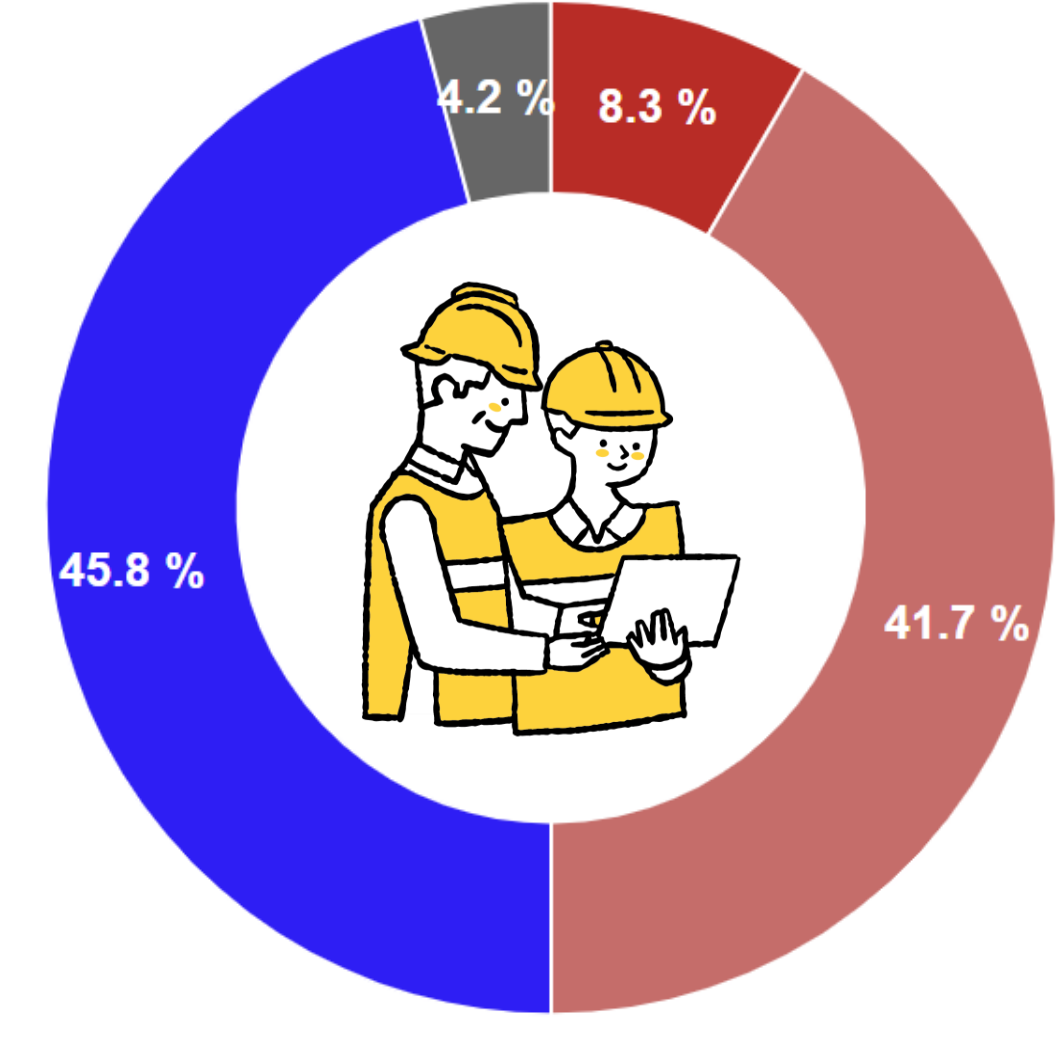
▼飲食業



▼小売業



▼建設業

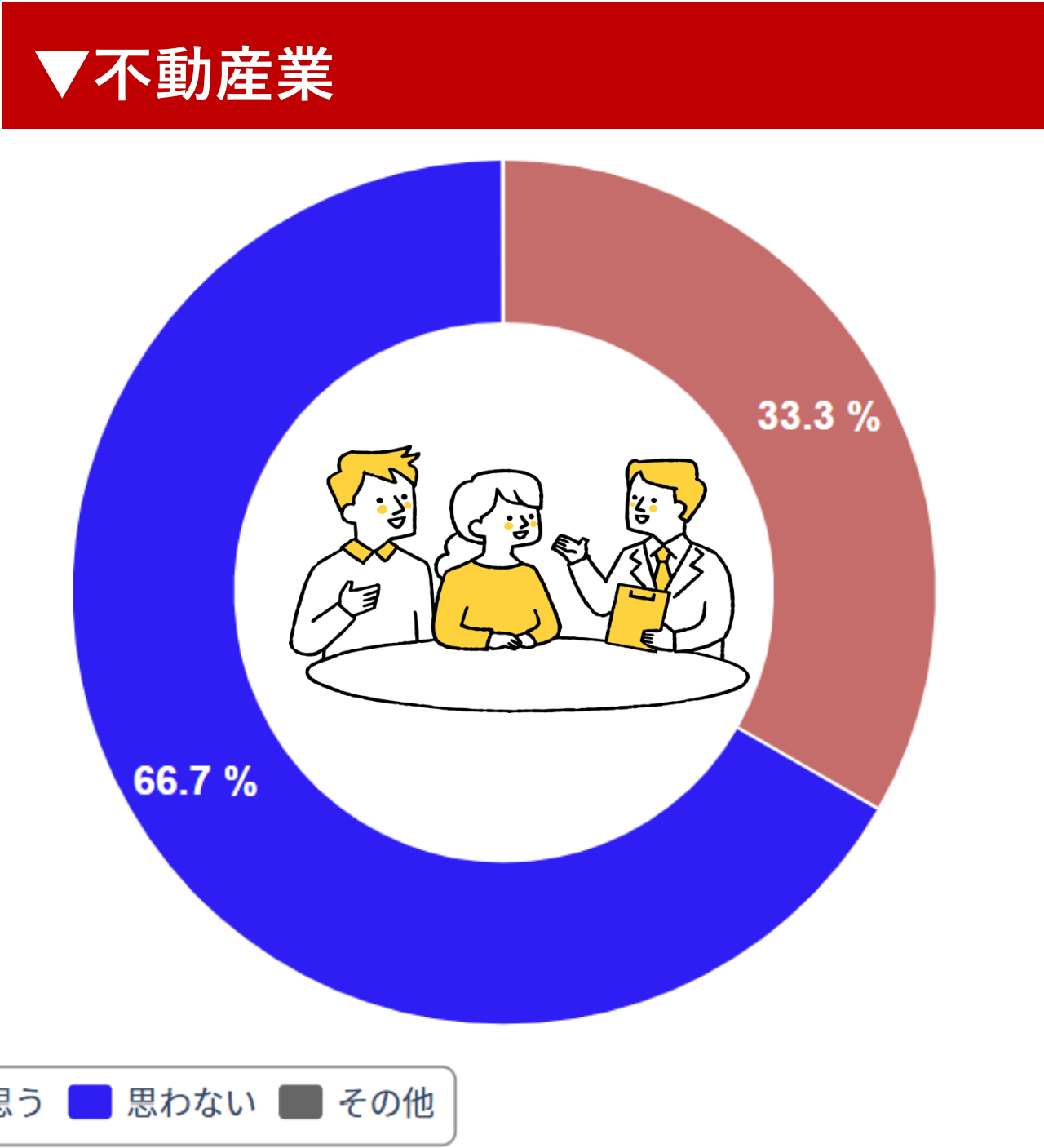
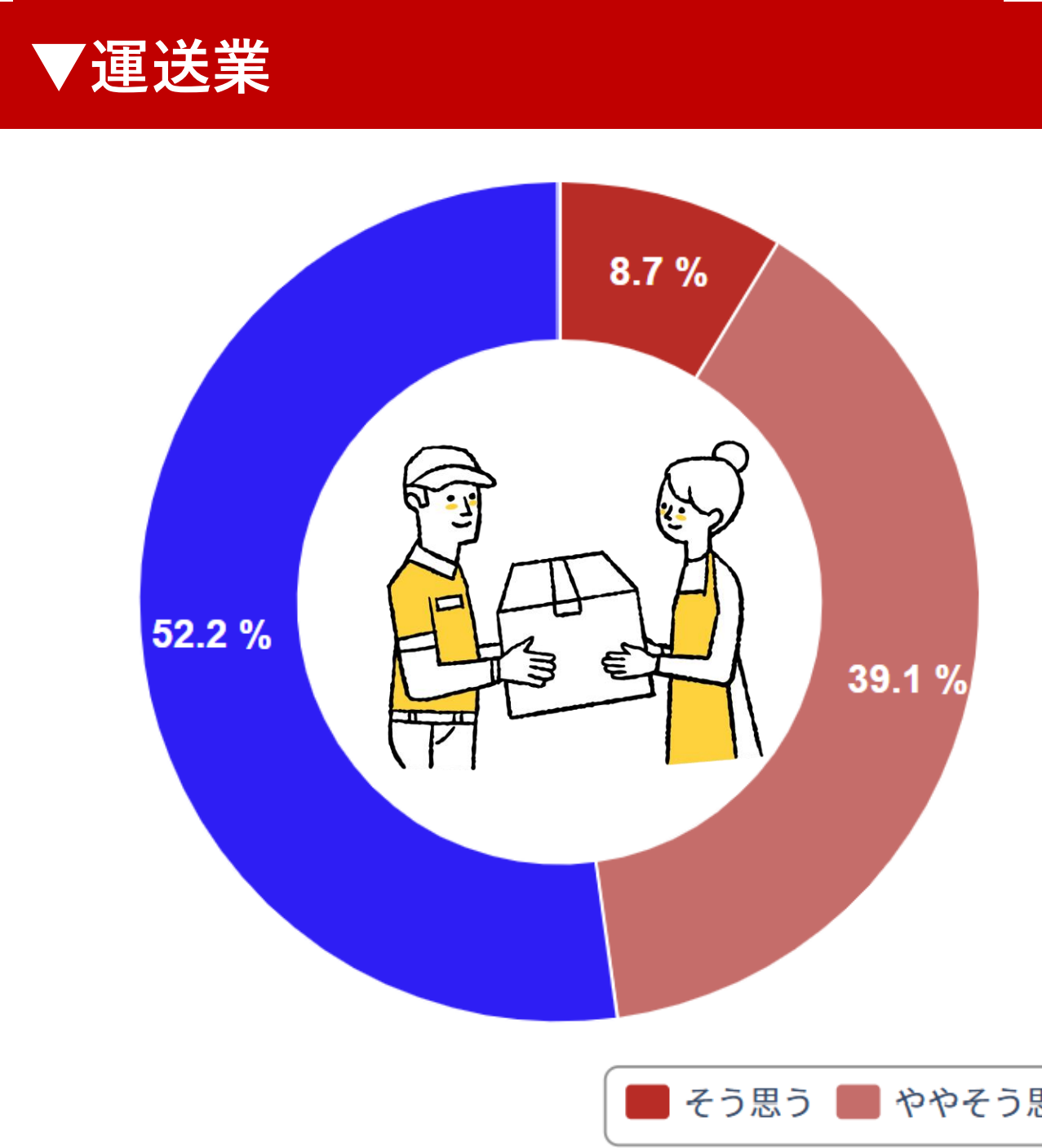


▼▼▼

▼▼▼

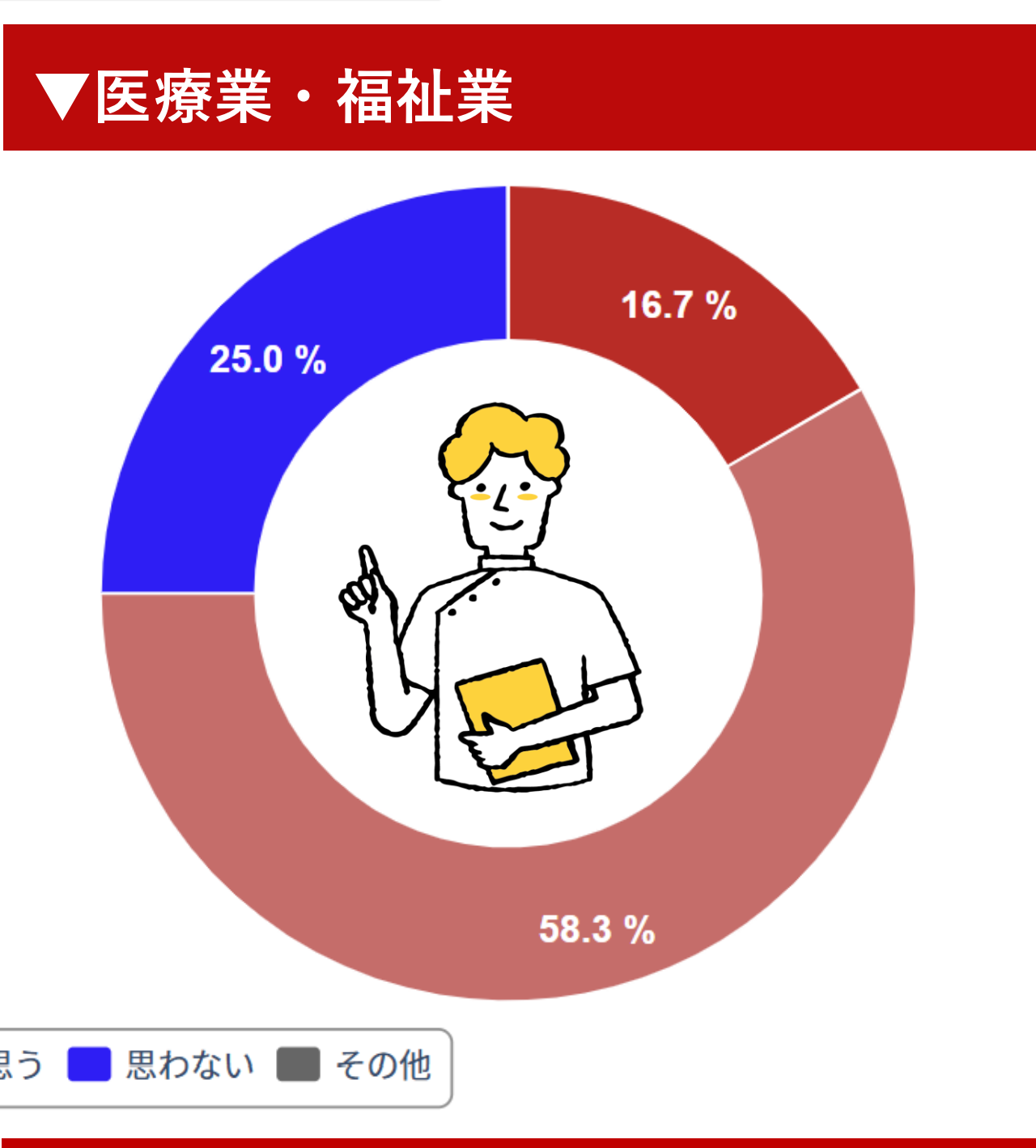
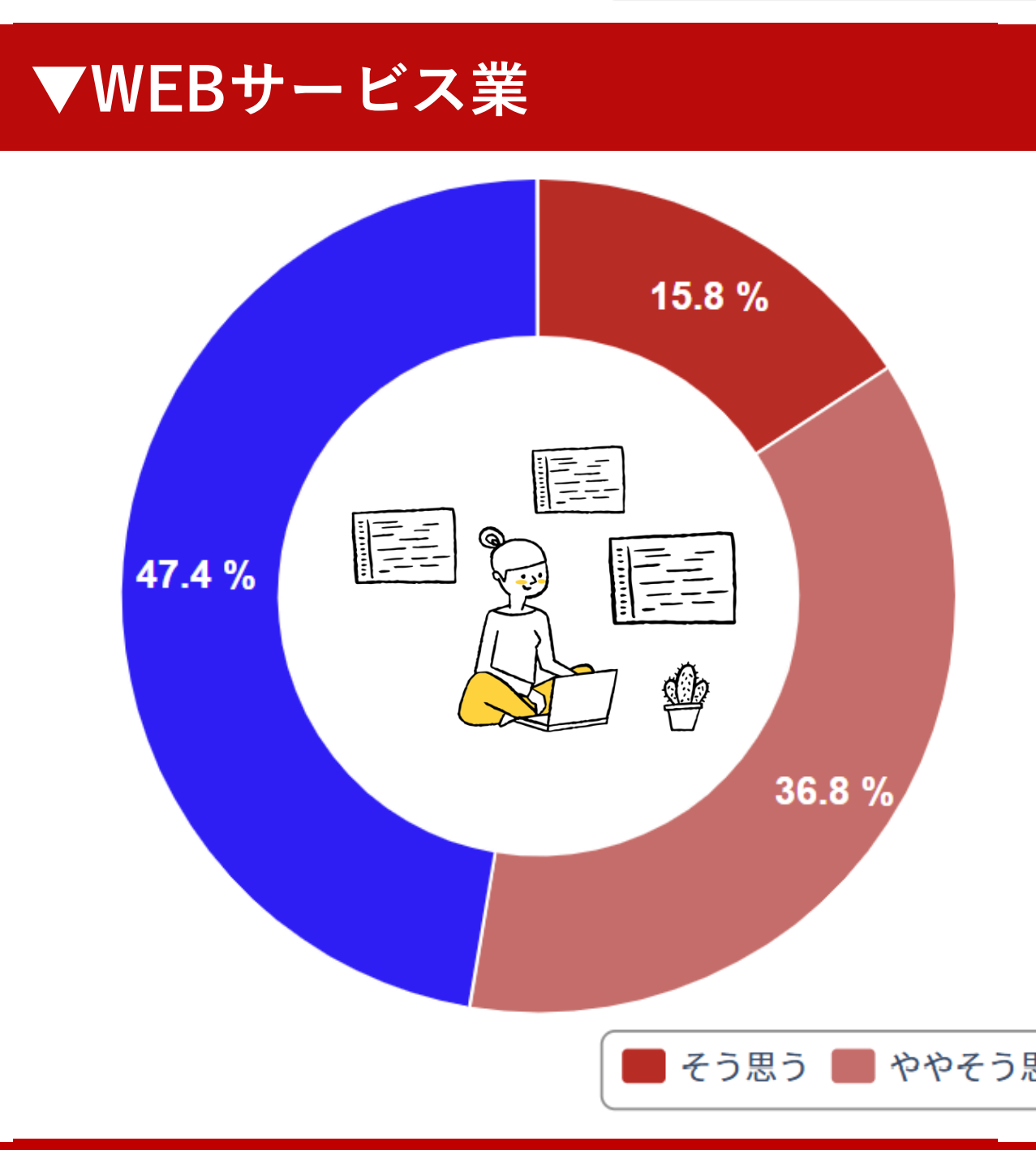
▼▼▼

▼▼▼



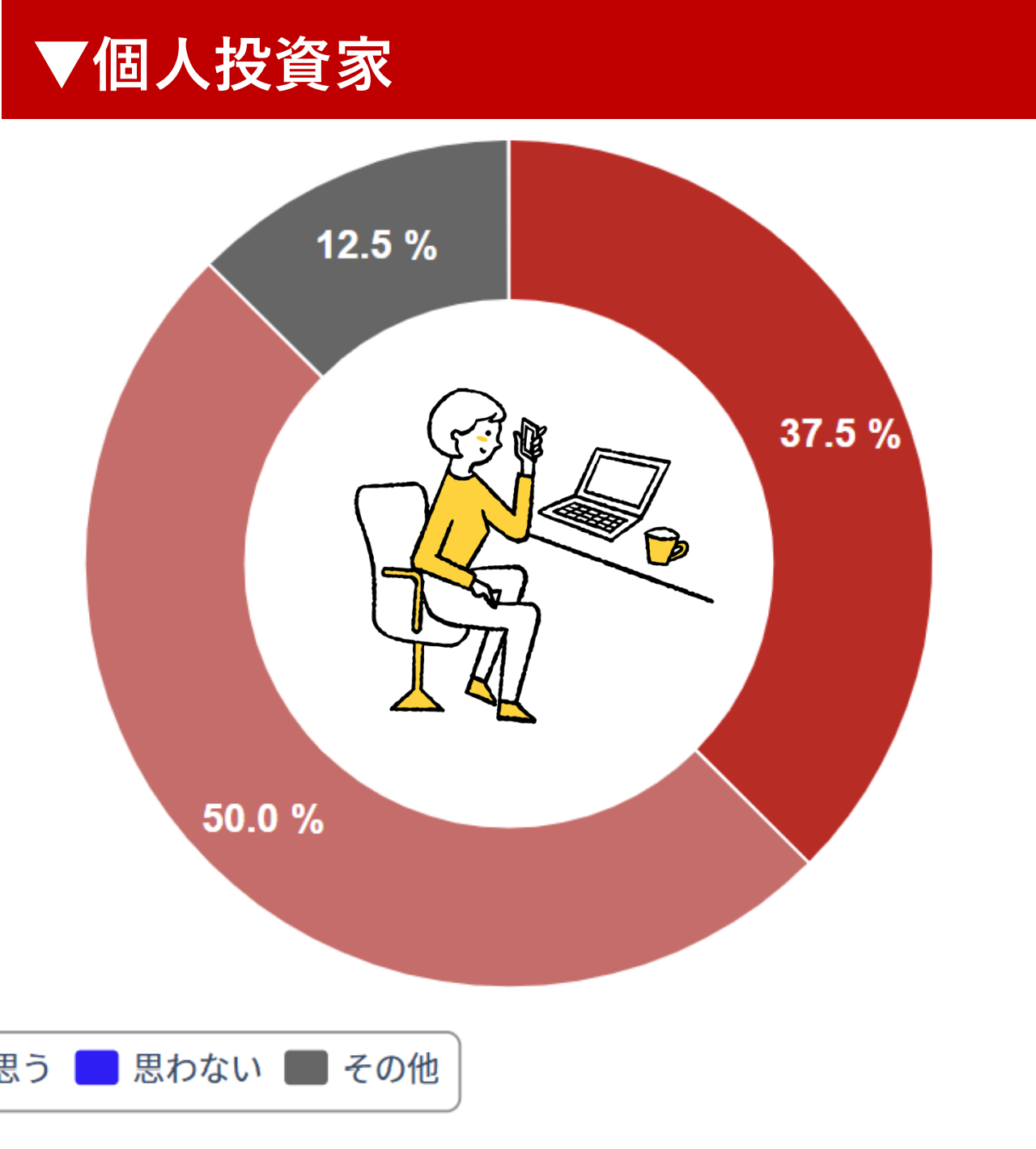
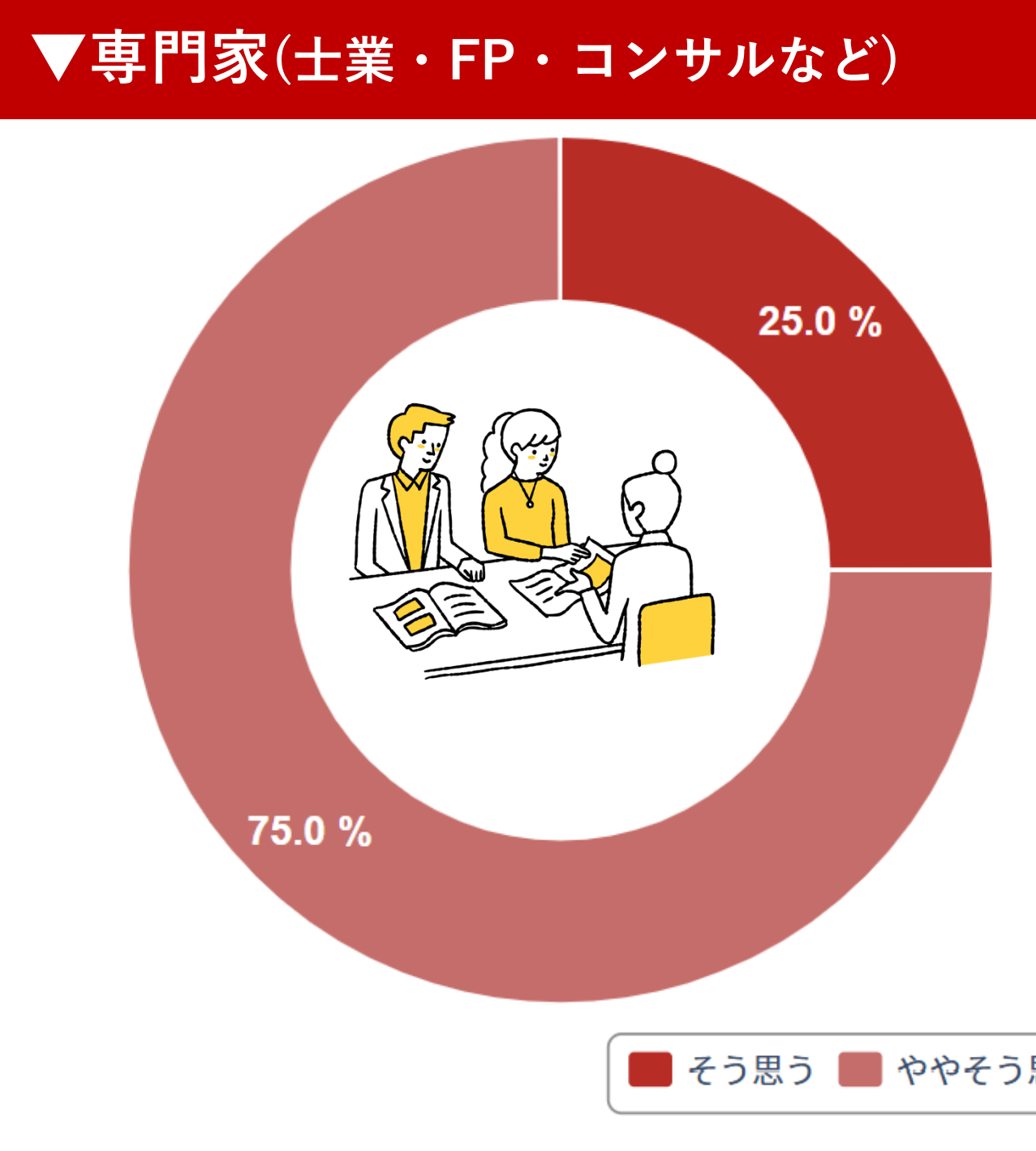
▼▼▼

▼▼▼



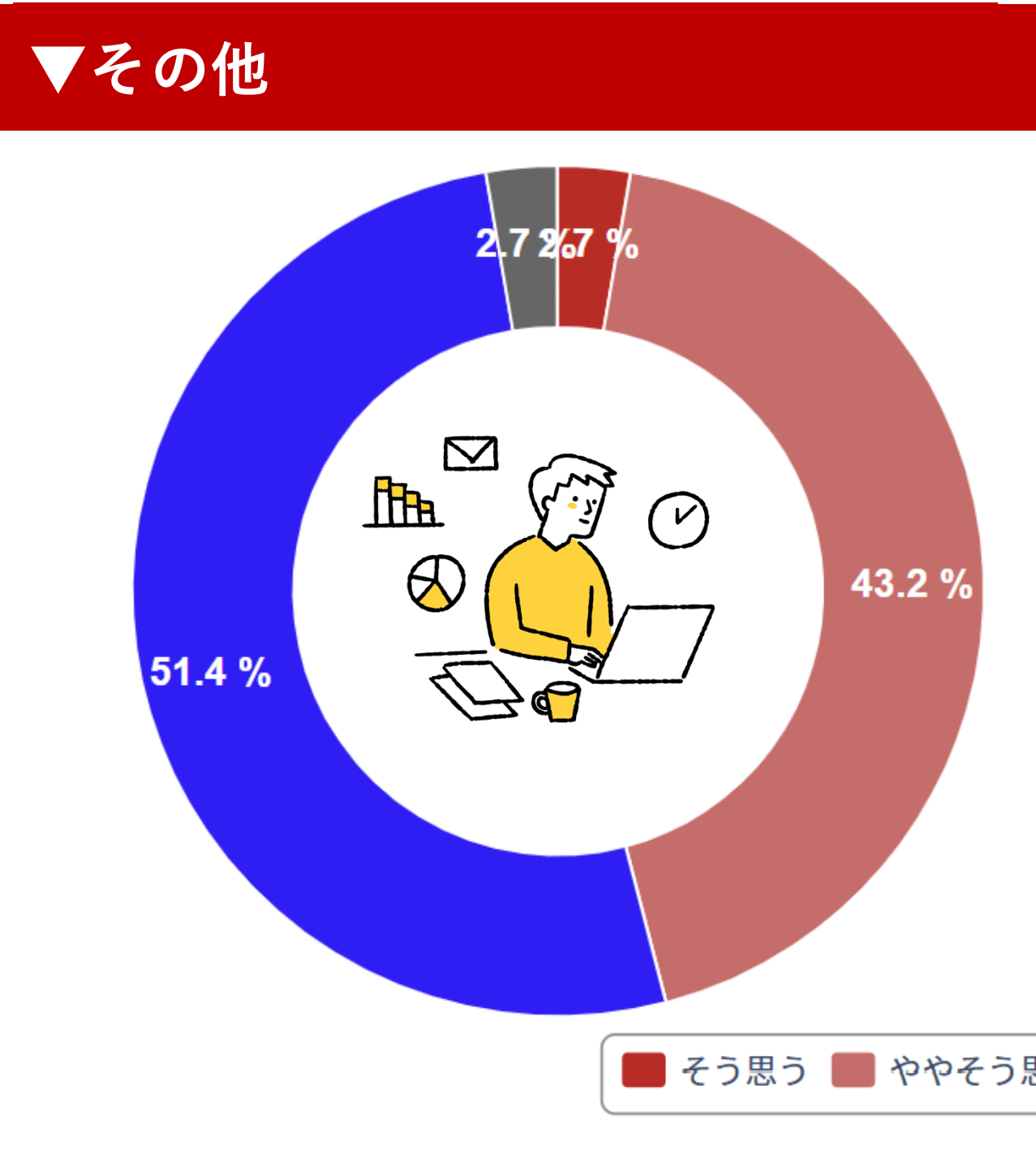
▼▼▼

▼▼▼



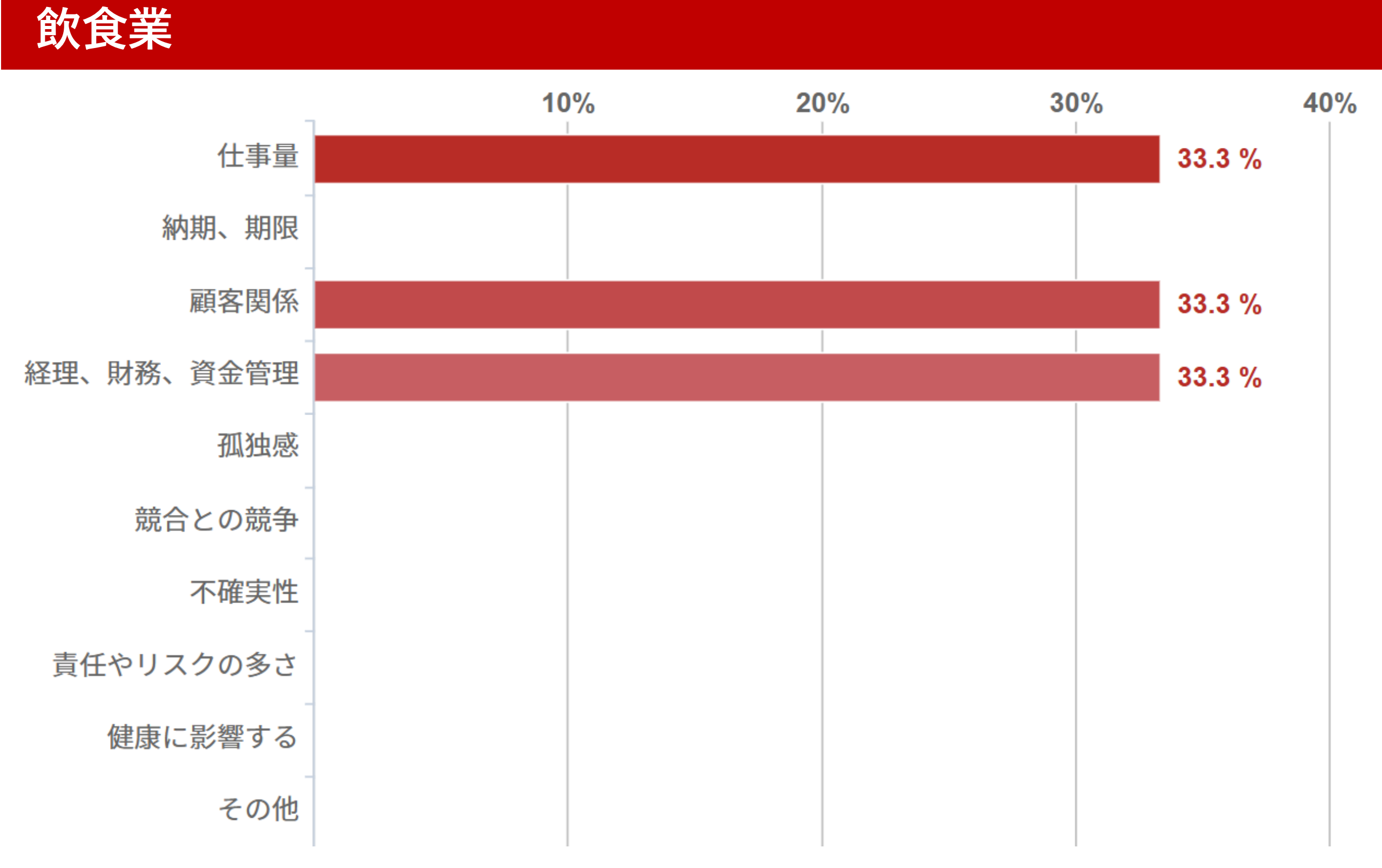
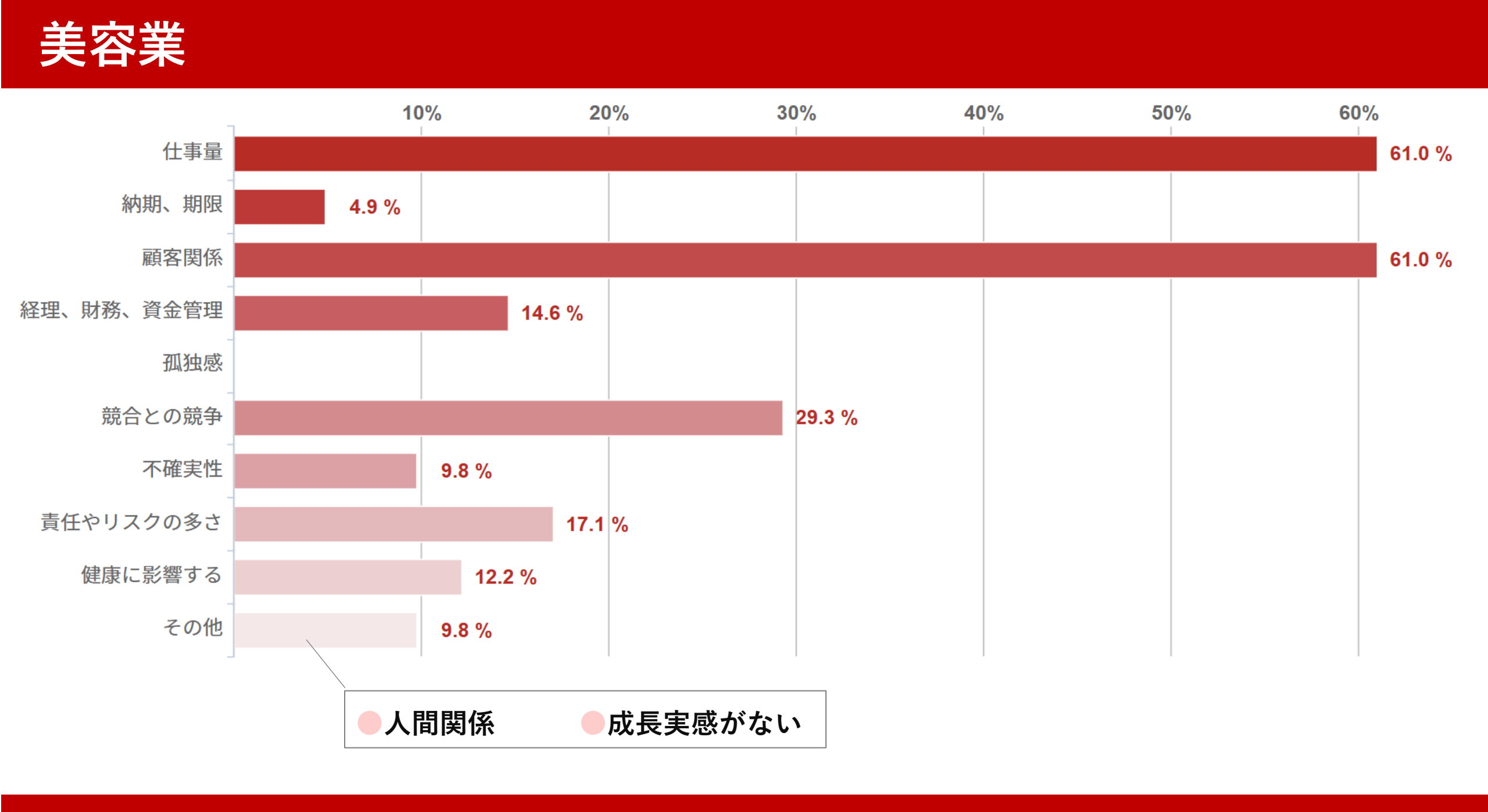
▼▼▼

▼▼▼

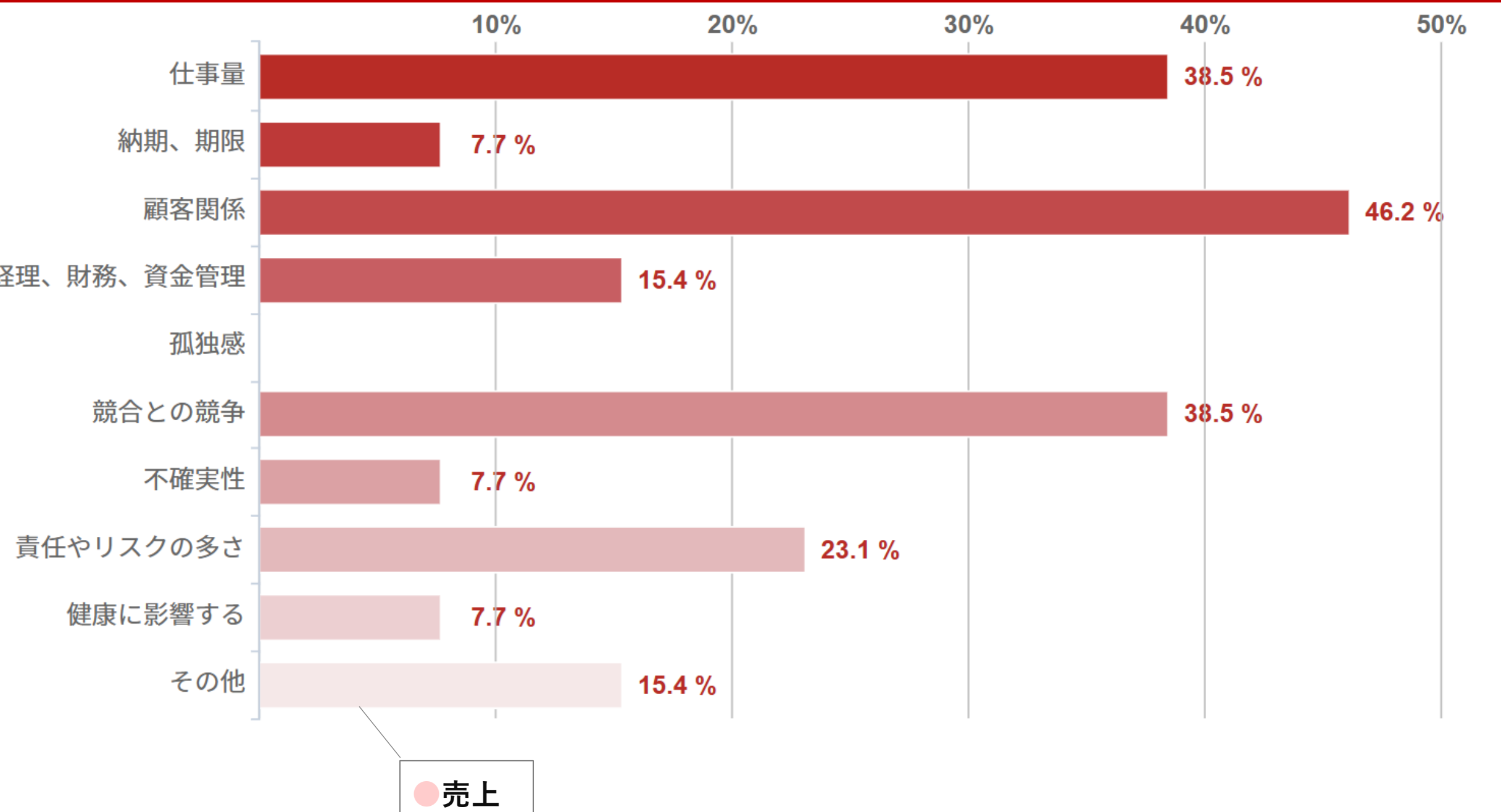


▼▼▼

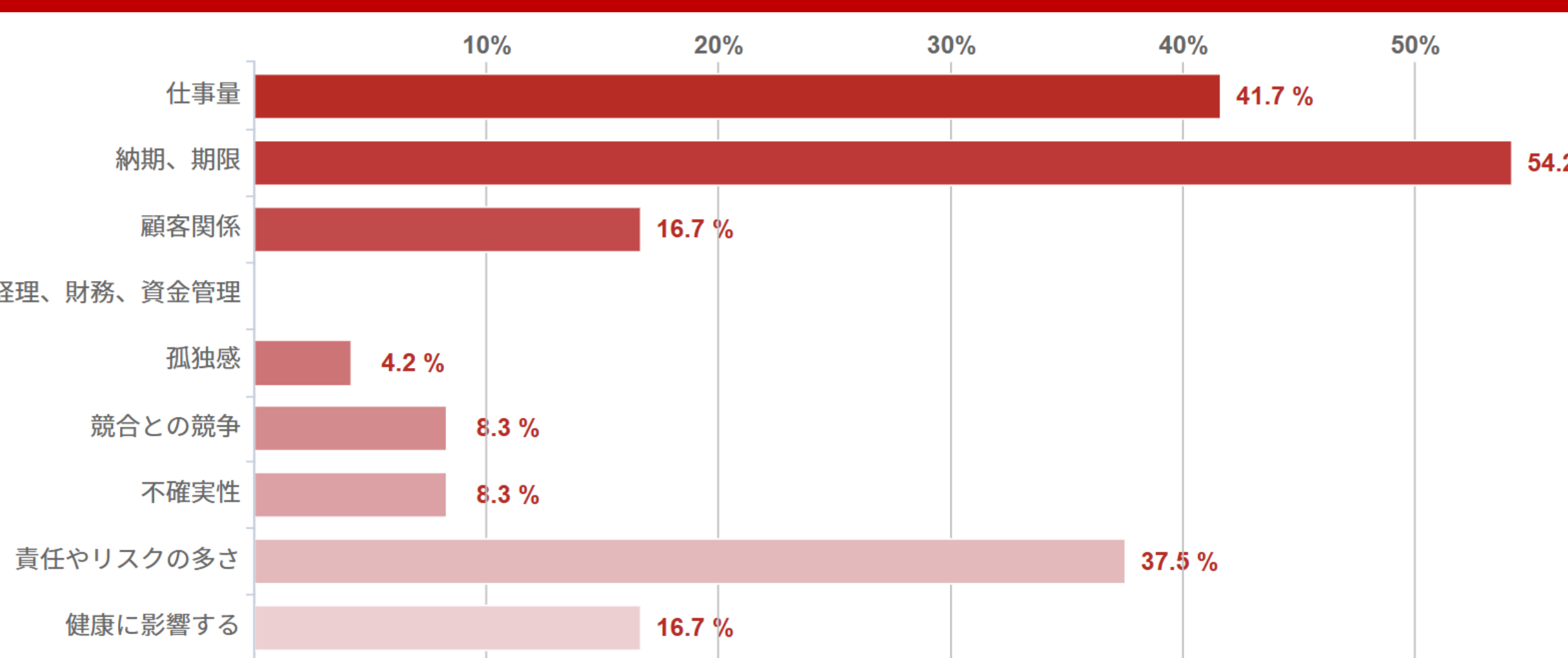
▼▼▼



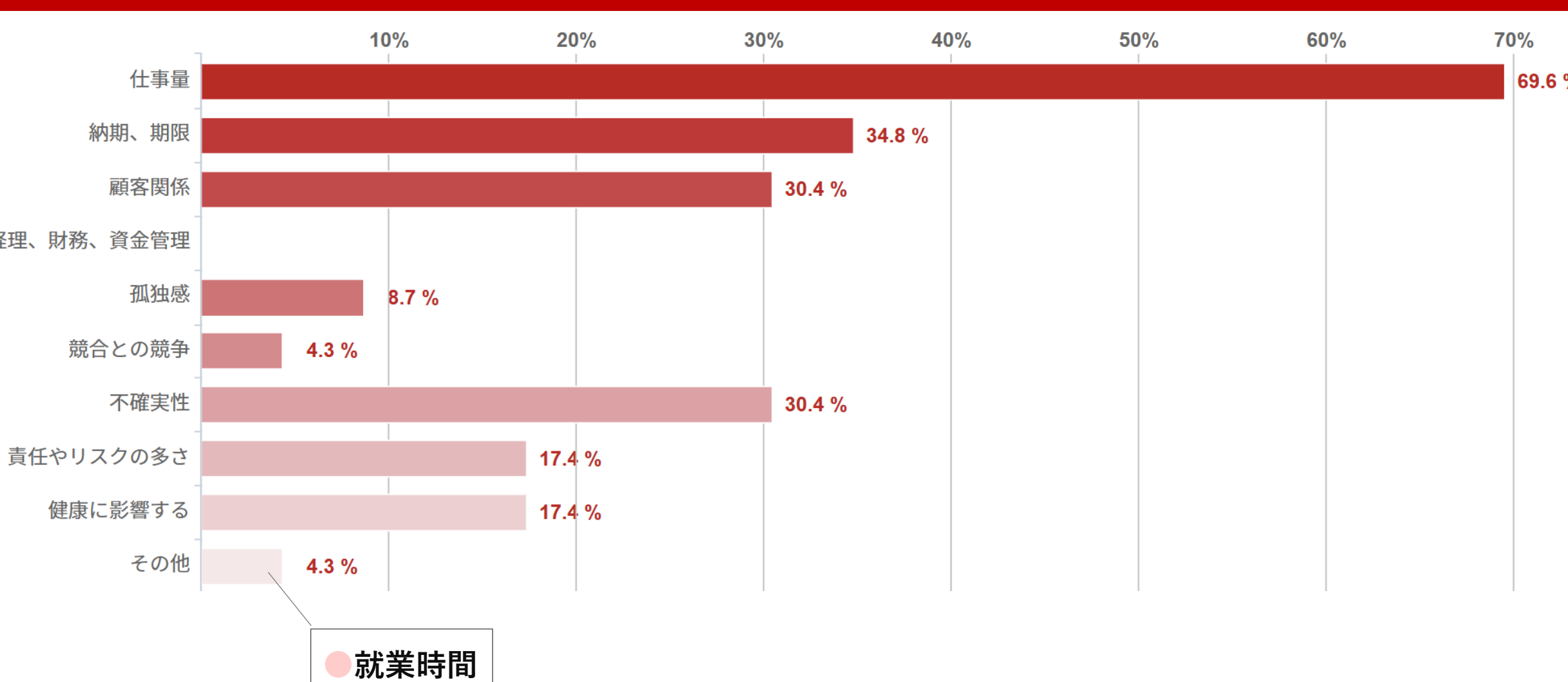
小売業



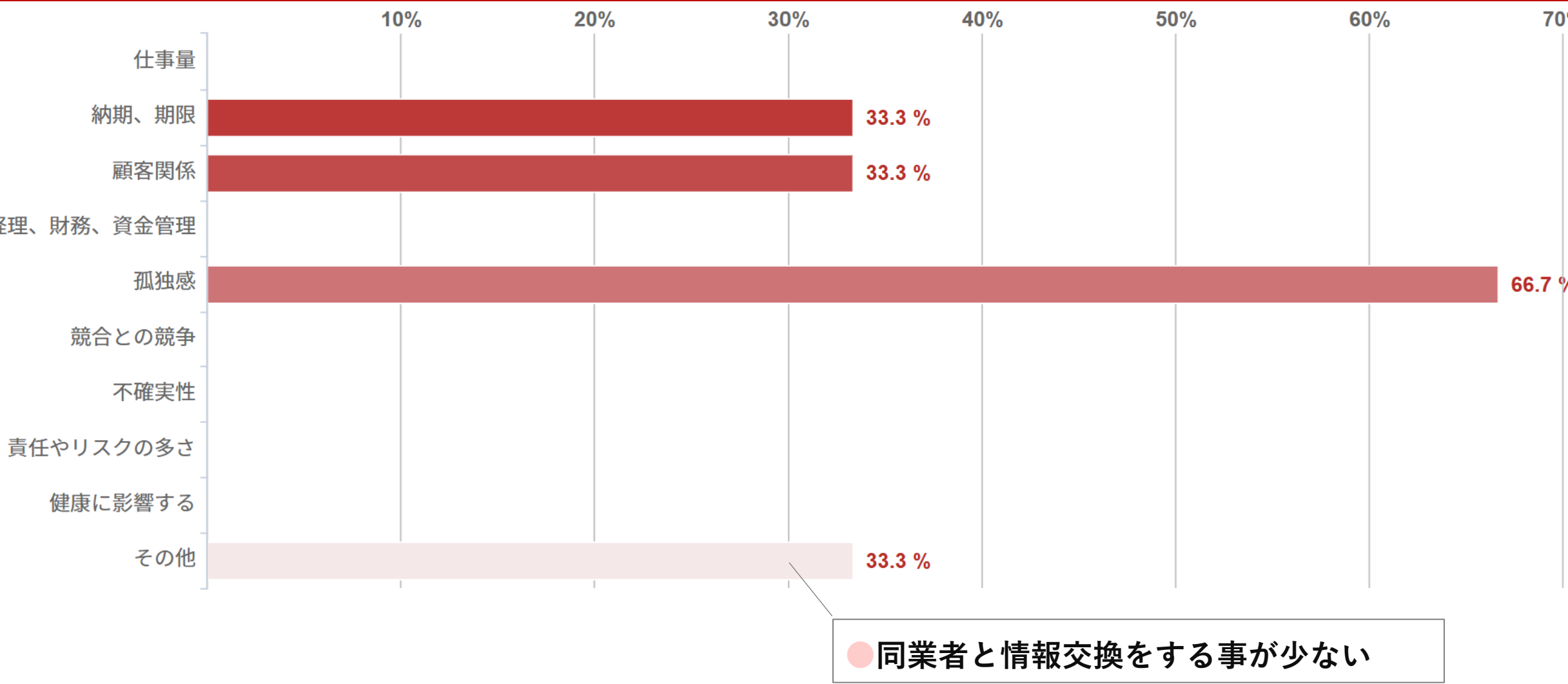
建設業



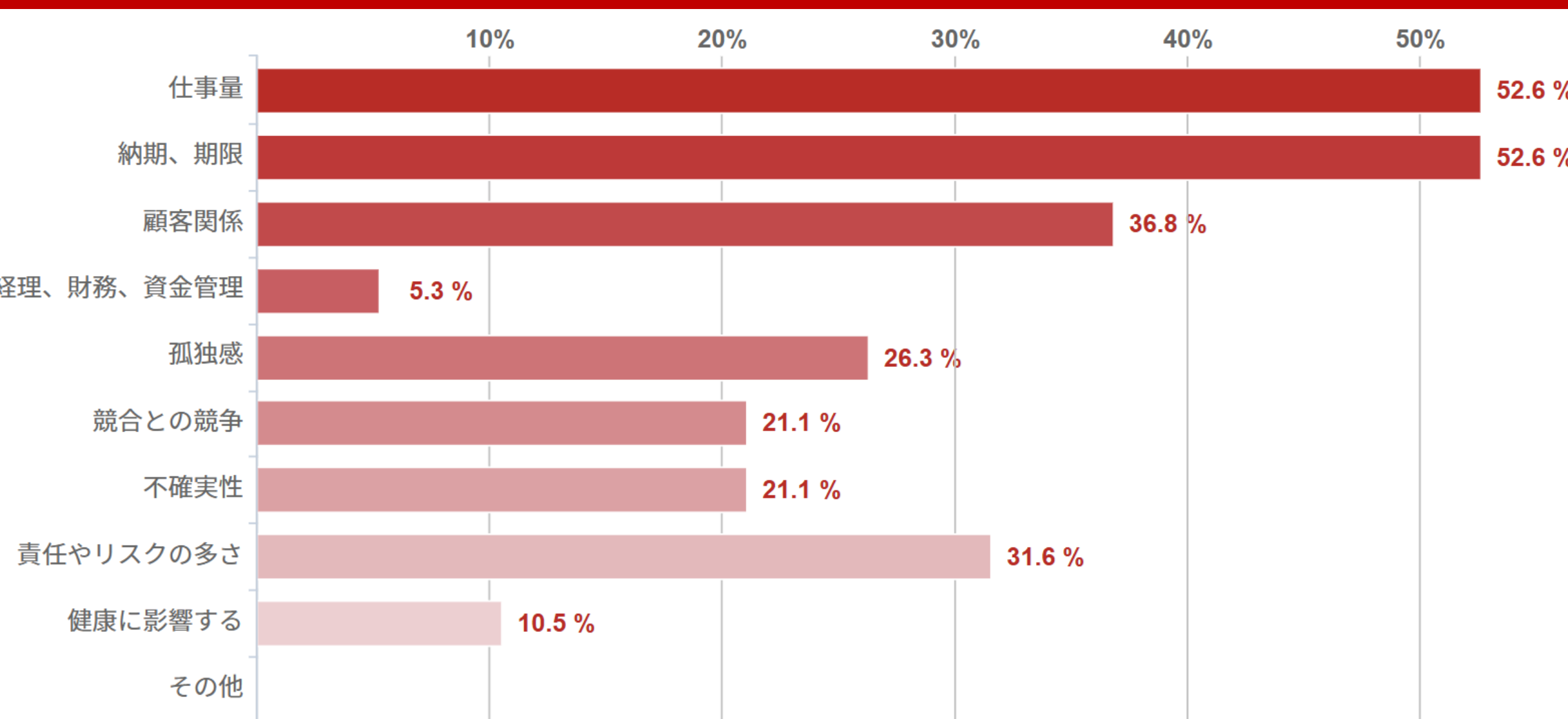
運送業



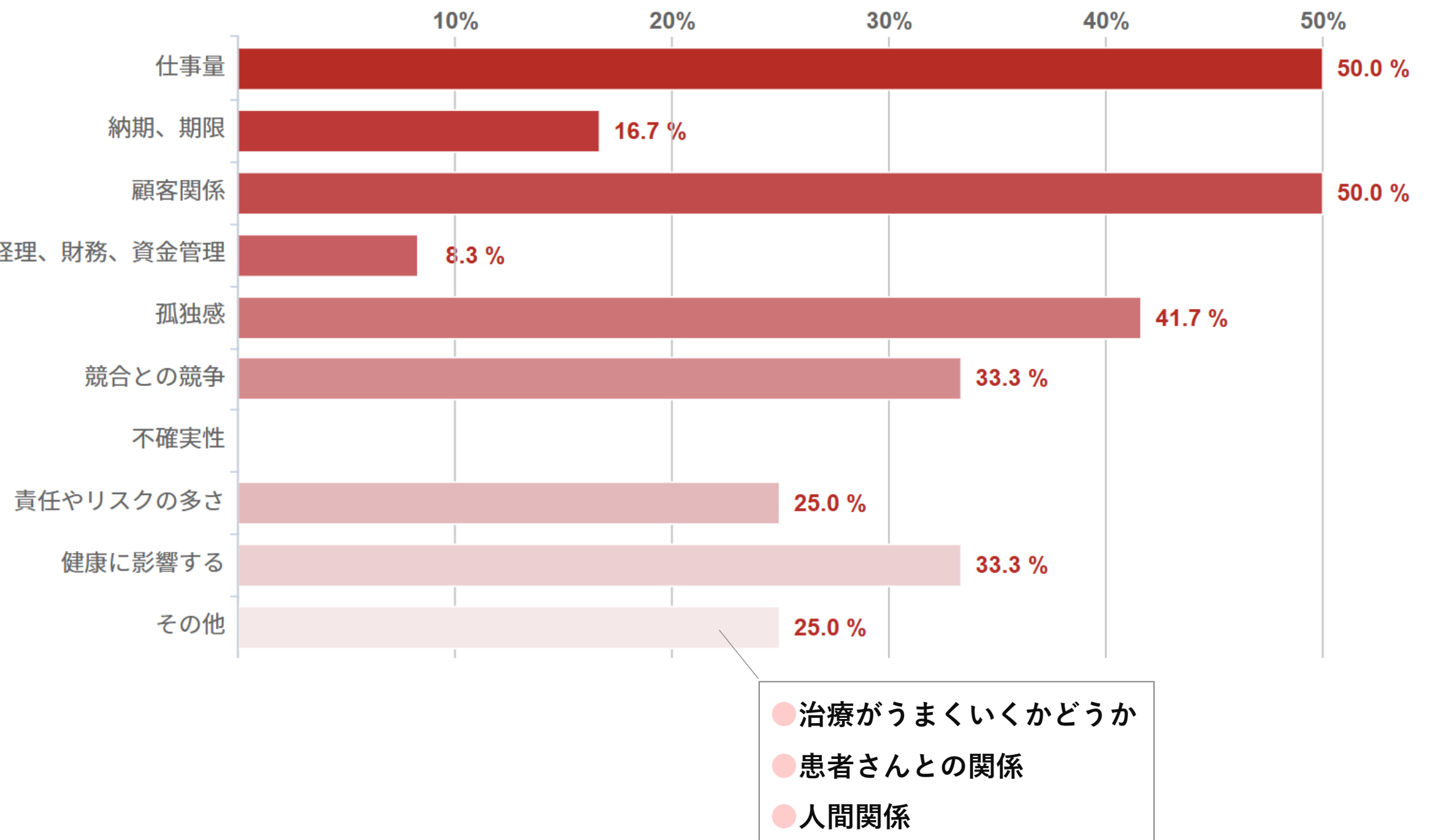
不動産業



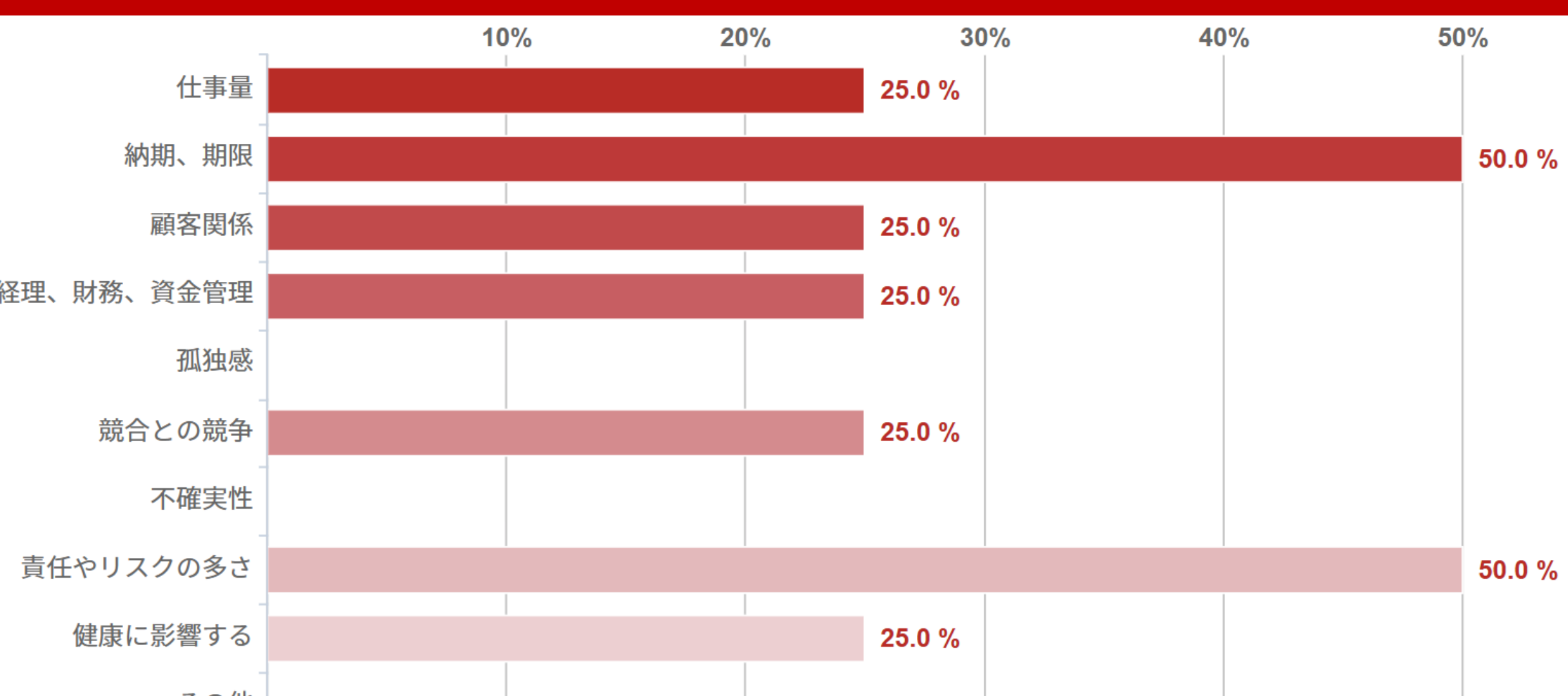
WEBサービス業



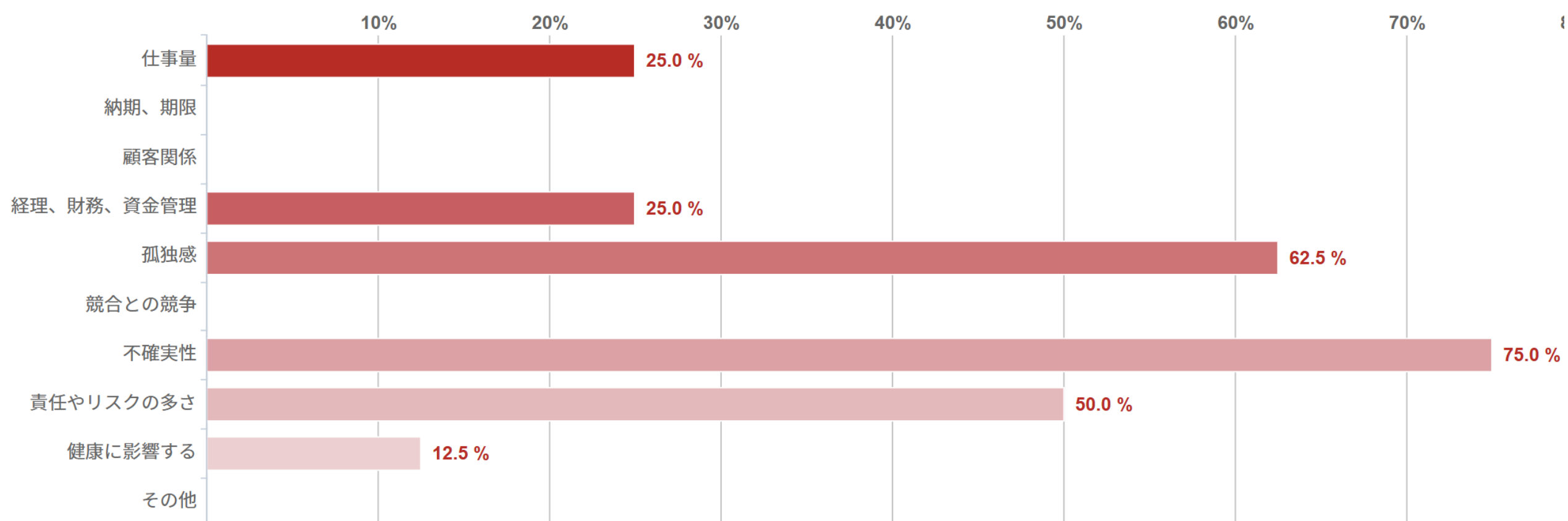
医療業・福祉業



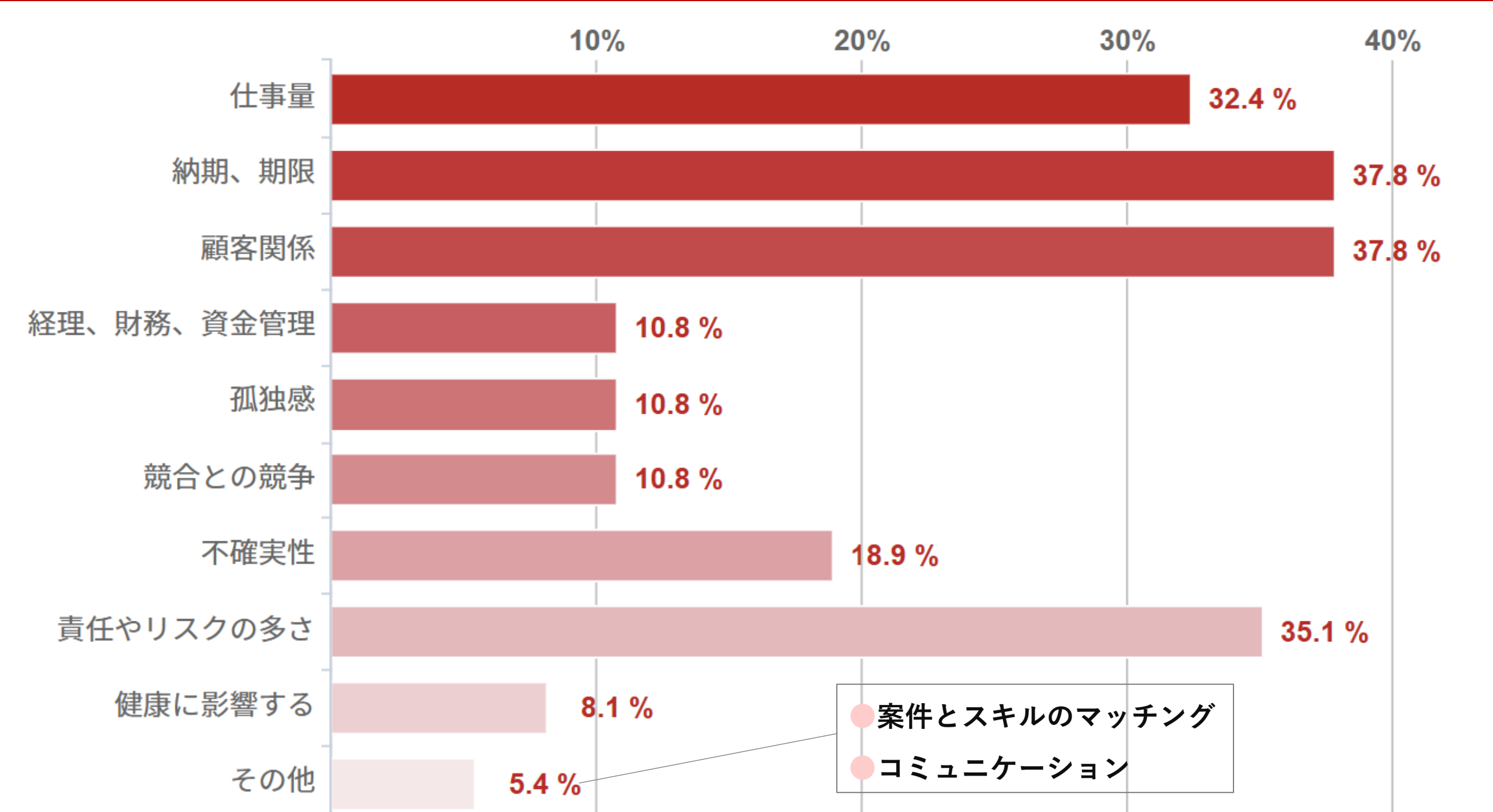
専門家(士業・FP・コンサルなど)



個人投資家



その他



メンタル管理をする上での悩み

－個人事業主にとって、メンタル管理をする上での悩みがあれば教えてください。

美容業

- 適当な相談相手がない場合や、トラブルが集中したりすることの対応
- 同業者以外の知人が少なく、いつも相談相手が同じ方になる
- 基本ずーっと不調が続くように感じている
- 従業員とは分かり合えないので孤独感がある
- 物理的に無理があるのでストレスを避けるのが不可能である点
- ちょっと変わったお客様が、来店されたとき
- 同僚のような人がいないので相談や愚痴をこぼせる相手が少ない
- メンタルが不調になっても寝たら忘れる
- 同じ価値観で相談に乗ってくれる相手がいらないこと
- メンタル不調のときに相談する相手がいらない
- マイナス思考になってグルグル同じ考えになってしまう
- 一人で営業していると相談相手がいらないのでネガティブに考えこんでしまう
- 忙しくて休みが取れない、売上げの為に休めない
- 特殊な仕事なので同業者以外にわかってくれる人が少ない
- どれだけしんどくても、稼がないと損なので逃げれない
- 確かに相談するあいてが少ないので自分で解決するしかない
- 1人の時間が多く孤独感を感じやすい
- 個人で事業を運営していると、周りに相談できる人が少ない
- 創業当初は相談する相手がいなかった
- 働く時間が長いから自分の時間の確保が難しい
- 仕事が上手いかないとき不安になり何もしたくなくなる
- 人間関係がうまくいかなくなる

飲食業

- 孤独感やプレッシャーが大きく、休む時間を確保しにくい

小売業

- 限られた時間のなかで何を優先すべきかが課題
- ひとりで仕事をしているのでひとりで解決しないといけない
- アルバイトの事でシフト管理が毎回ストレスになる
- 一人で仕事することが多く相談する相手が少ない
- 仕事や職場のモヤモヤから、キャリアやプライベートの悩み
- ネットビジネスは一人の時間が多いので、人とのかわりが少ない
- 個人事業主は自分と向き合う時間が多く、将来に不安を抱えやすい
- 将来の不安がなかなか消えない
- 忙しくない不安になってストレスを感じる
- 体調不良になった際に、すんなり休むことができず、お店は毎日開店してるためその相談をするのがメンタル的にも従業員が気を遣い大変と感じる
- 相談相手がいらない
- 何をするにもなかなか時間がとれない

建設業

- 個人事業主は仕事量に波があり、仕事があれば孤独感が増す
- 力仕事なので残業が続く時期は疲れがとれにくい
- 自分が抱えられる仕事の許容量を越えたときに応援してもらえる仲間が少ない事
- お金の悩み
- 週末になると胃がキリキリいたむ
- 相談できる人がいない
- なかなか適度な運動を行う時間が取れないこと
- 基本的に1人での仕事なので、ストレスを感じたときにやり場がないこと
- 自分が真剣な時に周りの人間が適当な態度をとっているとき
- 分からない施工内容や金額など、自分で調べなければいけない
- 生活リズムを整えるのが困難

運送業

- メンタル不調のときに相談する相手がいらない
- メンタル不調の時でも仕事を休むことができない
- 相談する相手はいるが、相手に迷惑がかかってしまうのではないかと考えてしまう
- 安定した仕事量と収入がない時どうしたらいいかわからない
- 毎月の売上が安定しないこと
- ストレスの7割位は交通面での出来事
- 月に一度は心療内科に通いメンタル管理をしなくてはならない状況なこと
- 体調不良でも休むことで信用ダウンするので休みづらい
- 毎日毎日同じことの繰り返しなので飽きる

不動産業

- メンタルが不調の時に相談する相手がいない

WEBサービス業

- 一緒に遊んでくれるような同僚があまりいない
- 雑談相手が限られてしまうこと
- 環境の変化がないこと
- 孤立感や長時間労働による疲労
- 仕事とプライベートの境界が曖昧になること
- 相談や気分転換がしにくくなっている
- 慢性疲労状態が続いていること
- 定期的な集まりの機会を持つことが出来ない
- 頭を休めることができないまま翌週を迎えること
- 先の不安
- 最初の頃は、結構、孤独を感じていた
- 良くも悪くも自分次第で全部決まること

医療業・福祉業

- 体調不良時にカバーしてくれる人が少ないこと
- 一人でやっているので相談相手がいない事
- メンタルが落ちてる時でも、仕事が入ってくるのでそれをはかさないといけないこと
- 休日にストレス発散ができていない
- 患者さんだけで無くスタッフ同士の関係も全て良好は難しい
- 休みなく働いていると、急に日中眠たくなったり、しんどくなったりすることがある
- 狭い職場になってしまうので、閉塞感のストレスがある

専門家(士業・FP・コンサルなど)

- 孤独であること
- 自分の立ち位置が見えなくなってしまうこと

個人投資家

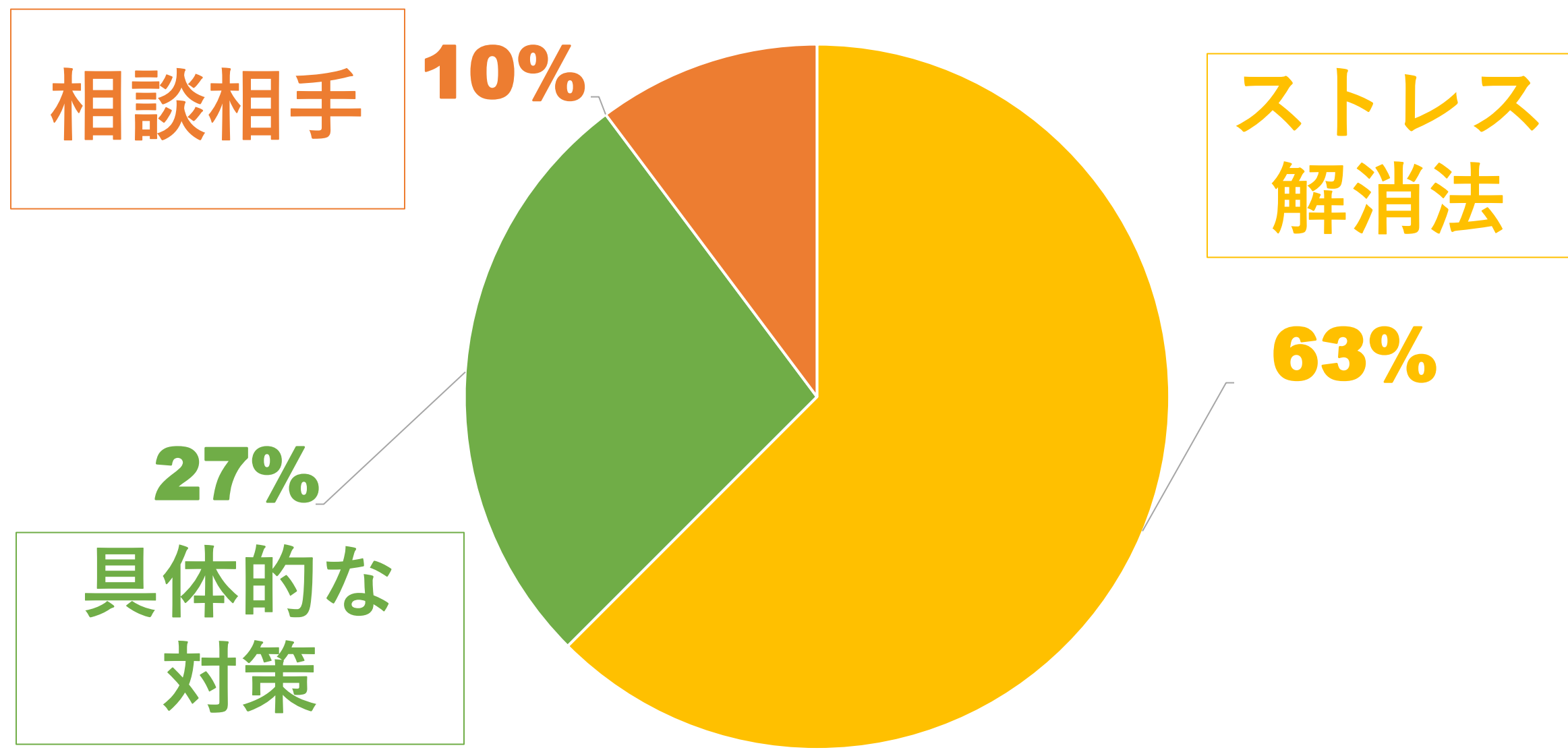
- 基本的に1人でいるため、自分の様子を客観的に見てくれる人がいない
- 自己管理が求められるため、集中力やモチベーションの維持が難しい
- 子供が二人居るがまだ幼くなかなか一人の時間を取りにくい
- 個人的には時間をまもることが常日頃いちばん大変なこと
- 毎日ストレスがたまること
- 仲間がいない
- 孤独感、収入不安、過労、仕事とプライベートの境界管理

その他

- プログラムに関して行き詰まった時に相談する相手がいない
- 相談相手がいない
- 業務上、問題発生した時などに、業界内に腹を割って話せるまでの相手がいない
- メンタル不調時に自分自身で解消、解決しなくてはいけないこと
- セラピストをいう仕事柄、相談を受ける側なので相談しにくい
- 人に相談したり愚痴を言うことができない
- 頑張りすぎても周りが相談できる人が少ない
- ストレスが溜まっていることを気づいてくれる方がいない
- メンタル不調の時に、中々共有できる相手がいない
- メンタル不調が続き、その上仕事量が多くても頑張ってこなさなければならない
- 自己管理の難しさや仕事とプライベートの境界が曖昧になること
- 人との関わりが少ないため、愚痴などが言えない

メンタル管理について気になること

ーメンタル管理について、気になることや知りたいことがあれば教えてください。



ストレス解消法

- よく就寝できるようにするルーティーン
- アングーマネジメント
- 頭をリフレッシュする為の最適な方法
- 睡眠の質を上げる方法
- よく「メンタルが強い」と思う方がいるが、普段の生活で意識していることを知りたい
- 効果的なストレス解消法
- 仕事とプライベートのバランスを保つ方法
- ストレスを軽減するための効果的な方法やテクニック
- 自分にとって一番よいやり方は何なのかを知る機会が欲しい
- みんなはどうやってモチベーションを保っているか聞きたい
- 良いストレス解消法
- メンタルが強い人はどうしてそのような振る舞い方が出来るのか知りたい
- 食べ物や飲み物で良い物があるのか知りたい
- 科学的に裏付けられた効果的なストレス解消法
- 睡眠の正しい取り方
- 栄養が取れる食事の作り方
- 呼吸法

具体的な対策

- メンタルが不調な人に対して何をすべきかすべきでないか
- どうすればイライラしたりするのを押さえられるか
- SNS依存対策
- どうしても気分が上がりらず調子が出ない時どうしたらよいか
- 「頭の切り替え」を簡単にする方法があれば知りたい
- 没頭できる趣味のようなものを見つけないか
- 効率的に体を休める方法

相談相手

- メンタルがやられていることに自分で気付かないときの対応方法
- 気軽に相談できる機関
- 他の個人事業主の方々は誰に相談してるのか知りたい
- メンタルケア、メンタル管理の情報ができる相談室
- メンタルヘルスの専門家（カウンセラー、心理士、コーチなど）の選び方と活用方法

ストレスの要因と対処方法

- ー全ての個人事業主にとって、事業をしていく上での最も大きいストレスは何ですか？
- ーどのように対処するべきなのか、多くの個人事業主に向けて、アドバイスをお願いします。

美容業

- 売上げが下がり始めた時に、極度な不安感を感じる
 - とにかく、目の前の売上額をどうすれば上がるのか？に集中する
- 業務拡張する上でパートナーとか右腕と言われる人の見つけ方や接し方にストレスを感じる
 - 目標に向けて具現化できているかを自分自身に問いかける
- 事業の成功の有無。売上や仕事量が思い通りに行くか行かないか。
 - とにかくできることを片っ端からやっていく
- 急な仕事の依頼
 - 睡眠
- お金のことと、対人関係のこと、健康のこと
 - お金の流れの管理をする。合わない人は相手にしない。健康に気をつける
- 仕事量、客、税金などの法律関連によるストレス
 - どうしようもないのでどうにかする意識を捨てるべき
- 事業の継続と繁栄
 - 収入の柱や、もし事業がダメになった時どうするか案をできるだけ多く持っておくこと
- ちょっと変わったお客様が来店されたときの対応
 - お客様のお気持ちを優先に考えて、気持ちよく帰っていただく事だけを考える
- 接客でのストレスは多い
 - 好きな音楽や動画を見る
- 予測できない災害等で被災した時
 - 備蓄等でまかなえる範囲であればいいが、そうでない場合どうすればいいかわからない
- 健康に関するストレス
 - 野菜を食べたり、栄養をちゃんととること
- 毎月の支払いなどお金を使うシーン
 - 借金ができることも社会的信用があるのだと自己肯定感を高めている
- 売上げが思うように上がらないとき
 - 細かいことでも相談できる相手を見つけること
- お客様との意思疎通のズレでトラブルに発展
 - 一応保険などに入っておいて弁護士とかにお願いする
- 公共料金の値上げや材料の値上げ、税率や手数料が変更になること
 - パッと値上げをした方がいい
- 顧客が何らかの理由で失客になり安定しない時
 - 考え込みすぎず来ていただいているお客様に向き合うことだけを意識していく
- 資金がなくなればどうしよう、借入入れが返せないはどうしようという悩み
 - 銀行に相談に行く。借金が増えても手元に現金がある方が不安が少ない。
- 不安が常にあることで、考えすぎてしまうところ
 - 今を本気で取り組むこと
- 休みを取れず働きすぎてしまう
 - 単価をあげるなどして利益を残して、休みをしっかりとる
- 売上げや集客などのお金に直結する事
 - 長い目で物事を考える
- 対人関係のストレスと税金などのお金のことについて
 - 対人は嫌いな人はきにしないようにする
- スタッフ不足が悩みの種
 - どのように求人募集をして実行していくか考える
- 毎月の資金繰り
 - 心配だけしてても始まらないので、収入アップの作戦を立てる
- 最低でも月に〇〇円稼がないと、損するのが分かっているので大変
 - プライベートでストレス発散しながら頑張るしかない
- 収入や事業を続けていく不安
 - コツコツとやって行く
- 思うように売上げが上がらない事
 - 勉強をして行く事が大切
- 思うように仕事が進まない
 - スキルアップして、無茶振りに対応できるようにする
- 将来いつまで事業を続けるのかお金をどれだけ蓄えたらいいいのか
 - 周りの助けてくれる仲間を大事にする
- 売上げをあげて、生活していけるかどうか
 - 業界を勉強するしかない
- お金の問題
 - 真面目に頑張る
- 売上げの事
 - 経営を勉強する事
- 接客業でもあるのでお客様やスタッフとの関わりかた
 - どうすれば1番いいかを考える
- 集客がうまくいかずに技術を見せる機会もないこと
 - いろんな知識をつけておくこと
- 思ったような結果が得られない時、将来の不安
 - 1度それから離れると違った角度から考えらえる
- 利益を出し続ける事
 - 心身共に緩める事。笑う事。

飲食業

- 責任感
 - 悩みなどを相談できるような頼れる方を雇う
- 安定した収益の確保と顧客満足の高立
 - 事業計画を立て、収益源を多様化し、顧客との良好な関係を築き、効率的に時間を管理し、休息を取ることが重要
- 思い通りに行かない事が多いのと売上げが少ない
 - 原因を突き止める

小売業

- 身を削れば収入が増えるかもしれないが、健康も削られる
→健康面は自分で管理するしかないので、定期的な検診など予防できることは予防しよう
- このご時世資金繰りが上手くいかないこと
→個人売買より他のECサイトで販売した方がストレスはなくなる
- お客様の理不尽なクレームと万引きのチェック
→早くクレームを終わらせる。万引きは捕まえて警察に突き出す。
- 資金面のやりくりや不良品のクレームなどの処理
→専門家の方々に相談する
- 勤務先でのストレス「給与・賞与（金銭面）」
→ストレス発散、身体を動かす
- 春先の確定申告時期のストレス
→ある程度売上が立ったら税理士にお任せする
- 顧客からのクレーム
→複数の販売先を持つことで、収入源の柱を複数にする
- 競合との価格競争。個人事業主であることによる将来への不安。
→運動をすると一時的にだが気分が良くなるためおすすめする
- 天候や気温など自分ではどうしようもない変化による売上の低下
→必ずそういう事態は起こるので普段のストレスはためないようにする

建設業

- 仕事量の波があって忙しいときは大丈夫だか暇が怖い
→流れにまかせてる
- 会社に守られていない分、利益確保等考える事が多い
→仕事を取り続ける為にはどうしたらいいかを常に考える
- 毎月の売り上げが保証されていないので、常に数字と向き合っていく必要がある
→仕事のオンオフを上手に行って頭の中を整理すること
- 売上が毎月継続して納得するほどあるのかどうか
→考えないようにする
- 仕事とプライベートの両立
→休むと決めた日は必ず休むようにすればいい
- 1個単価でやってる方達は日々の積み重ねで収入が変動するので時間指定を守らないお客様
→気が紛れる音楽であったりショート動画等を用いる
- 売り上げ利益の管理とキャッシュフローのこと
→同業から仕事をもらう
- 病気やケガで仕事ができなくなった際の収入の確保
→普段から貯蓄を行い、最低1年間の生活費は確保しておく
- 帳簿管理が面倒
→税理士にお願いする
- 上司など上の立場の人や顧客などとの関係
→愚痴などを吐き出す場所を作る
- 金銭面だったり待遇に対してのストレスが多い
→支出と収入のバランスを見直す
- 毎月の安定した売り上げが上がるかどうか
→休みの時に他の仕事をする
- 荷物量が不安定で月の収入にバラツキがあること
→貯蓄をする。年単位で、事業を見通すこと。
- 売上が予想より悪くなる事
→売上が悪くても困らないようにリスク管理で事業の多様化を目指す事
- 表札なしや番地が地図に表示されないお客様宅を探すのに時間がかかる
→マップの改善
- 売り上げの上下や売り上げを維持できるかの不安
→我慢
- 食いつぶぐれないか心配や、プレッシャーがかかってくる
→常に前向きに、良い意味で楽観的である必要もある
- 確定申告は毎年ストレス
→年末慌てないよう毎月しっかりと管理をするか会計ソフトを利用する
- 売上のアップダウンが季節、気温、政治等環境によつて振り回されること
→無理やりタイパ、コスパの悪い努力は避ける

不動産業

- 安定的に収入が入って来るかどうか、定期的にお客様を集客できるか
→習慣になるようにコツコツとしていくことが大切
- 情報不足
→1人で悩むより相談しに行く
- 税金対策や今後の市場の動向
→税務署や公共機関に相談に行く
- 相談できる専門家がない
→無料有料の専門家に相談する
- 法改正や社会の変化に対応して、年齢を重ねても対応していけるか
→自分より規模の大きな方や、ある程度年齢の上で成功を続けている方を見続けれる環境を作る

WEBサービス業

- 仕事が降りてこない、決済に時間がかかる、振込が遅い
→待っている時間にいかに仕事を忘れるようにするか
- 孤独感やプライベートと仕事のオンオフがしづらいこと
→しっかりと休暇を取ること
- 安定した収入の確保
→多様な収入源確保、貯蓄、コスト管理、ネットワーキング、スキル向上を実践する
- 単価が上がらないところが多いこと
→業界全体で交渉していくこと
- 対人関係のストレス
→オンライン、オフラインに限らず、直接話す機会を作ること
- 相談できる相手がすくないこと
→普段から職場の人達とコミュニケーションをとって友好関係を築いておき、困ったときに相談できる相手を見つけておく
- 人材、お金、健康、人間関係、家庭環境
→何でも良い方向に考える
- 契約しているECサイトの運営方針移管によって事業が左右されてしまうこと
→ひとつの事業だけでなく柱を多くたてていくことが必要
- 売上の低下、収入の減少、これらに伴うプレッシャー
→休日としている日は、それらの数字を見ないようにして、しっかりとリフレッシュすること
- 資金や顧客獲得などの問題
→開き直った判断が必要
- 収入や仕事安定していないこと
→常日頃から計画を立てておくこと

- クライアントからきちんと報酬の入金があるかどうか
→未払いになりそうな案件は受けないのが大事
- 税金、年収の上がり下がり、新しい仕事を取るための営業
→コミュニティの拡張
- 不況や市場の変動が直接的な収入減少につながり、これが大きなストレス源となる
→一つの収入源に依存しないことが重要
- キャッシュの問題や顧客との相性、サービスの質
→自分でできないならサッサと外に金払って頼るか、諦める
- 自分で業務をうまく進められなくなった際の保証がないこと
→人生何が起こるか分からないので、自分で保険をかけておくことが重要

医療業・福祉業

- 休みが取りにくいので人手不足となり体調不良となる
→仕事を制限したりシェアしたりして負担を軽減する
- 孤独との戦いというか、わかって貰えないジレンマ
→ある意味分かってもらわなくても良いくらいに思って丁度良い
- 仕事がいつまでもあるか分からないという不安
→仕事をもらえるように自分のルートを作っておく
- 売り上げと老後同じ仕事量はできないのでどうやっていくか
→人を雇って自分がプレイヤーじゃなくなるようにしていく
- 売上や利益で苦勞すること
→売上や利益の最低基準を待ち、そこまで届いていなければ、まずはそこにいつまでに到達させるかを決めて、全力を尽くす
- スタッフ同志のトラブル
→中立の立場を崩さない事
- 利用者さんとのコミュニケーションが難しい時
→焦らず信頼関係を築いていく
- 売り上げが上がらず、返済が滞ったり、事業に失敗するかもしれないという状況
→経営者としての精神を鍛える
- 1日の売り上げ収入に波があること特に天気によって左右される
→SNS、インターネットで集客を心がける
- 資金繰り、年間を通しての利益を上昇すること
→基本に立ち止まって落ち着いた行動を心掛ける

専門家(士業・FP・コンサルなど)

- 納期、受注残高、制度変更
→ゴールから逆算して年間計画をはじめにクライアントと合意するようにしている
- 納期や売り上げをどう上げるか
→焦らず落ち着いて仕事の順序を考えてやること
- 仕事上、顧客と会う事が先決だが アポイントが取れない時
→アポイントは取れない時は仕方ないと 思って次々とアプローチを続けること

個人投資家

- 利益が出ないこと
→メンタルに逃げず、目の前の現実を具体的に変える方向で行動すること
- 収入の不安定性
→予算管理と貯蓄、収入源を複数確保、他の個人事業主と情報や経験を共有する
- 暗号資産業界はまだまだ新しく税金が高い
→税制に関してはひたすら耐える
- 営業もあり、経理もあり、その上で専門家としての仕事が大変
→失敗をおそれず、頼れる人たくさんに相談してあまり焦らないこと
- 顧客が満足できないとクレームになる
→実際にクレームを聞いて真意を汲み上げる
- 孤独感と時間、お金管理
→寝れる時は寝る
- 怠ければ怠けただけの結果になる
→自分に合ったやり方を考え直し、自分を責めないようにする
- 資金調達の不安、顧客獲得のプレッシャー、競争激化
→明確なビジネスプラン、定期的な自己ケア

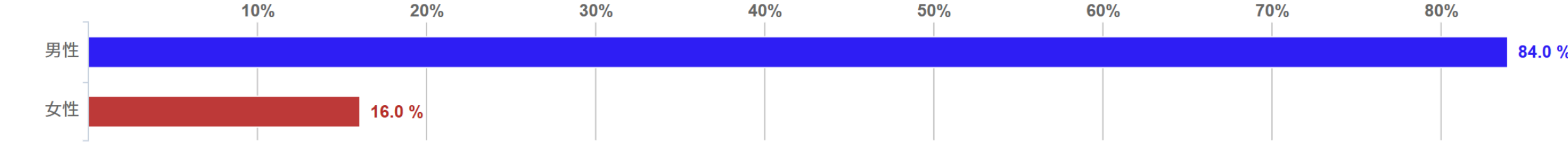
その他

- 売上や利益や攻めも守りもしないといけないこと
→やることを一個ずつ確実にやる
- 事業継続、将来（老後）設計にまつわる不安
→共済や年金など、よく言われている老後対策だけは行っておくこと
- 会社員のように収入が安定しないため、日々不安を抱えること
→将来の不安にリスクヘッジするため、お金に余力があれば投資などに回す
- 全責任を個人で背負わなければいけないこと
→起こった出来事を解決していく時に色々頭を使う事で人間として成長していかないといけない
- 目標に向い、実行し続けるつらさ
→不安な時、腹を割って話せる友達やメンターを作っておく事
- 資金繰りや空室を無くすことに加えて設備更新
→何とかしてのりきる
- 安定的に収入がないと困るので、クライアントからの無茶ぶりが断れない
→いくつもの収入源を確保することで合わないクライアントと離れる選択肢も持っておく
- 3ヶ月、半年ごとの査定に伴い、ランク維持、ノルマ数字の達成
→前倒しの仕事を行っている
- 営業売上の不振と、顧客との関係性の悪化
→計画的な売り上げアップのための努力や工夫をする
- 売上が思ったよりあがらず、不安に駆られる時
→長期的な目標に目を向けて、今すべきことに集中する
- 成績が落ちてしまった場合、生活していけるか不透明なための不安ストレス
→複数の事業をはじめる
- 顧客との関わり方
→一旦要望をのみ、はじめから突っぱねないようにしている
- 元請(保険代理店)からの給与未払い、成果報酬が貰えない
→士業に依頼し徹底的に裁判を行い、賠償してもらう
- 無理のある納期が多く徹夜や睡眠不足になりがち
→良く寝れるようにスケジュールを調整してもらう相談をする
- 将来への不安
→将来どうなるかわからないことに不安を抱かず、今を楽しく一生懸命働く
- 金銭的な安定。 繁盛期の波。 色々な仕事の内容。
→1つずつ丁寧に優先順位を決めて確実に行動すること
- 将来も今と同じように仕事があるのか
→同業者が引退する時に引き継げるようにパイプを作っておく
- 急な仕事舞い込み、思うように仕事が進まない
→仕事を溜め込みすぎないこと

- 労働時間が長くなりがちで、プライベートの時間がなくなりやすい
 - メリハリをもち仕事をする
- 自己管理、仕事の調整、健康管理など生きていくために必要なことができない
 - 健康管理を徹底的にする、ライフワークバランスを整える、いやなことはしない
- 少子化、競合が多い中でどのように優位性を高めていくか確実なものがない
 - 地域の評判形成できるように継続して顧客に向き合ってサービスを行う
- 事業が今後どのようなになるかという将来の不安
 - できる限りの対策を考えて準備をしておく
- 生活していくためにも、何があっても仕事をこなさなければならないところ
 - できるかぎり周りに相談して、ストレスを溜め込まないようにする
- 収入が不安定になることや、クライアント依存度の高さによる不安感
 - 複数のクライアントやプロジェクトを持つことで、収入源を分散させ、特定の収入源に依存しすぎないようにする
- いつ仕事を切られるかわからないという不安
 - 他の現場でも通用するスキルをつけておき、案件を見つけやすくしておく
- 顧客優先のため、実現不可能なことだと分かっているにもかかわらずやらなければならないこと
 - 顧客の要求が実現不可能な場合、それをすんなりと受け入れてもらえるような説得力のある話術が必要
- 一年一年の契約更新。職がなくなるリスクの高さ。
 - いいパフォーマンスを残す
- アパートに家賃未払いなど不良入居者がいた場合のストレス
 - 賃料が滞ってないか、小まめにかくにんし、すぐ催促する
- 日々の生活費と稼ぎの兼ね合いの調整
 - より良い環境クライアントとのつながりをうまく手に入れること
- 空室を如何に無くすか
 - 常に金融機関担当者とは懇意にする
- 企業対個人で失敗の責任を問われたときの不安
 - 起きないように普段から対処すべき。また責任の所在は常に明確にしておく。

本調査の回答者属性

▼ 性別



▼ 年齢

