

個人事業主の孤独感・モチベーション維持に関する調査

【実施期間】

2025年1月

個人事業主の孤独について

—個人事業主(経営者)は孤独だ、とよく言われますが、あなたはそれについてどう思いますか？

支援が少ない

30%

個人差が大きい

36%

環境次第

34%

個人差が大きい

- 相談できるような相手が一人でもいるかいにかによる
- 孤独になりやすいと思うが、それが悪いとは限らない
- 1人で経営する場合も家族で経営する場合があり、人それぞれ
- 孤独を感じる時はあると思うが、信頼していて相談出来る仲間がいればまた違う
- 孤独の時のほうが良い時もある
- 孤独感を感じるか、感じないか また、孤独な環境かどうかは本人が決めている事
- 物理的に普段一人でいることは多いですが、相談する相手や同業者の繋がりもある
- それは、経営する上では必ず通る道
- あたりまえでありそれが嫌ならやめておくこと
- 組織から独立して個人として事業を営んでいるなら当然
- 状況的には孤独と言われる状況であっても、本人の認識と相違する場合もある
- 確かに孤独だが、そのぶん他人に煩わされることもないのが魅力
- 孤独が嫌だと思うのであれば、個人事業主には向いていない
- 気楽な反面相談できる人も少ない
- 家族が経営に関わっていない場合孤独な環境になりやすい
- 孤独はつきもの
- たしかに孤独であると思うが、元来の性格上、孤独に活動することを望んでいる
- 自分で選択した道なので自己責任
- 目的を共有できる人、つまり仲間がいるかいにかによる
- 孤独を感じる時もありますが、それが自分を成長させる原動力になる
- 捉え方次第だと感じている
- 孤独な事もあるが故見えることもあるので良い
- その人が持っている資質による所が大きい
- 目標や売り上げの数字に対する事には孤独な闘い
- 自分のペースで仕事が出来るのでその反面、人との関わりは希薄になってしまう
- 確かに 孤独感はあるますが それ以上に目標達成感がある
- 孤独ではありますがネガティブ的には思った事がない
- 仕事のやり方次第で環境は大きく変わる
- お金の部分で言ったら孤独かも知れないけど、同業者は仲間であり友達でも有る
- 個人事業主に限り孤独とは思わない会社員や公務員もそれぞれの孤独を感じる時はある
- 確かにそのとおりだが、自由が効くメリットもある
- 自由でもあり孤独感を感じる事もある

環境次第

- 普通に仕事で関わる人は多くいるのでそう思わない
- 自由にできてるので全く問題はない
- 孤独が好きな人もいますし、私的には何も思わない
- 孤独だけど仕事上での人間関係がないので快適
- 私はコミュニティを通じて仲間がおり、何かと相談乗ってもらえるので大丈夫
- 周りに人がいるので孤独だとは思わない
- 孤独ではない、今やっていることが楽しければそれでよい
- 経営者のつながりがあるので孤独だと思わない
- 自分がやってる仕事は仲間で協力する場面があるからそうは感じない
- 一人で仕事をするほうが楽なので、孤独だとは思わない
- 私は常にクライアントと連絡を取っているの、そうは思わない
- 従業員との食事会を頻繁に行っている。
- 会社員と違い人間関係に気を使わなくて良いので気が楽であり個人的には良い
- 1人で仕事をしていないはず
- 取引先などの人達と絡みがあるので、特に孤独とは感じない
- 基本的に自分自身で考えて自分自身で行動できるので良い
- 周りに助けてくれる人がいるため、あまりそうは思わない
- 人によると思うが孤独と思った事は一度もない
- 色々に関わる人は多いので、そんなに孤独は感じない
- チャットツールや電話などでコミュニケーションをとれるため、孤独はあまり感じない
- 事業主同士のやり取りもあるので、別に孤独は感じない
- 同業者仲間が近くにいたので感じない
- 業務委託なので、そこまで孤独には感じない
- 孤独とは思わない。むしろ自分は自由だと感じる。
- 同業の横や縦の繋がりもあるので、その辺もあまり孤独感を感じていない

支援が少ない

- 一人なので仕方ない
- 困った時にすぐ相談できる相手がいない
- 自分自身で動かなければならないので孤独ではある
- 周りに相談できない事もあり、孤独だと感じる事がある
- 事業に関する決定を自分のみでしなければならぬという点においては孤独といえる
- 従業員を雇っている現在も孤独だと感じる
- 誰も助けてくれないので、自分で考える力が無い人は向かない
- 気軽に相談する相手がいない
- 自分で環境を作ったりしない限りは基本的に孤独
- 何かしらのコミュニティに入っていないと孤独
- お客様以外の人にあまり会わない
- 誰も頼ることができないという点ではそのように感じる
- もともとタクシー業界自体が孤独なので当たり前で思ってる
- 人に相談出来ない事が多いと思うので孤独だと思う
- 活動において、伴走している人いないので、よく感じる
- 自己決定について自分自身で決める方がほとんどなので、孤独になりやすい
- 私はアスリートなので、経営者ではありませんが、個人事業主としてかなり孤独
- 自分で仕事の裁量が決められるために、他と相談する機会が少ない
- 同じ立場で相談できる人がいないという意味で孤独
- 従業員がいなければ物理的に孤独
- 相談者が少ないので迷っているときに不安が多い

周りに仲間や友人がいない場合は孤独に感じることもあるかもしれない

孤独を感じる理由

— 個人事業主(経営者)が孤独感を感じる主な理由は何だと思いますか？

美容業

- 何をしたらいいかわからない、方向が見えていない
- 個人事業主(経営者)が孤独感を感じる主な理由は1人だから
- 自分がやるしかないことだから
- 自分が孤独だと思っているから
- 相談できる人がいなく自分で悩みをかかひこんでしまう
- 決断をする時に責任を一人で背負うとなれば孤独を感じる
- 気持ちを共有できる相談相手がいないこと
- 自分の今の立場は、誰にもわからないから
- 全部自分で管理したりするのと、1人で仕事をするからそう感じる
- 1人で決めて1人で考えて行動するので相談する人がいない
- 経営者同士ではある意味ライバルでもあるので、ほんとに腹割って話すことがない
- 内容的に深めの相談をする相手がいないこと
- 経営状況が悪化した時に不安感や悲壮感になる
- 大きな問題を抱えた時に相談出来る時がない
- 全て自分で決めなければいけないこと
- 他の立場の方と 自分は違うのだという意識感

飲食業

- 優秀なスタッフがいても、同じ目線で見れてなかったりする
- 意思決定の責任や共感者不足が孤独感の主な要因
- 責任が掛かった時

小売業

- 困った時や相談事があるときに一人で解決しないといけなことが多
- 全ての決定権が経営者1人にある場合、相談相手がいない
- きつく言わないといけな立場なので 孤独を感じる
- 1人経営のケース、小規模経営の場合はそうなりやすい
- すべて自分の責任でビジネスを構築しなければならない
- 何があっても責任は自分が取らなければならない
- プレッシャーや重圧を共有できる相手がいない
- 1人だと同じことの繰り返しのように感じてしまうため孤独感に繋がる
- 主に決断の場面で孤独感を感じる

建設業

- 支出面など周りに相談できない部分がある
- 基本的に1人で責任を負ってやりきらないといけな
- 経営者と従事者では、仕事の考え方が違いすぎる
- 相談できる人が少ないとそう思うてしまうことがある
- 最終的な判断を自分一人でやらなければならないから
- 成果を挙げるのは自分自身の力量が大きく左右するため、他人に頼れないと考えてしまうから
- 失敗した場合も全責任は自分（経営者）にあり全て自分で決断しなければならない事
- 責任の重さ、相談相手の不足、成功と失敗の孤独
- 全て1人で経営の事を考えないといけなから
- お金の面で困った時に孤独なのかと感じる
- 一人作業が多いのでたまに人恋しくなるときはある
- 部下や外注先との価値観のずれが大きいから
- 相談相手など少ないこと
- なにか問題があった時行政などが対応してくれない
- 大抵の業務を1人でこなすことが多いから

運送業

- 1人での仕事が多くまた責任も自分1人で負うため
- 事業に関する決定について相談する相手がいないこと
- 組織でやってるんじゃなく個人でやってるから
- 個人事業主が孤独を感じるの、急なトラブルで困った時に誰を頼ればいいか迷う事
- 仕事の悩みを気軽に相談する人がいないこと
- 1人でいる時間が長い為にコミュニケーションを取りながらの仕事もできないから
- 全てにおいて自分で決断していかなければいけないから
- 組織の中の一員として行動しなく、全て問題解決は自分で解決しなくてはならないから
- 他と相談する機会が少ない為、また仕事中は一人で職務にあたる事が多いから
- 何かトラブルや悩みがあっても1人で解決しないといけなから
- 自分が思う様に成果が上がらない時
- 全て自分一人でやらなければならない、という思い込み
- 目標達成など共有できる仲間がいない事
- 相談する相手が同じ業種で少ないこと
- 従業員がいたとしても全ての責任が個人にかかってくるから

不動産業

- 壁にぶつかった時に、誰にも相談できない
- 相談したり助言をしてくれたりする人があまりいないから
- 相談できる身近な相手がなかなかいない
- 会社規模が小さく自分の責任で判断をし、相談相手のいないなかで対処していくため

WEBサービス業

- 自分だけで作業していて会話する機会が減る
- 1人で判断することが多く、業務も1人で進めることが多いから
- 信頼できる相談相手などに巡り合えていない場合は孤独を感じる
- 誰も相談できる人がいない
- 同じ温度感で話せない
- 中身を教えられない
- 全ての対応を個人でせねばならず、相談できる先がない
- 業務上の悩みに関して話せる相手、頼れる相手がいない
- 重要な決断をする場面が多いから
- 仕事の意思決定や問題解決を基本的に一人で行う必要があるため
- 仕事全般を一人で考え、一人で行う必要があるため
- 会社のオフィスのように、同じ場所で集まって仕事をする機会があまりないから
- 意思決定をすべて自分で行い、相談相手が少なく、責任を一人で背負うため
- 組織に所属していないので周りに相談できる人が少ないから

医療業・福祉業

- 相談をしてもなかなか共感されないことが原因
- 毎日1人で相談する人や穴を埋める人がいない
- 他者の手助けや交流が無い（少ない）から
- 相談相手がいない、もしくは限られているから
- 物理的に一人の時間が多い
- 判断することが一人のことが多いから
- 家族や従業員、また他人や顧客には言えない悩みがあるから
- 相談出来る事が少ないし、同じ立場の人が会社には居ないから
- 全くの同じ立場で相談出来る相手がいないから
- 一緒に働く仲間や、入ってくる情報が限られてくるから
- 一人で動くので、大変な時も頼れるのは基本的に自分自身にのしかかる重圧を常を感じる為
- 常に仕事と向き合って気が張っていることが多い

専門家(士業・FP・コンサルなど)

- 一人なので仕方ない
- 本音で、事業運営の相談をできる相手がいないから
- 在宅ワークが中心となるため、コミュニケーション頻度が少なくなるから
- 個別的事案での大小問わずのトラブルの際の思考時
- 連鎖倒産や資金振りの円滑化を常に考えないといけない
- 同業者同士で情報交換などする人が意外に少ない
- 従業員とは職責、仕事の内容が違うので理解されない
- 職場環境がそれぞれ違うこと

個人投資家

- 意思決定を一人で行わなければならない場面や、周りに理解してもらうのが難しい時
- すべて自己責任であり他人に相談しにくい点
- 同じ目線に立って働いている人がいないから
- 個人事業主が孤独なのは、組織に属さない事の不安からである
- 全て1人で決めて実行するため
- 良いときも業績が不振なときも、全て自分1人で受けとめなければならないから
- 自分の判断ひとつで家族を路頭に迷わせてしまうかもしれないプレッシャー

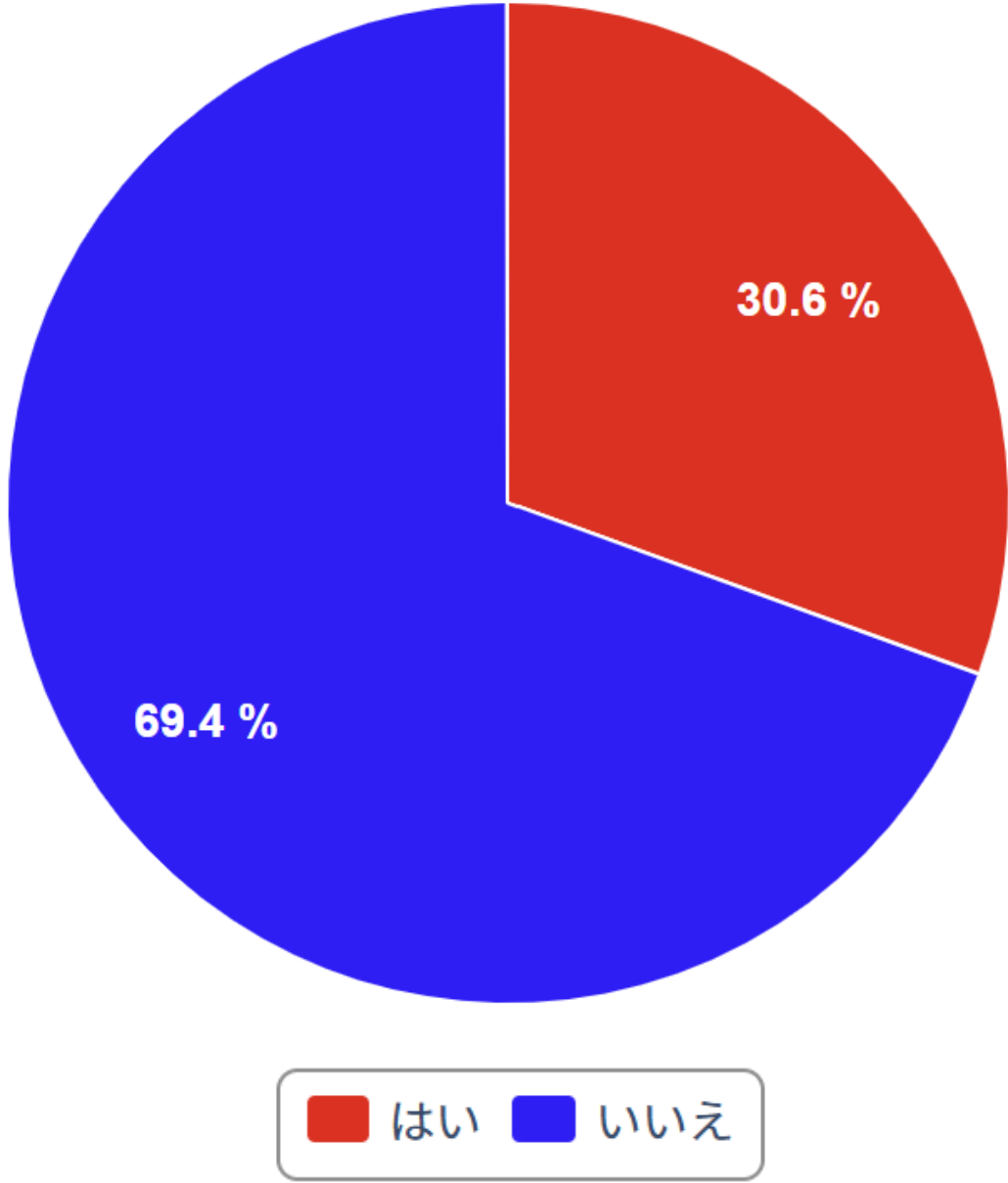
その他

- やはり交流がなく何事も1人で出来てしまう事
- 自らの悩みや困りごとを、忖度抜きで親身に聞いてくれるような相手を見つけることが難しい
- 基本的に一人で仕事をするので、繋がりが薄くなりやすい
- 誰も責任をとってくれない部分で自己責任の世界
- 頼れる人がいないとそうなる可能性がある
- 人に相談したりできないので、孤独を感じやすい
- 気軽に相談できる相手がいないこと
- 経営の悩みやその他について話ができる人が少ない
- 取引先とかは従業員がたくさん居て楽しそうなので孤独を感じる
- 困った時にすぐ意見を聞ける相手がいない時
- アスリートの場合はクビになっても手を差し伸べてくれるチームメイトは存在しない
- 長期的に目的を共有できる人がいないから
- 何の保障もないし全て自己責任だから
- 一日の大半を一人で過ごしているから
- この先どうなるのかという不安で孤独を感じる
- 事業について話をする人が少ないため、孤独を感じやすい
- 同じ立場が少ないので本当の意味で共有できない
- 相談相手がいなかったり、不振の時に助けてもらえないから

孤独感を感じやすい状況

ー 新年を迎えてから、あなたの業種や業界では孤独感を感じやすい状況があると考えますか？

美容業



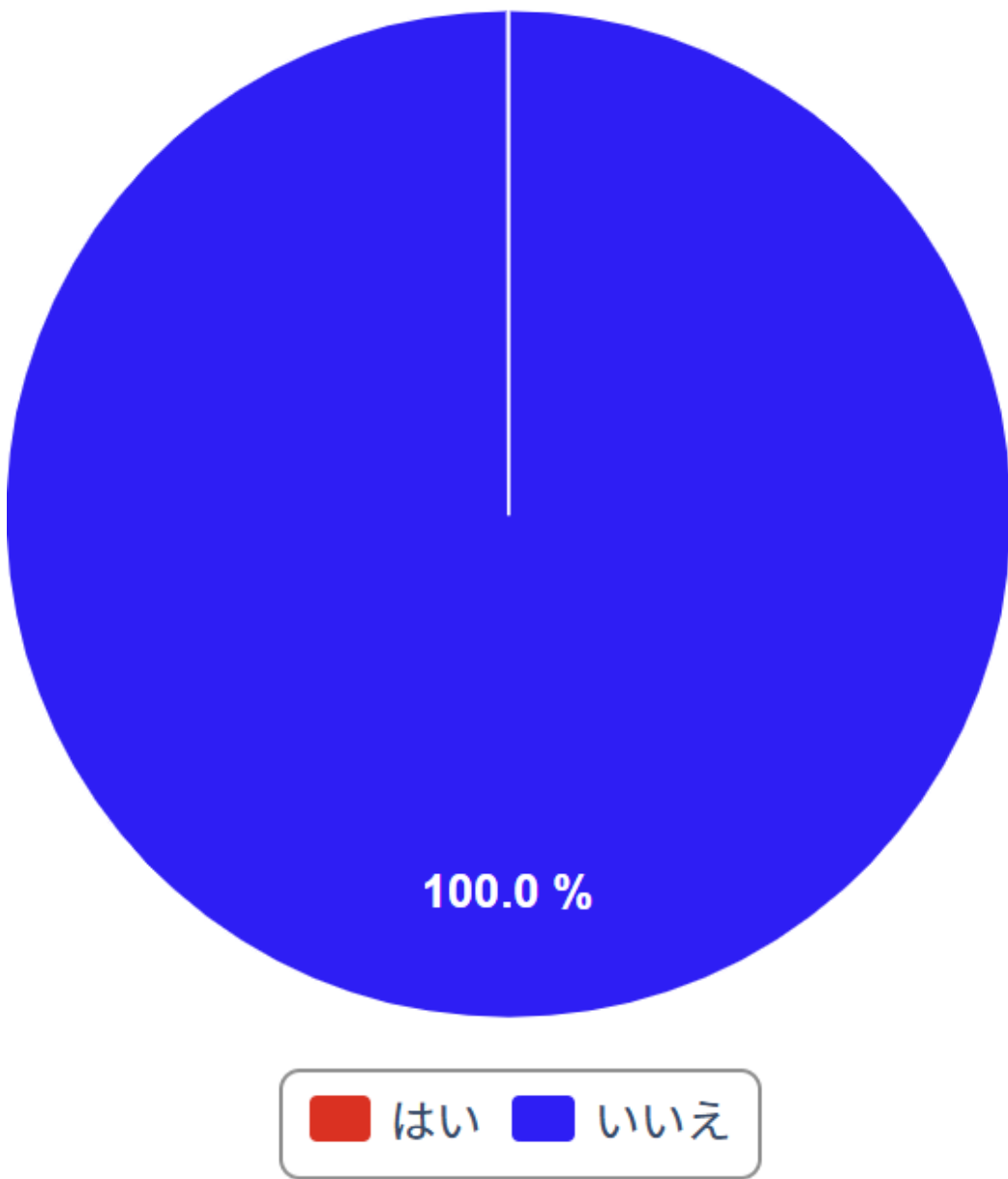
【はいと回答した方】孤独感を感じやすい主な原因や背景について

- 1人でやっているから
- 1月、2月は客数が少なく売上が減りやすい
- 年末の繁忙期が明けて閑散期になることで、落差がある
- 年末年始から成人式にかけては繁忙期の為孤独感を感じる事がないが、暇になると時折り感じる
- 閑散期などにすごく孤独になる
- 売り上げが少ないのは自店だけなのではないかと感じる
- 業界の変化が著しいなかでも1人きりだから
- 美容業界は競争が激しく技術トレンドの変化も早い
- 特に同業者同士で情報交換をしたくても競争関係になりやすく、気軽に相談しにくい
- お客様の来店が少なくなると不安になるので全体的にはどうなのか知りたくなる
- 業界自体が手の内を明かそうとしない

【いいえと回答した方】孤独感を感じにくい理由

- SNSとかで発信をしている人が多いので参考になる
- 個人的に厳しい人が多いと思いますが、業界自体は情報収集で勉強している人は多い
- 薬品ディーラーさんがいろんな情報をくれるので孤独は感じない
- 同業者や、来てくださるお客様がいるから
- スタッフがいるのなら大丈夫
- 接客業なので、人との触れ合いは常にあるから、物理的に感じる孤独感はない
- 美容業界で年が明けたからといって特にどうこういった変化はない
- いろいろなお客様からご意見をいただいたり季節的に売上の上下が見えるため
- 同期の同業者との関わりもあるし、接客業なのでお客様と向き合う時間が長い
- もともとが職人のような仕事の仕方なので、大きなサロンにいても個人単位の仕事
- お客さんとは会って話をするし、何か始めれば出会いがあるから
- 人とのコミュニケーションが必要になる業界だから
- セミナーなどで同じ境遇の仲間やメンターと触れる人が増えたから
- 新年を迎えたからとかは関係なく常に同じ感じが続いている
- 美容室だと他にスタッフがいれば、助けてくれるし話もできるから
- さまざまなお客さまを対応するので、特に感じない
- 業務委託なので、個人事業者がたくさんいるため

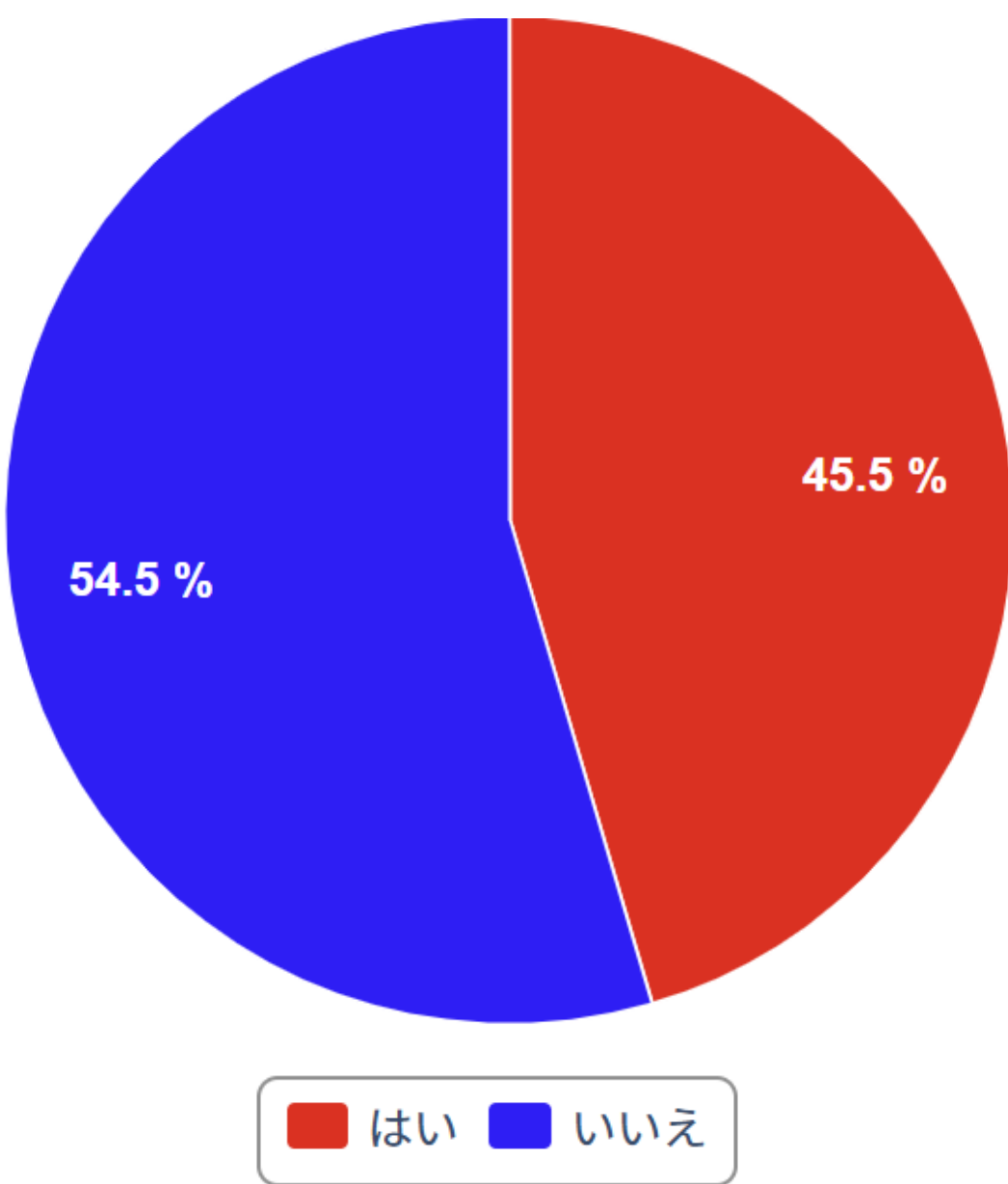
飲食業



【いいえと回答した方】孤独感を感じにくい理由

- 飲食店は横のつながり縦のつながりが多いから
- 飲食業はお客様やスタッフとの交流が多く、孤独感を感じにくい
- 体調管理、経営についても税理士等にも相談できるから

小売業



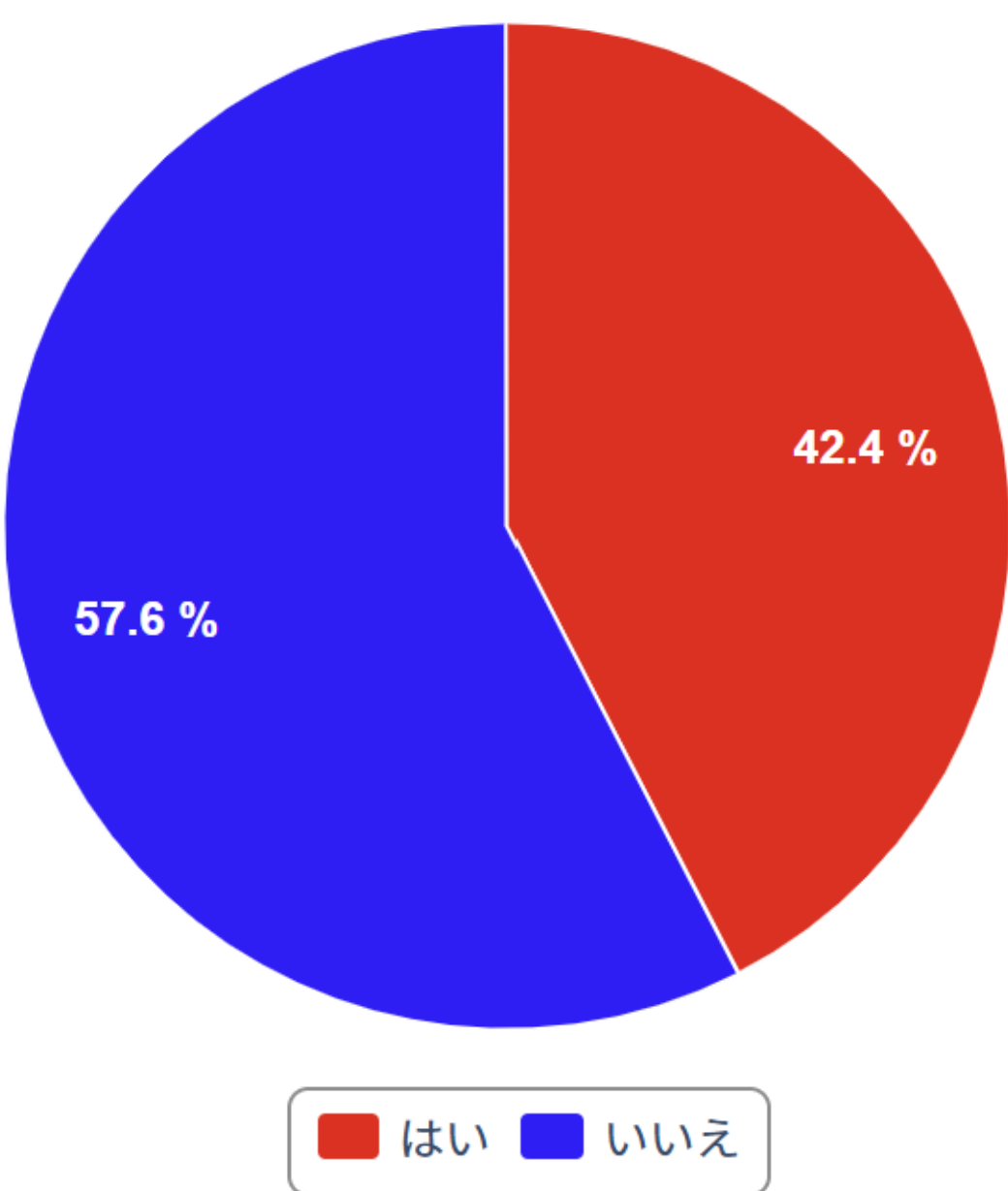
【はいと回答した方】孤独感を感じやすい主な原因や背景について

- 相談しても解決法が見つからない
- 1人での作業環境になりやすく、問題があっても自己解決していかなければいけない
- 非対面なので基本的に一人でのしごとだから
- パソコン1台で仕事ができてしまうため、他者との関りが薄くなる
- ネット通販の仕事で基本パソコン仕事であり、取引先と何かするというものもないため

【いいえと回答した方】孤独感を感じにくい理由

- 対面販売の小売業なので、お客さんとのコミュニケーションがある
- 今の所、皆んな仲良く仕事をしているから
- 孤独だと思うかどうかは捉え方の問題
- 今の時代では、SNSも踏まえていろんな相談窓口がありあまり感じにくい
- 小売業は必ず取引先の方がいたりするので、繋がっている感じは常にある

建設業



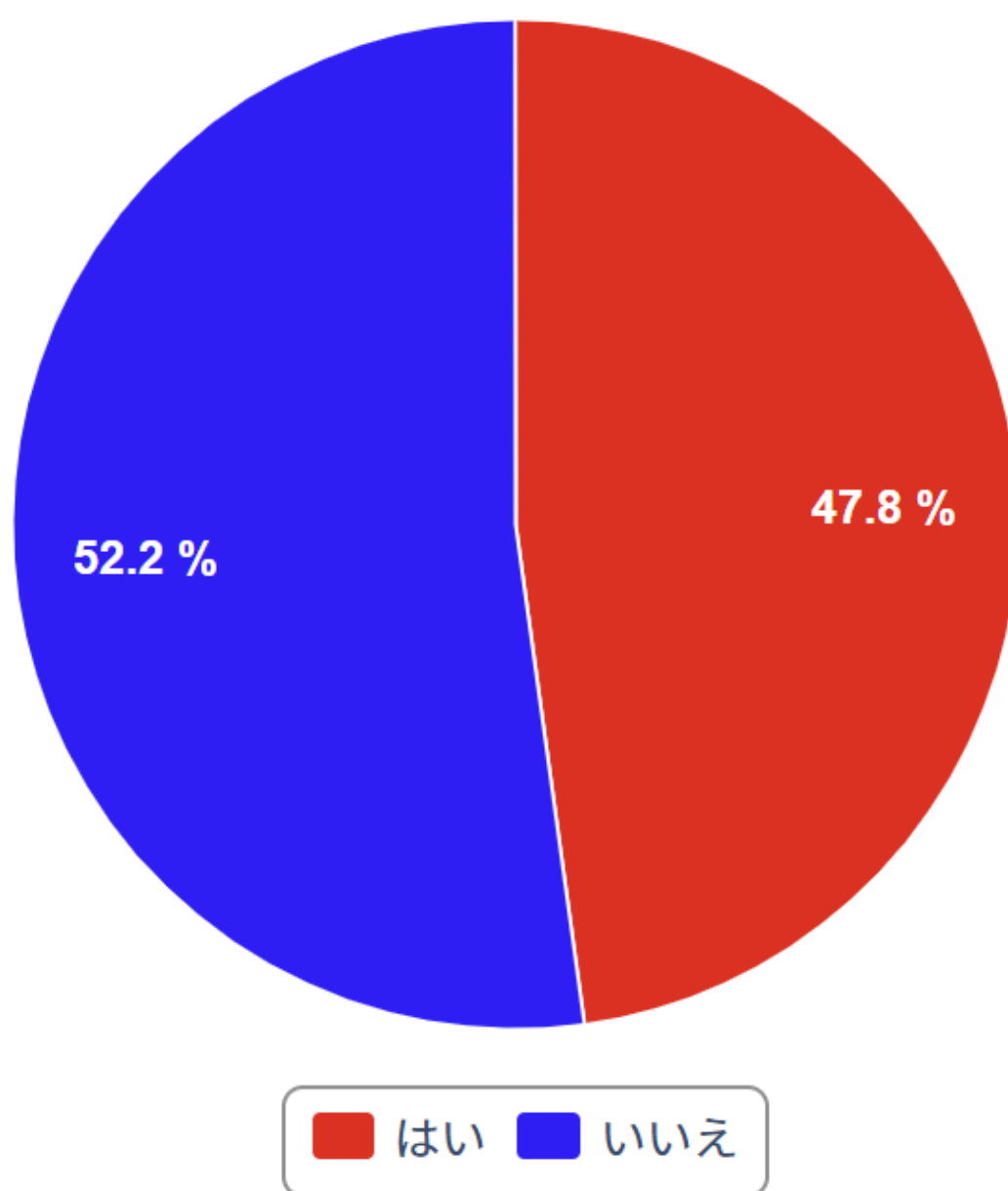
【はいと回答した方】孤独感を感じやすい主な原因や背景について

- 毎年のことですが、確定申告等やらなければいけない事が多いため
- 仕事量の減少など、周りとの関わりも減ってきている
- 特に年始は仕事量が少ないので、何となく日々が過ぎてしまう
- ネガティブな考え方や発言が家族や周囲に見せられない
- 建設業は競争激化、責任重圧、労務管理の難しさが孤独感を招く
- 現場では他の業種も来るけど毎日来るわけではないのでほとんどは1人でのいる事が多い！
- 基本的に1人で作業することが多いのですが、複数でやると採算が合わない
- 一人親方が多いので基本一人作業になる
- いつでも孤独を感じやすい
- 建設業界での現場でも一人、事務作業でも一人
- 日常的に関わる人が少ない、現場で1人で働くことが多い

【いいえと回答した方】孤独感を感じにくい理由

- 自分の仕事と応援作業の立場もある
- お陰様で皆仲良くやらせて頂いている
- 1人作業とかではない
- 仲間や、従業員がいるので、色々と相談ができる
- 横の繋がりで協力してくれている人がいる
- 人と会って話をする機会が多く、本気で仕事をしていたら孤独を感じない
- 現場仕事の一人親方は慣れてるから別に何も感じない
- 仕事ないヒマな時なんかに仕事回してくれたり、回したりする
- 割と周りの人間はフレンドリーな人が多い
- 基本的に複数人で作業をする仕事だから
- 新年だから孤独感があるわけではない
- 建設業は大人数で工事を行うので チームで動くので感じにくい

運送業



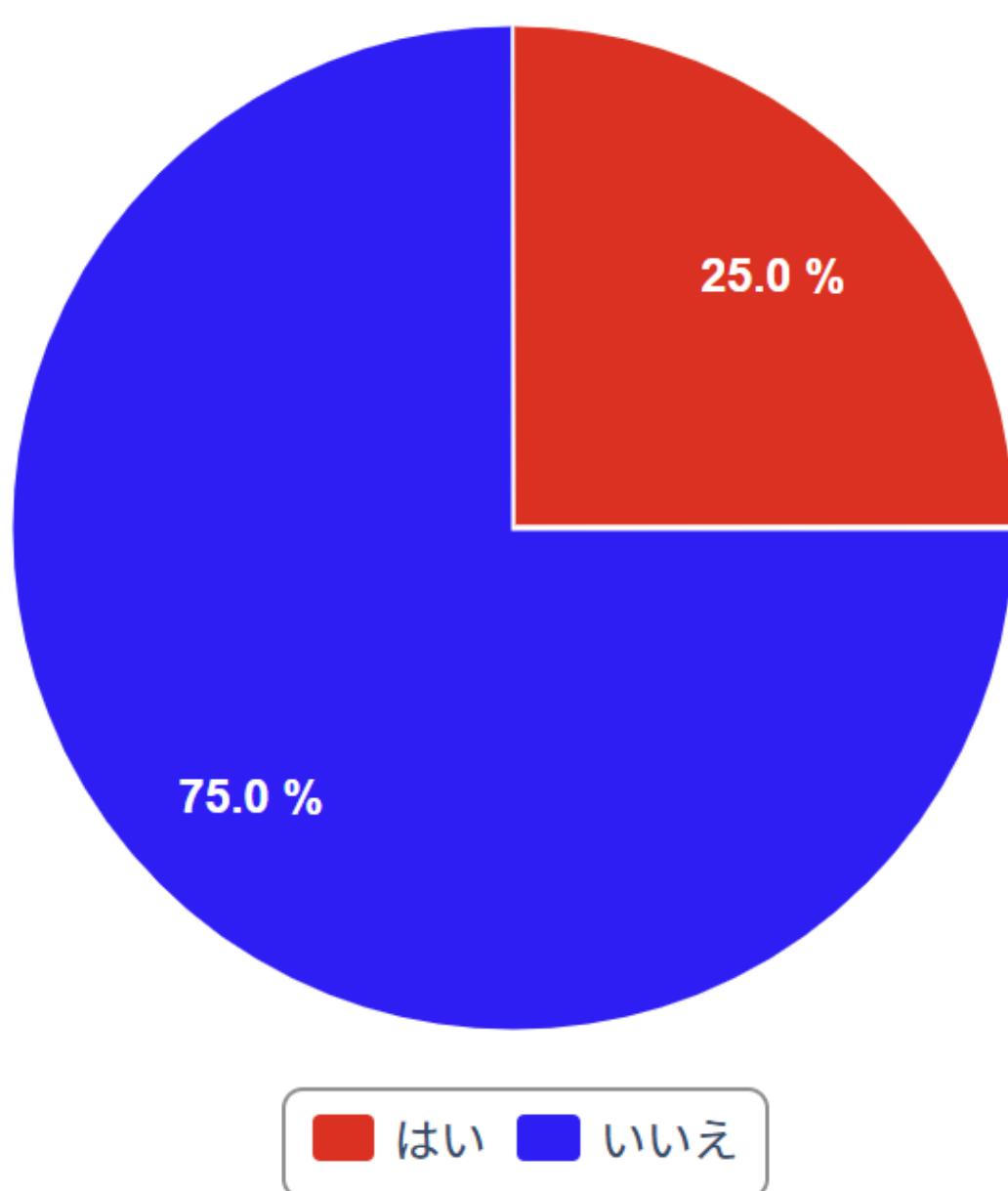
【はいと回答した方】孤独感を感じやすい主な原因や背景について

- 基本1人なので誰かに相談することもないため
- 役員運転手なのでひとりで車で待機する時間が長い
- 運送にあたっては1人で業務を遂行することが多い
- 運送業のため、終日1人で業務を行うため
- ドライバーは一人で職務にあたる時間が多いから
- 正月が開けて消費者の財布の紐が固く締まって荷物の流通が鈍くなり売上が下がります
- ドライバーは一人なので仕方ない

【いいえと回答した方】孤独感を感じにくい理由

- まわりの仲間がどこかしらにいるから手伝い合いしている
- 配達の際はお客さんと会話をする事もあり孤独感を感じない
- お客様や取引先の方と毎日、顔を合わせて話すことがあるため
- もともと一人でやる仕事なので年がからったから変わるものでもない
- 私のまわりは同じ境遇の個人事業主ばかりなのでとくに孤独感を感じない
- 決められた作業で一緒に作業することが多いから
- 助け合い、譲り合いができるドライバーは皆仲間
- 新年を迎えたからといって特に何も変わらない
- 同じ業種の方との交流があるのでそこまで感じることはない

不動産業



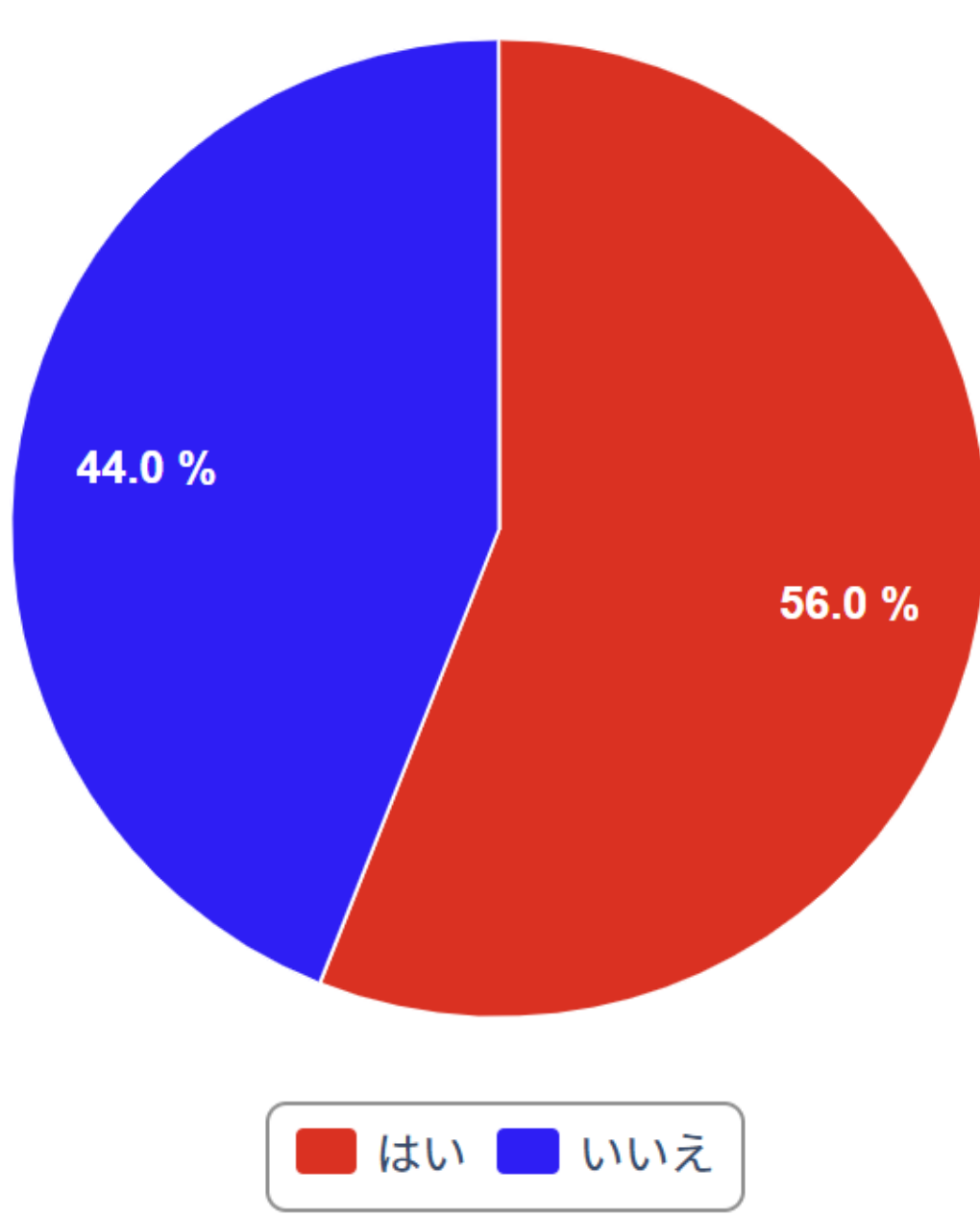
【はいと回答した方】孤独感を感じやすい主な原因や背景について

- コロナ禍が始まってからの習慣でリモートの業務をこなすため

【いいえと回答した方】孤独感を感じにくい理由

- 個人で動くことが前提ではあるが、チームで考える機会がある
- 賃貸アパート経営は管理会社と管理委託契約を結び、協力を得ながら行う事が多い

WEBサービス業



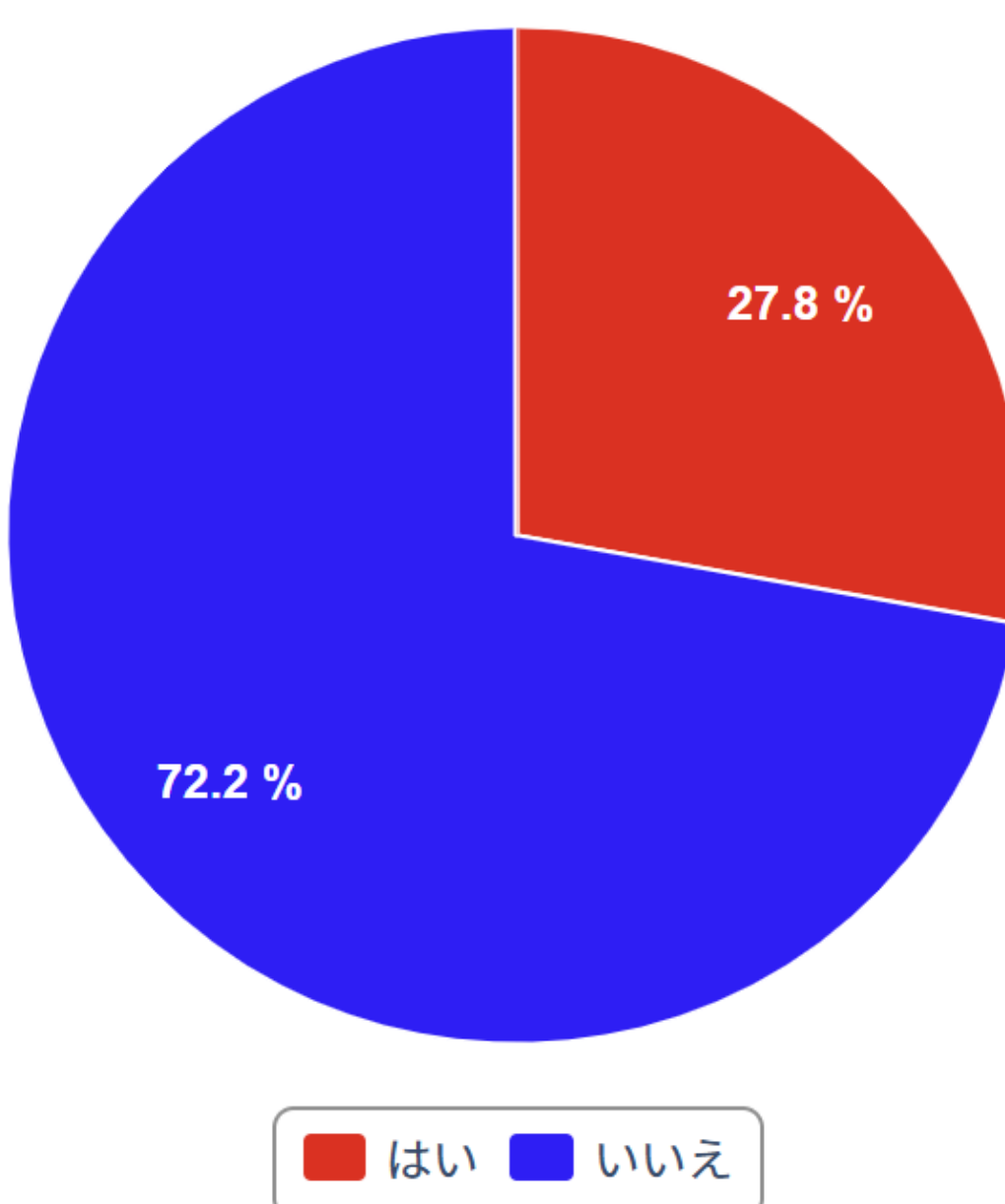
【はいと回答した方】孤独感を感じやすい主な原因や背景について

- リモートワークの体制が整いやすいので、孤独感を感じやすい
- WEB系の仕事は在宅ひとりで外出せずに仕事ができるしまうから
- 業種より職種による部分が大きいです、ポピュラーな職種ではないため相談先が極端に少ない
- WEB関連なので家で仕事をしている点が孤独感を感じやすい主な原因
- 同僚、先輩後輩、上司など組織内の人間関係がなく、一人で業務にあたる時間が多いから
- 仕事とプライベートの時間を明確に区別しづらいため、常に仕事のことを考えてしまう
- リモートワークが多く、自宅一人で作業する事が多いから
- コロナ以降、業界全体でテレワークが主流となってきたから
- 在宅でコンテンツを作ることが多いため、他人と話す機会は少ない
- 基本的には日頃から一人で営業するため寂しくなる
- 世間の休暇期間とずれていることが多く、家族と一緒に出掛けたりできないことがあるから
- IT業界の個人事業主はリモート作業が多く、対面の交流が少ないため孤独感を感じやすい
- リモートでの案件も多いので常に一人でいることが多い

【いいえと回答した方】孤独感を感じにくい理由

- いろいろな人と関わって一人でやる事が少ない
- リモートワークを基本としており、必要なコミュニケーションは取れている
- 特に新年とか関係なので、感じない
- 完全に個人ではなくチームで仕事をしている
- 私の場合は、企業様社員と同等の環境で仕事しているため、仕事上の仲間はたくさんいる
- 新年は関係ない

医療業・福祉業



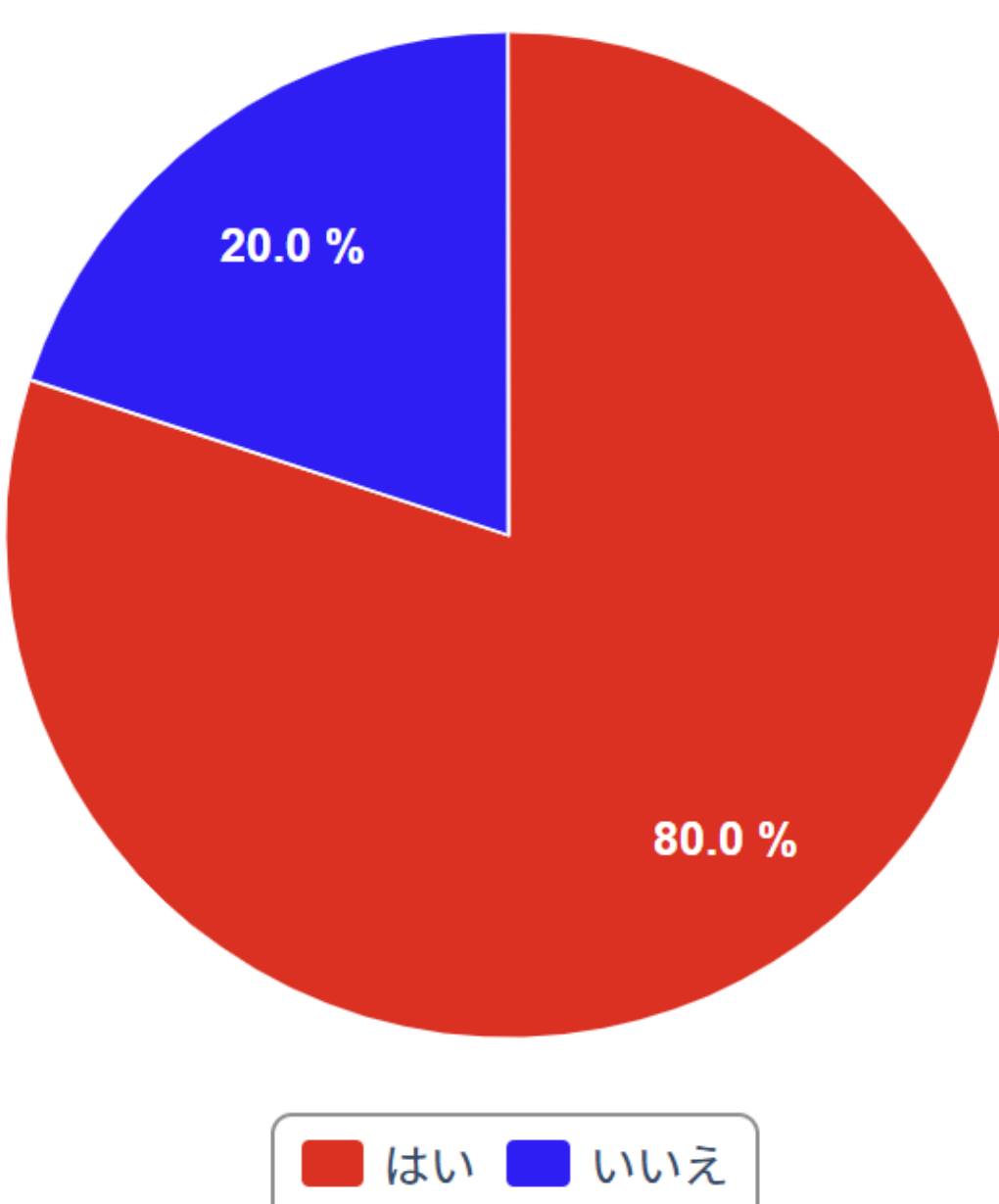
【はいと回答した方】孤独感を感じやすい主な原因や背景について

- 属人的な職業なので、相談したり仕事を共有しにくい
- 年末は混みやすいが、年始は空きやすい傾向に有る事
- 対人のサービスであるが、景気が悪くなると来店客が減る

【いいえと回答した方】孤独感を感じにくい理由

- 定期的に皆で会えるような会合を開催されるから
- 人と関わる仕事だから孤独とを感じる事は少ない
- 基本的に1人で働くことはなく会話が早いから
- 勉強会、研究会、外注先の人と経営方針の相談などをする事があるから
- 人と接する対人援助職なのでよく話すため大丈夫
- 私達の協会やコミュニティでは、同じ悩みの人に相談出来るので、あまり感じない
- 今は保険の改正なども無く、毎日診療に追われているので孤独感を感じて無い
- 医師会や大学医局などに属している人が多いので孤独ではない
- 人数がいる場所で働いているので孤独は感じない
- 今の仕事は3人でチームとして働いているので、話し合いはよくする

専門家(士業・FP・コンサルなど)



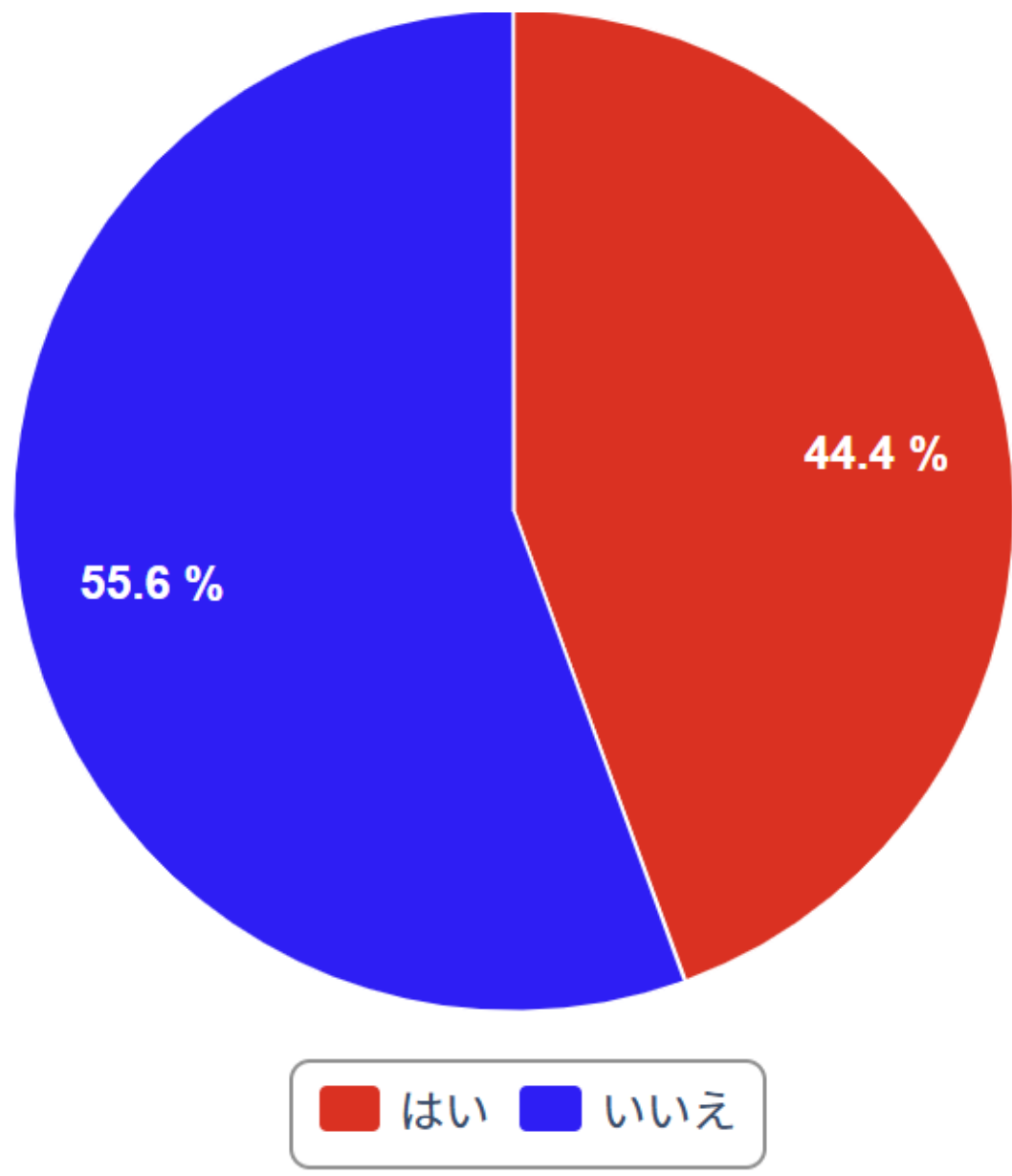
【はいと回答した方】孤独感を感じやすい主な原因や背景について

- やはり一人経営ですし、他の先生も一人で経営してますので、お互い孤独感を感じる
 - 一人で完結する仕事が多く、その上仕事自体がパソコンにかかりきりになりがち
 - やらないと給与は入ってこない
- 各自がオンラインで仕事をしているため、相談環境が常にあるわけではないから

【いいえと回答した方】孤独感を感じにくい理由

- 個人事業主であっても代理店に所属しているから感じにくい
- そういう考えの方はあまり業界的にいないから

個人投資家



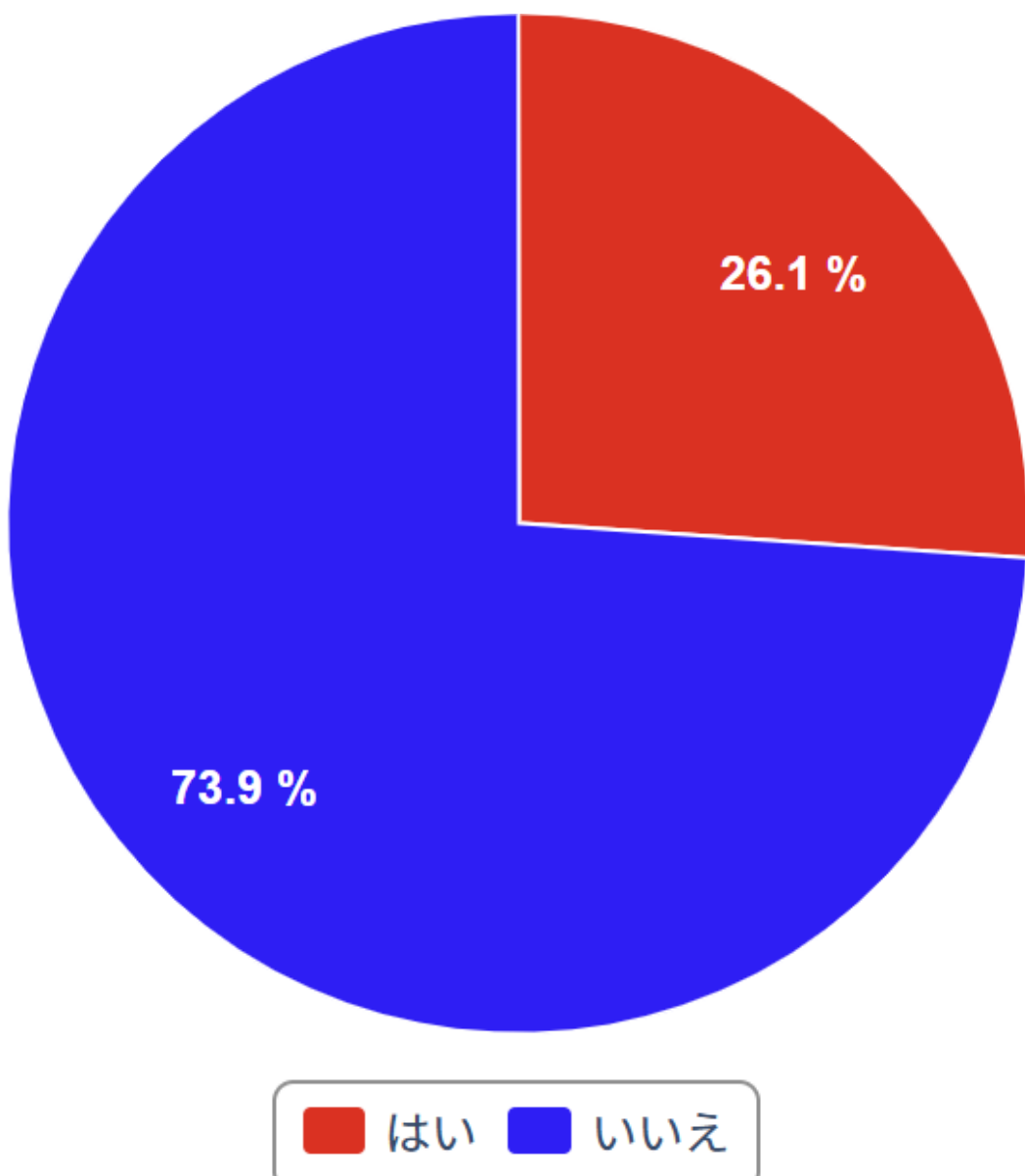
【はいと回答した方】孤独感を感じやすい主な原因や背景について

- 個人投資家は顧客やスタッフがいないので常に孤独
- 投資判断は基本的に1人ですることであるから
- 個人投資家としては、年初来の相場の不安定化が厳しい
- 投資業界は他の業界と比べて顧客や他社と関わる事が少ない業界だから

【いいえと回答した方】孤独感を感じにくい理由

- セミナーなどがかなり開催されているので参加することで解消
- 常にお客様と接している
- まわりに相談相手や同業者がいれば孤独は感じない
- 1人でやっても、身近に家族がいる
- 年末年始は仕事が忙しくなるのでそれどころじゃない

その他



【はいと回答した方】孤独感を感じやすい主な原因や背景について

- 新年に限らず常に自分で仕事を見つけて自分で稼ぐ為
- 個人での仕事は小規模の内容が多い為、価格的にも人員をかけらる事が難しい
- 孤独と感じる人は、仕事ではなくその人自身の内面に原因がある
- 業種的に独立をすると、小さなサロンを1人で運営する人が多い
- 一人自宅で作業すると全く会話する事がない日が続くから
- 自宅でのテレワークなので、人と会う機会はほとんどない
- この時期は契約更新時期で争いの中かなり孤独感を感じる
- 個人でやる事が多いためコミュニケーション不足に陥る
- 個人事業主の繋がりの場がない
- 一体感をもって仕事をしていない
- 税制が代わって個人事業主がどんどん減ってきている

【いいえと回答した方】孤独感を感じにくい理由

- 常にあらゆる方面に相談できる仲間がいる
- 同業者同士横の繋がりを持つ人が多く、コミュニティが出来ている
- 今の所仕事の取引も安定しているので、そこまで感じない
- 一人で仕事をするのが好きなので孤独感を感じない
- サポートセンターがあったり担当してる人がいるので繋がりがある
- 同業でしてる方は身近にいて常に話も出来る為
- 同業者などと連絡を取り合いながら仕事をするので孤独を感じにくい
- 同じようなポジションの人が多いため、集約して新たな企画をみんなでまとめているから
- チームで行う仕事のため孤独感を感じにくい
- お客様にお会いするので孤独感を感じない
- 完全に1人で活動している方より横の繋がりが多い
- 月に一回、個人事業主たちが集まる会議があるので孤独を感じにくい
- リモートワークではあるものの、定期的な会議など他人とコミュニケーションする機会がある
- 他の同業者といっしょに仕事をする機会がある
- 常に周りに相談する仲間がいるので、孤独を感じた事はない
- 新年だからではなく、何時ものことなので通年感じている
- 忙しくして人と出会う機会が多い業種なので感じにくい
- 請負業である為、業種が接客営業に近い為人との接点は常に有る
- ある程度の顧客と接点があり、電話や面談できるから
- 経営に関しては孤独でも、実業務を行うにあたっては共同作業となるから
- 特に時期によって孤独を感じる度合いが変わるような業種ではない
- 人との関わる事が多いため、自身の相談も含めてできる環境にいるから

孤独感を感じやすい人の共通点

ーあなたの業界で、孤独感を感じやすい人にはどのような共通点があると思いますか？

美容業

- 自分の目指すべき方向がわからない
- 孤独感を感じやすい人は1人でやっている
- 自分に決定権があり、自分がやる
- 被害妄想がある人
- 情報を収集しない人や、行動しない人
- 情報が入りにくくてたくさんの選択肢から判断することができなかつたり
- 全てにおいて責任を負わなければならない、優柔不断な人間性の方
- 人付き合いが、苦手な人や、俺様タイプの人
- 全部、自分で背負い込んでしまって、相談などできないこと
- 1人で悩む人
- 自分の事を理解して欲しい、自分の話を聞いて欲しいといった、かまってちゃん
- 真面目で正義感が強い人
- 自らの固定観念から、変化を好まない人

- 1人でご飯食べれない人
- 変なプライドを持って他の同業者に相談するなどの関わりを持たない
- 自分のコミュニティを広げない人
- 不安の原因が何かわからないけど心配している方
- コミュニケーションが上手くとれない人
- 自分のことを曝け出さない
- 相談する相手がいなかったりする人
- 責任感が強い人
- 1人で全て抱え込む人
- 誰にも相談出来ずに悩み続ける人
- 個人店でお店やってる人

飲食業

- 物事を相談しない人
- 全てを自己判断し、相談相手が少ない人
- 働きすぎによるリスクが多い方

小売業

- 個人事業の人は皆さん孤独
- コミュニケーション不足
- 新しい仕事を教えてもらえない
- 単独作業や仲間作りをしていかないと孤独感がでてしまう
- 行動力がないため、積極的に同業種のセミナーや交流会などに参加できない
- コミュニティに属さない人
- 単純作業で全て仕事を自分でやっている人
- 一緒に作業する相手がいない

建設業

- 単独作業が多い人
- 全て自分で決断しないといけない人
- 自由奔放の方
- 1人親方で、仕事の相談ができない人
- 自分の中に閉じこもりがちな人
- 周りとのコミュニケーションを積極的に取ろうとしない
- すべての責任を自分で感じる人
- 1人でやってる内装大工とかは毎日くらい残業して仕事してる人
- 引っ込み思案の人や寡黙な人
- 意見の共有出来ない、考え方が常識外れ、周りを見ない
- 狭い空間で一人で作業する
- 人との付き合いが苦手なタイプの人
- 誰にも相談せずに全て自分で決断している人
- 職長など仕事内容を決める人は自分で考えて指示するので感じやすい
- 目立つ人やコミュニケーションが苦手な人

運送業

- あまりしゃべらず大人しい人は孤独を感じやすい
- 単独作業が多い
- コミュニケーションがとれない
- 目先だけに囚われている人や我が強く人の意見を聞かない人や口だけ達者な人
- 周りの人と上手く馴染めずにいる
- 簡単なコミュニケーションが出来ない
- 他と相談せずに、全て自分で決める傾向
- 内向的思考で消極的な人
- 我が強く、回りに馴染まない、譲り合わない人間
- 寂しがりの人
- 飽き性の人
- コミュニケーション能力が低い人
- 抱え込んでるいる人

不動産業

- 自ら人と交流しようとしていない人
- 親しい友人が少ない人
- 人に弱みを見せるのが苦手な人
- フットワークが軽くない人
- 友達が周りにない、相談できる人いない
- 迷っている人

WEBサービス業

- 他人と会話しなくても平気な人「
- 責任に対する判断が自分のみで行える
- コミュニティに属していない
- 単独作業が多く、人のコミュニティに入らない人
- オンオフの切り替えが苦手な人
- チームプレイで成果を挙げたい人
- 人と触れ合うのが当たり前でずっときた人
- 他者とのコミュニケーションの不足
- 自分の作業に集中しすぎる人
- 人と話すのが好きな人
- チームで仕事をしていない人
- 自分が主体的に動くことが苦手な人
- 人に頼って仕事している人
- 一人でサービスを運営している個人事業主
- 営業が取れなくて悩み過ぎる人
- 人と話すのが苦手な人
- 一人暮らしとか、一人の時間が多い人
- 他人に相談することが苦手な人
- 相談相手が少なく、チームを持たず、一人で長時間作業する人ほど孤独感を感じやすい

医療業・福祉業

- ささいなことを相談するかどうか
- 人と一緒に仕事をするのが好きな方
- 相談することができない人
- この業界に限らないがメンタルが弱い人
- 一人で判断していたり、相談する相手などがいない場合
- 何でも自分ではできると思い込んでいる方

- 抱え込む性格の人
- 同じ職種の人が居ないと、職種ならではの悩みなども分かってもらえず孤独感を感じる
- すべての業務を自分で決めている人
- 他の人との交流や出会いを探しに行かない人
- 協調性のない、自由な考え、やり方の人
- 他人の意見を聞かない人

専門家(士業・FP・コンサルなど)

- 書類作りをしてるとき
- 同業界の人や取引先のみ人間関係に限られている人
- 個人としての作業が多い人
- 私のように事務員も雇わず、純粹に一人で業務を行っている人
- 外交的にならず、同業者と話さない人
- 周囲の人とコミュニケーションを取らない人

個人投資家

- 仕事仲間がいない（必要ない）、スタッフがいない人
- 単純に覚悟がない人
- 他の人との接触がない人
- あらゆる決断を自分でする人
- 世間との接触がなくなる人
- 全て自分一人で解決しようとする人
- 目標が高すぎて頑張り過ぎるところがある人
- ストレス解消をしない人

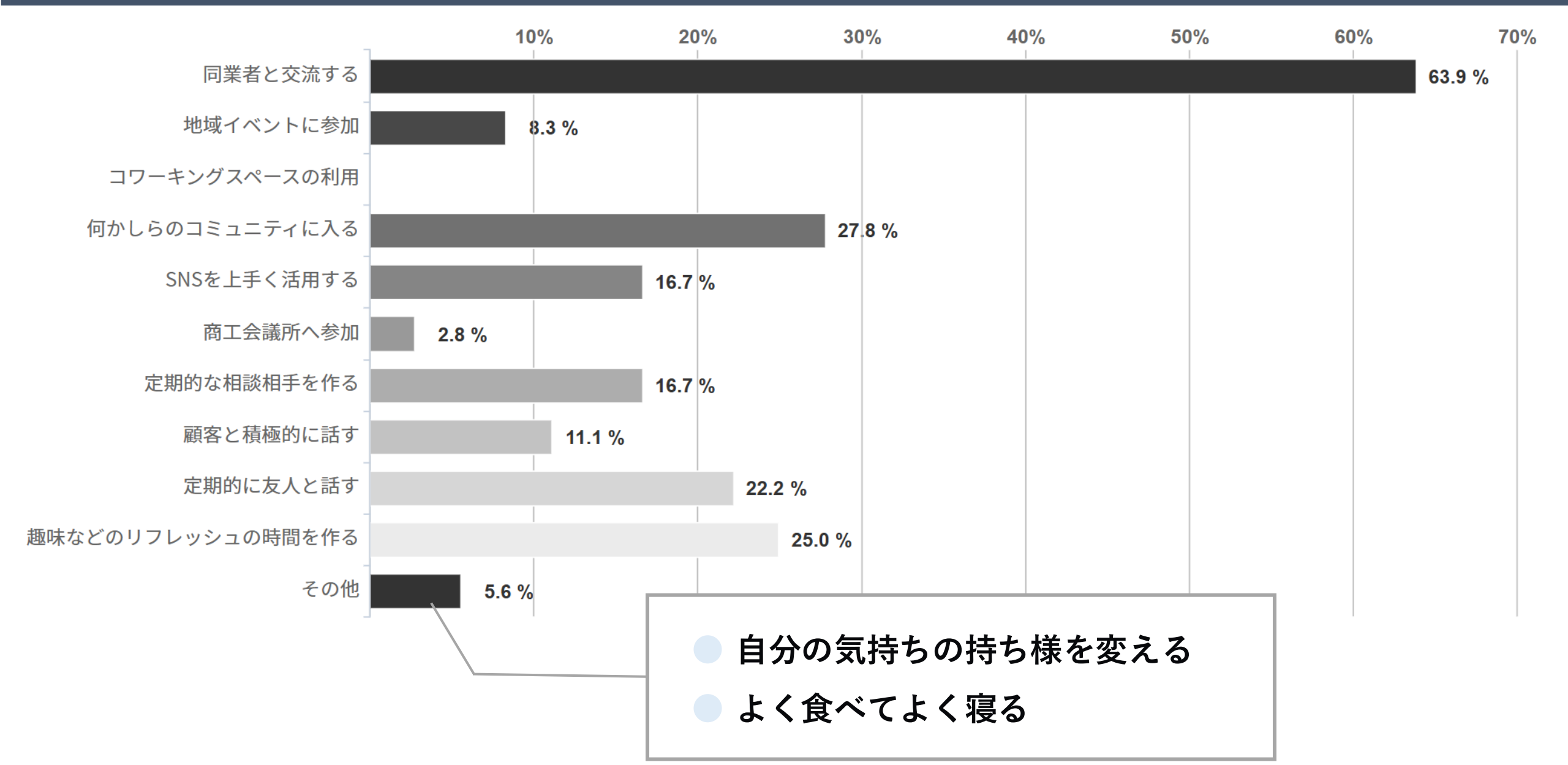
その他

- 相談する仲間がいない、相談する仲間を作ろうとしない人
- 自分一人で全てしようとする人
- 一匹狼のような人
- 普段から2人以上で作業している人達は、一人だと孤独感を醸し出してる
- 人との関わりを避ける人やマイペースでする人
- 室内での事務的業務が多く単独作業が長い人
- 業務上の悩みや不安を共有できる同じ立場の人が少ない、機密情報を持つ立場にある人
- 自己管理ができて全て1人で完結できる人
- 強い孤独感を感じるとするならば 自分で解決できない諸問題が起きた時 周りに頼る人がいない人
- 自分の話をしない、会話は数ない人
- チームプレイができない人
- 業務委託などお願いしていない1人親方
- 責任感が強く、何でも背負い込みがちな人
- 人付き合いが悪い人
- 社交下手な純粋な技術気質の人
- 暗い、話をしない、笑わない、人を避ける
- 根が真面目で完璧主義者
- 常にに共感を得たい人
- やっている仕事が好きではなく生活だけのためにやっている人
- 依存心の強い人
- 全て自己判断をしている人、相談などしなくてもやっていけてしまった人
- 精神的な甘えのある人
- すぐに弱音をはいて前向きになれない人

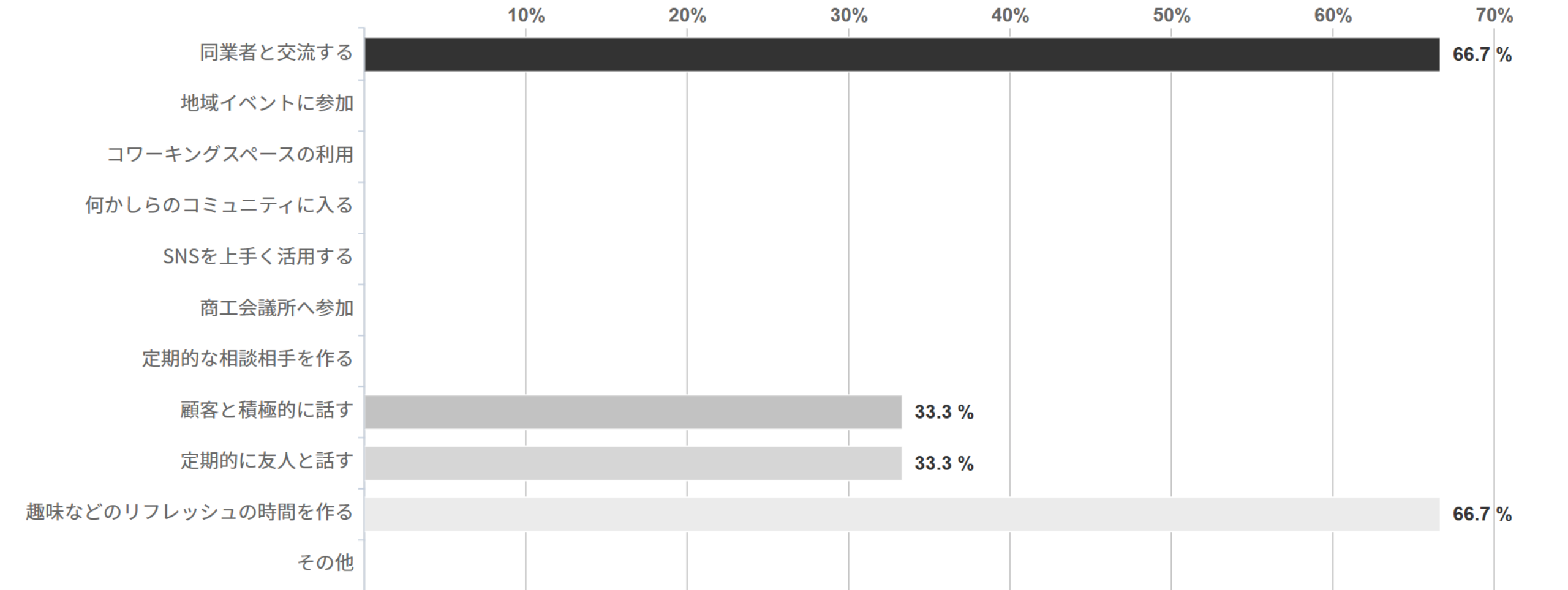
孤独感の解消方法

一個人事業主(経営者)が孤独感を解消するために、効果的だと考える方法を2つ選んでください。

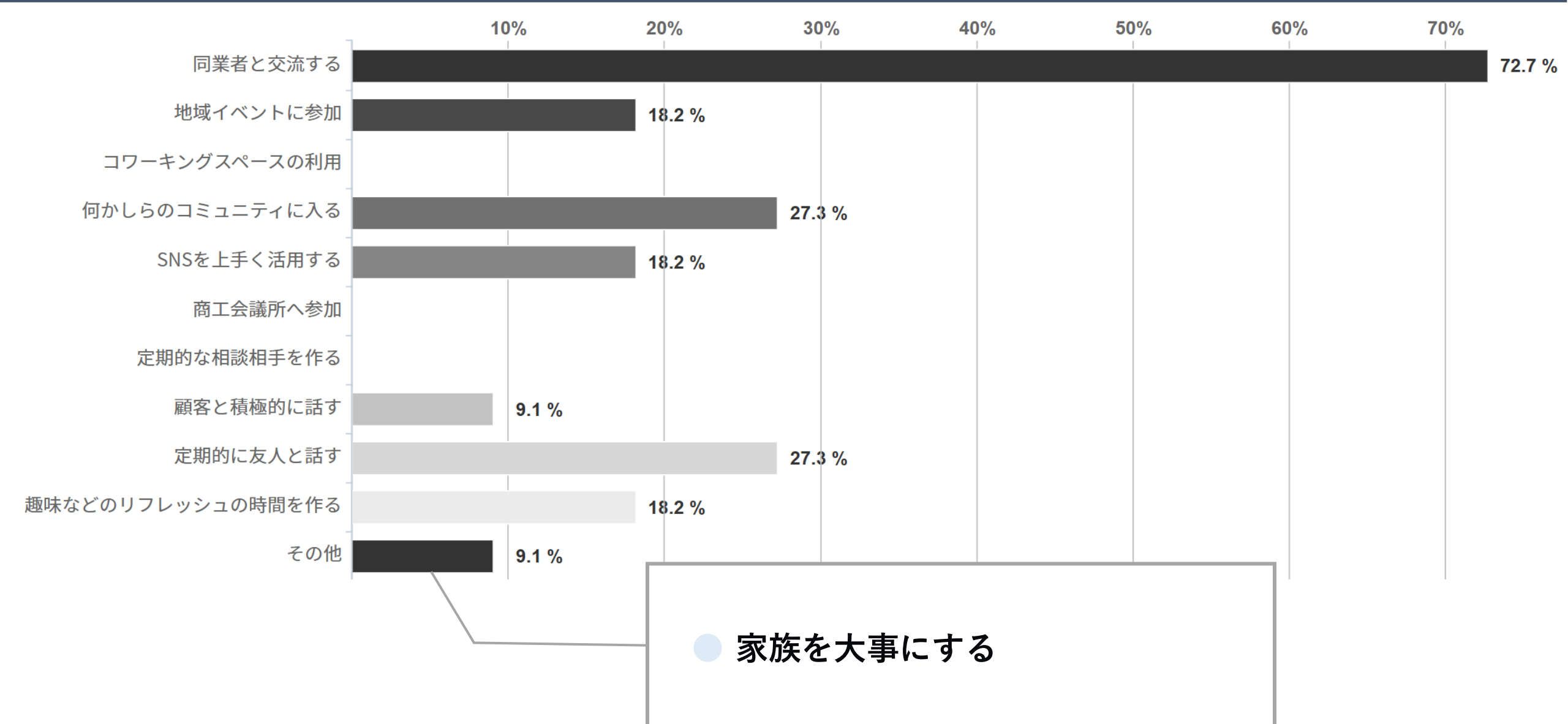
美容業



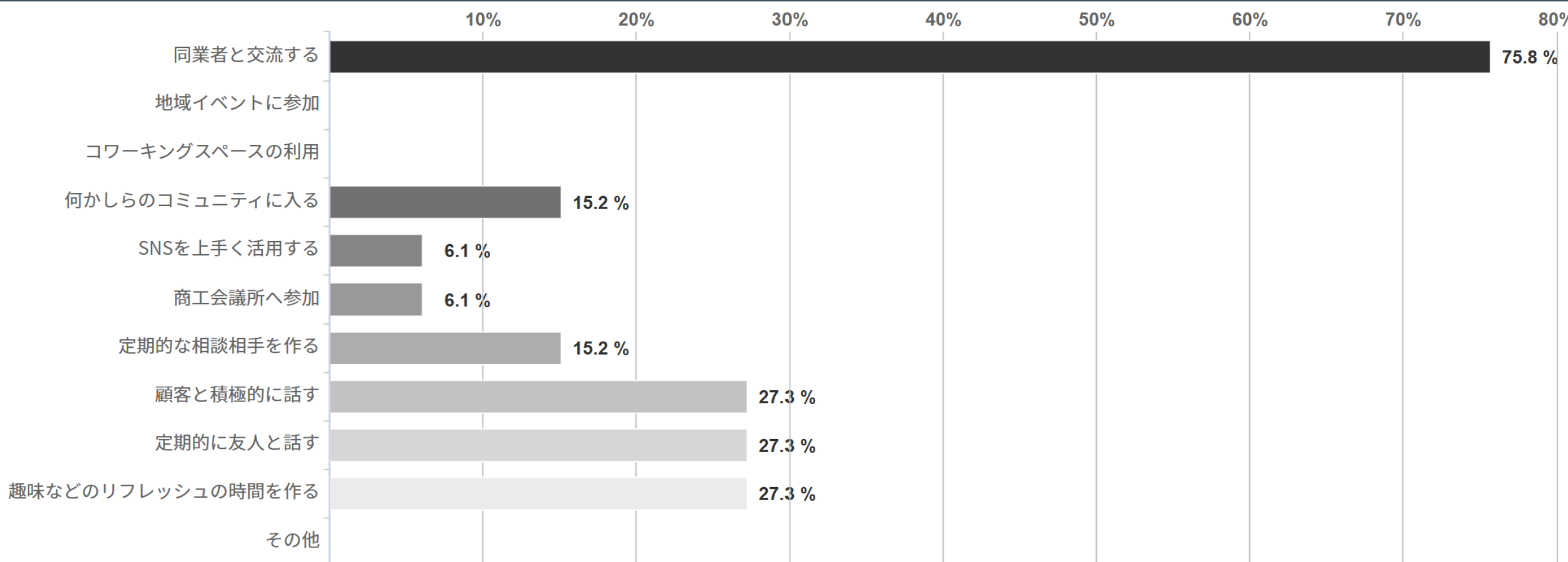
飲食業



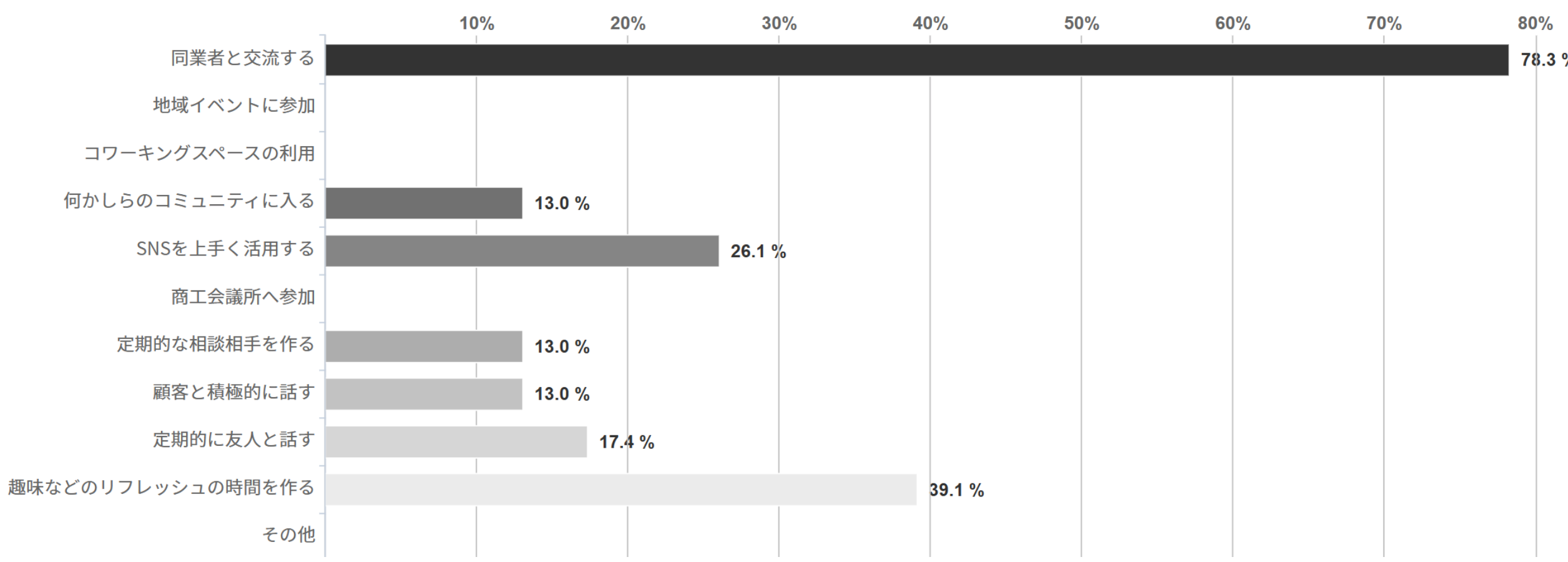
小売業



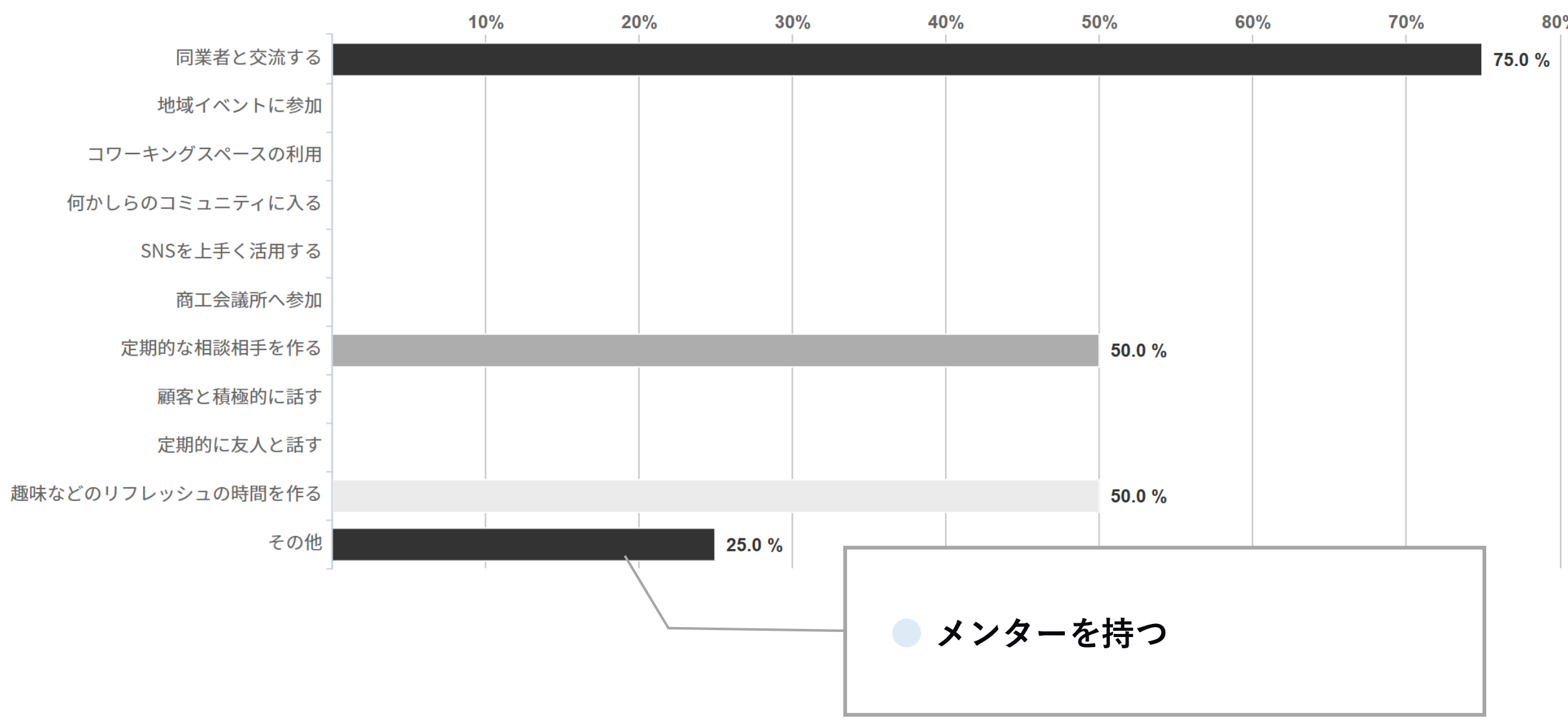
建設業



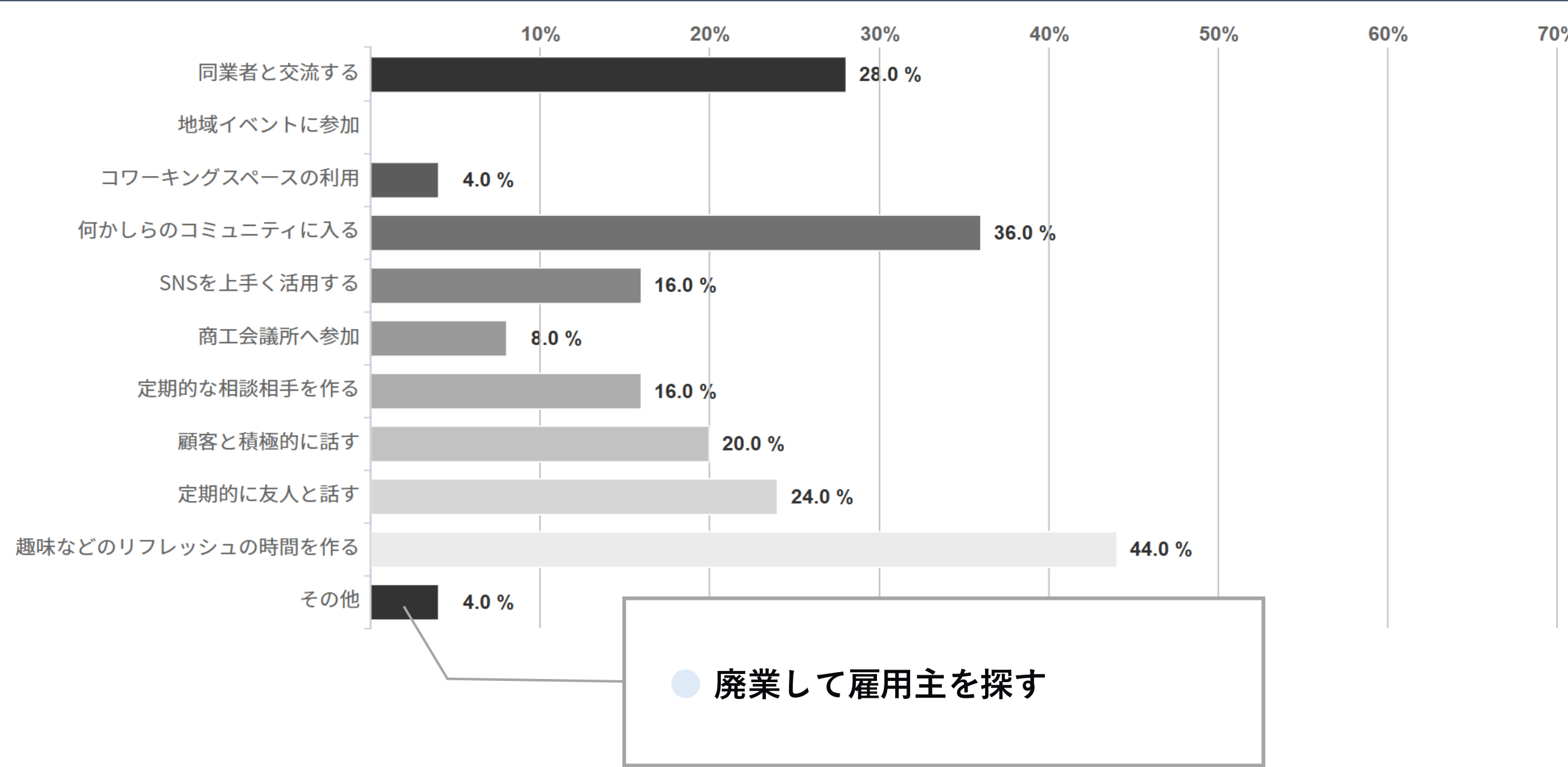
運送業



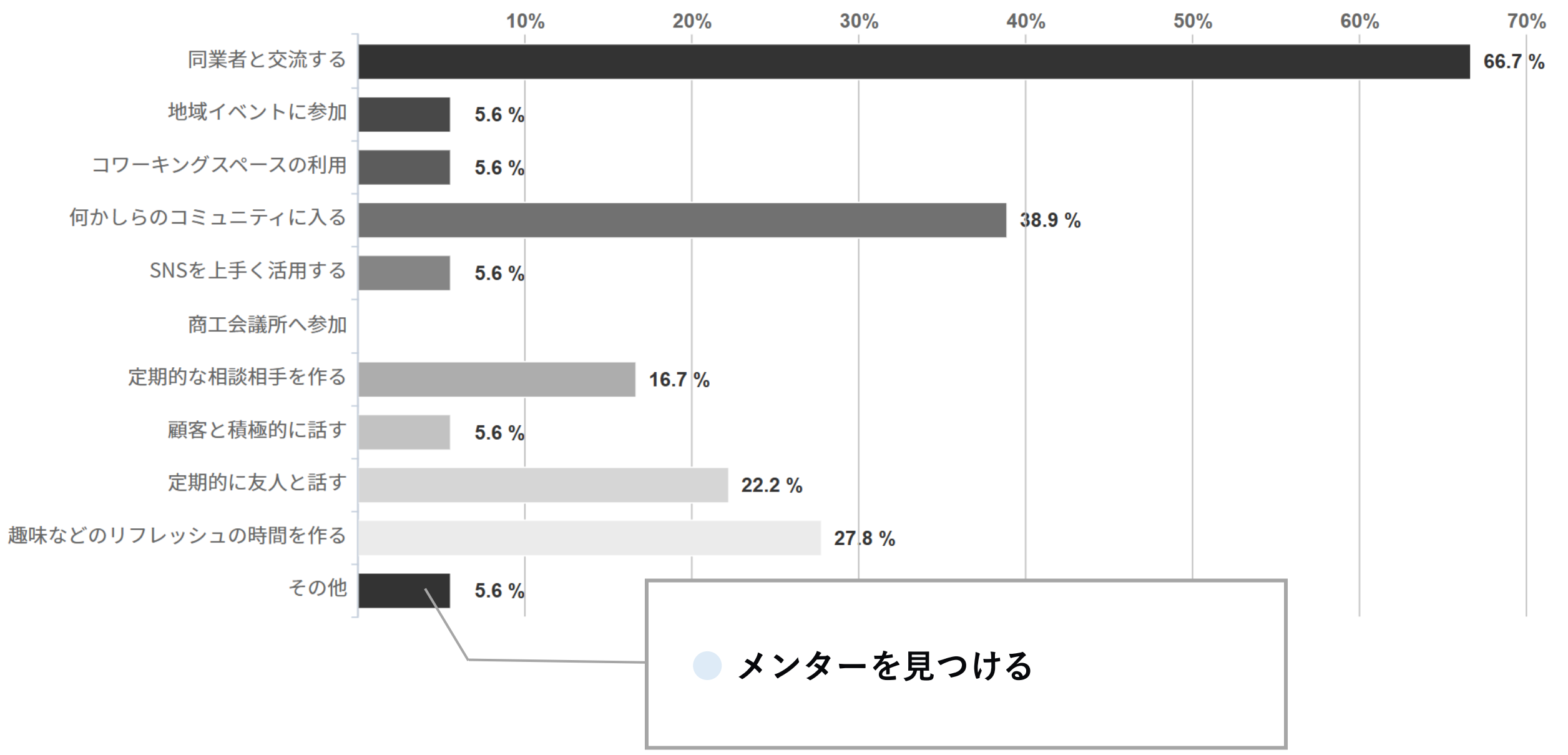
不動産業



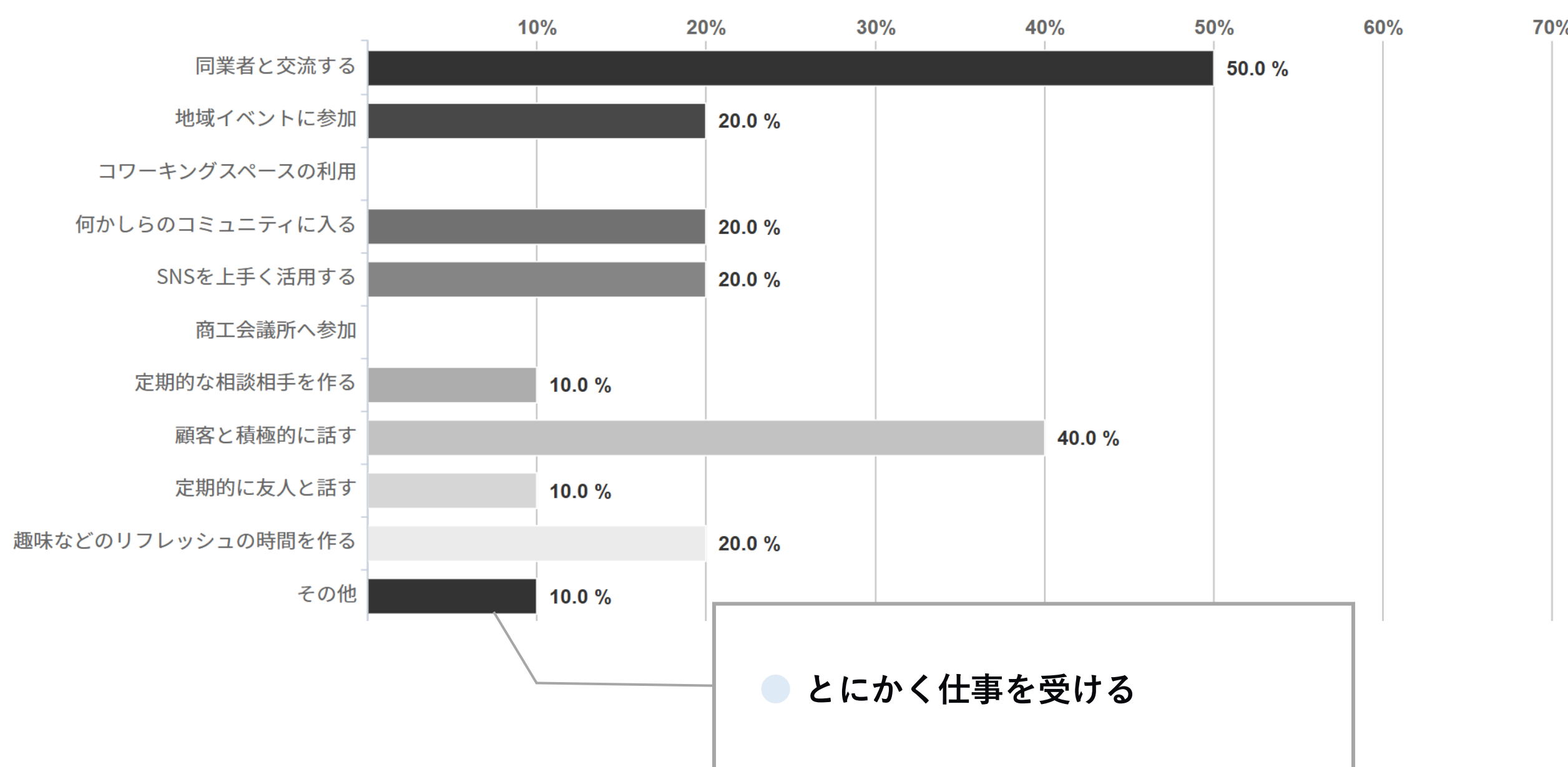
WEBサービス業



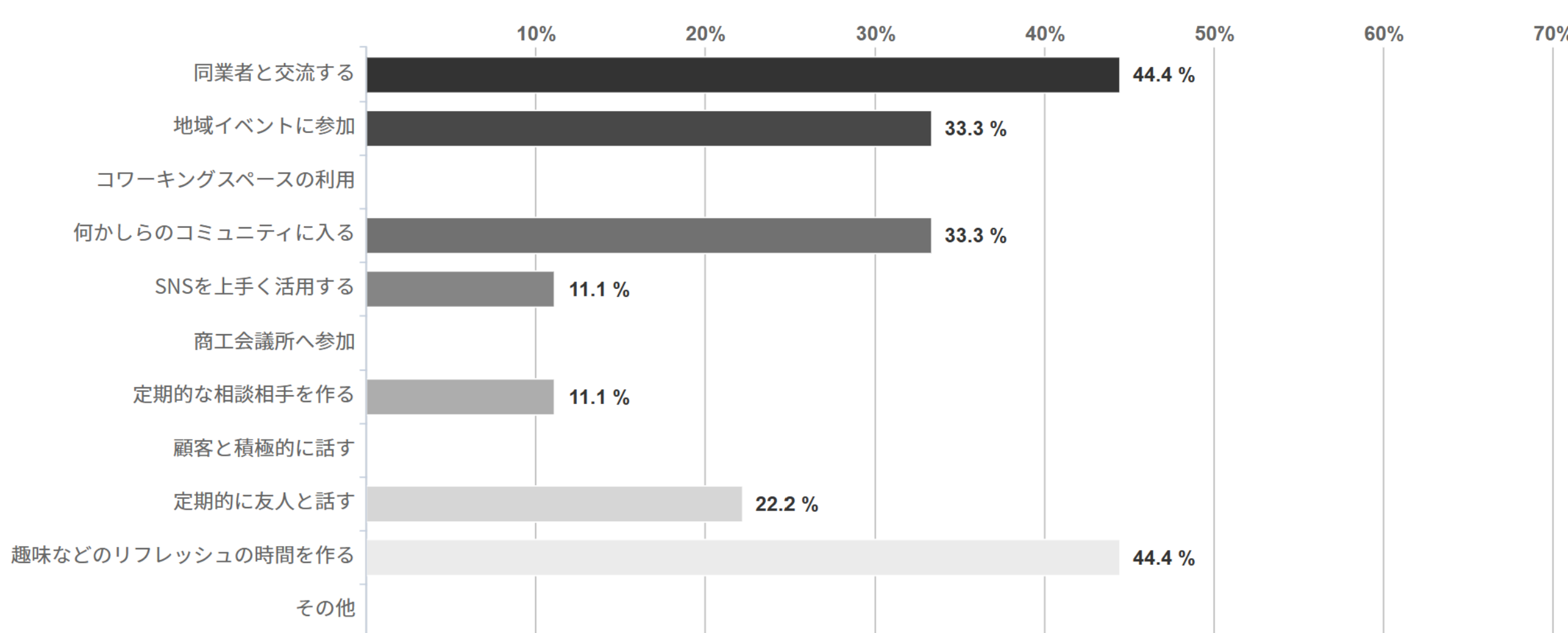
医療業・福祉業



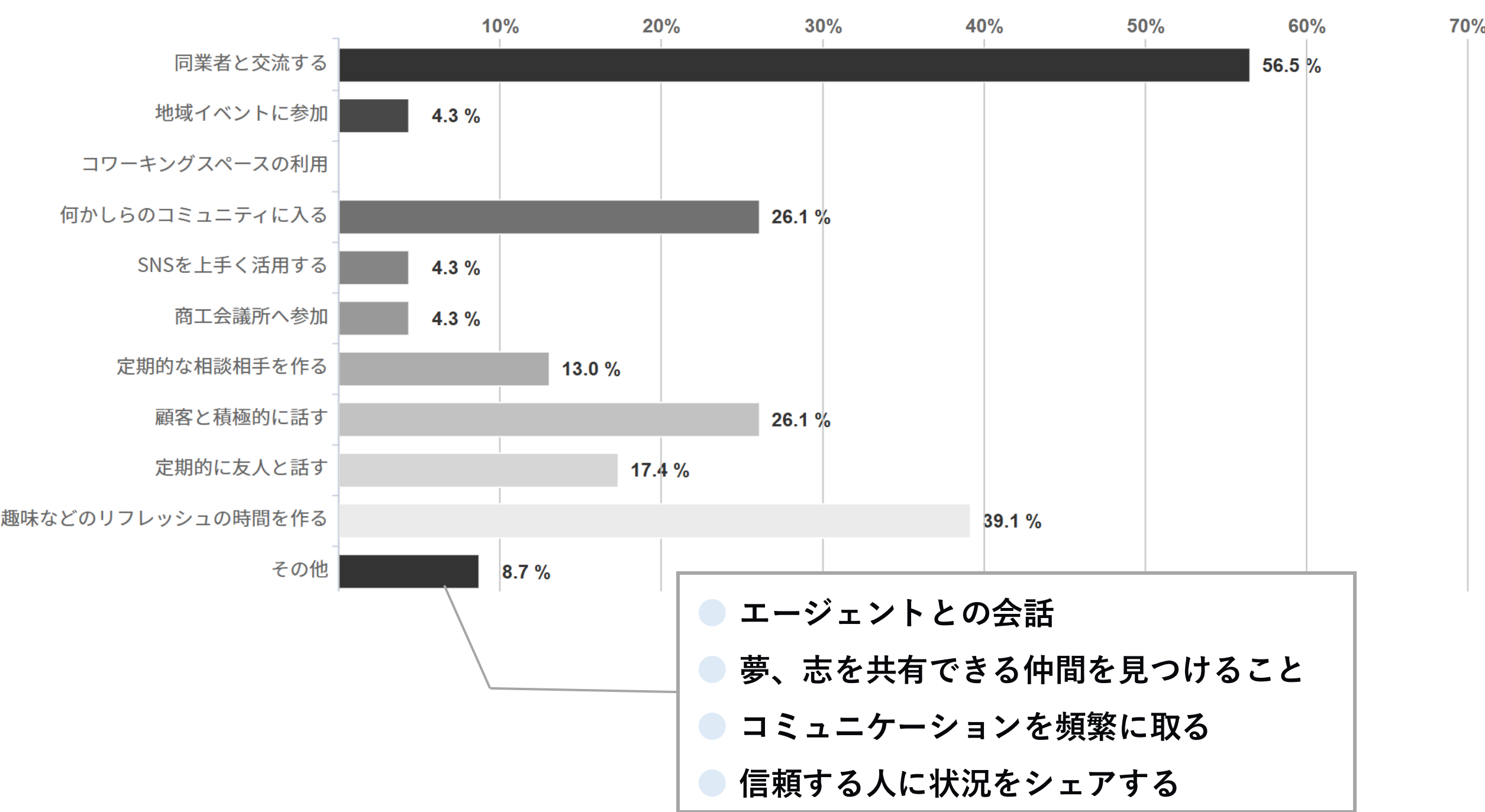
専門家(士業・FP・コンサルなど)



個人投資家



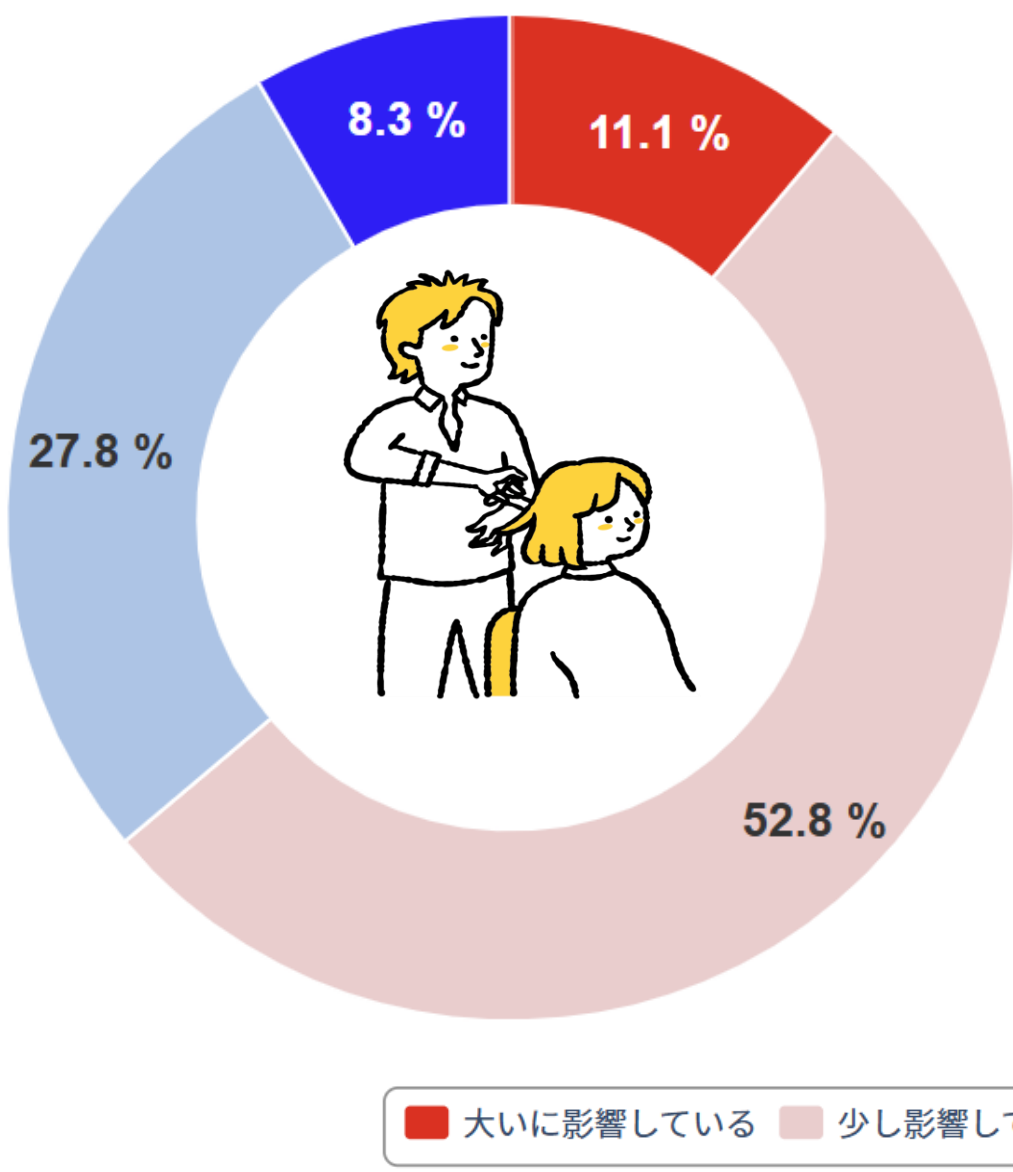
その他



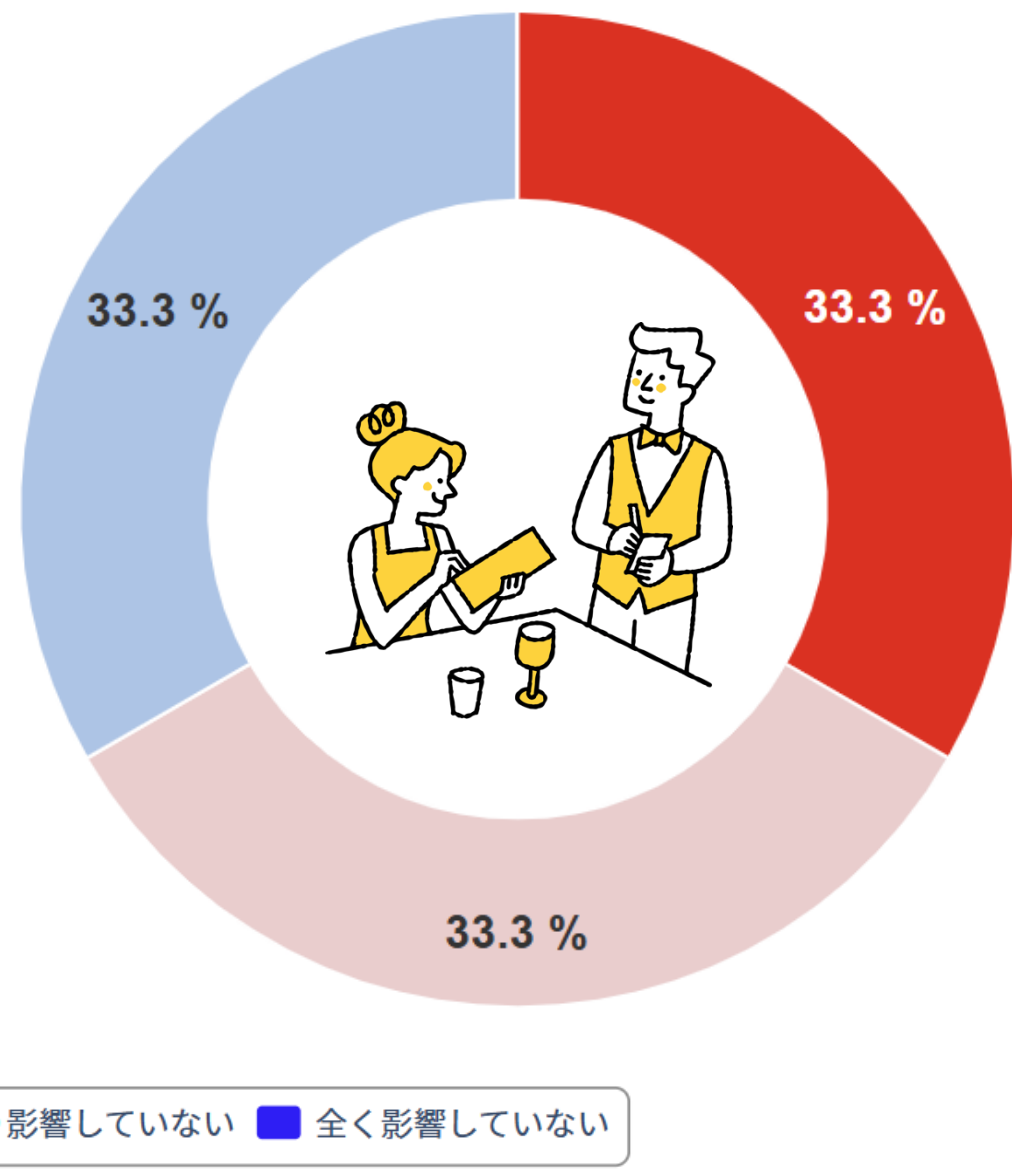
孤独感の背景

一個人事業主(経営者)の孤独感が生じる背景に、
最近の環境や状況の変化が影響していると思いますか？

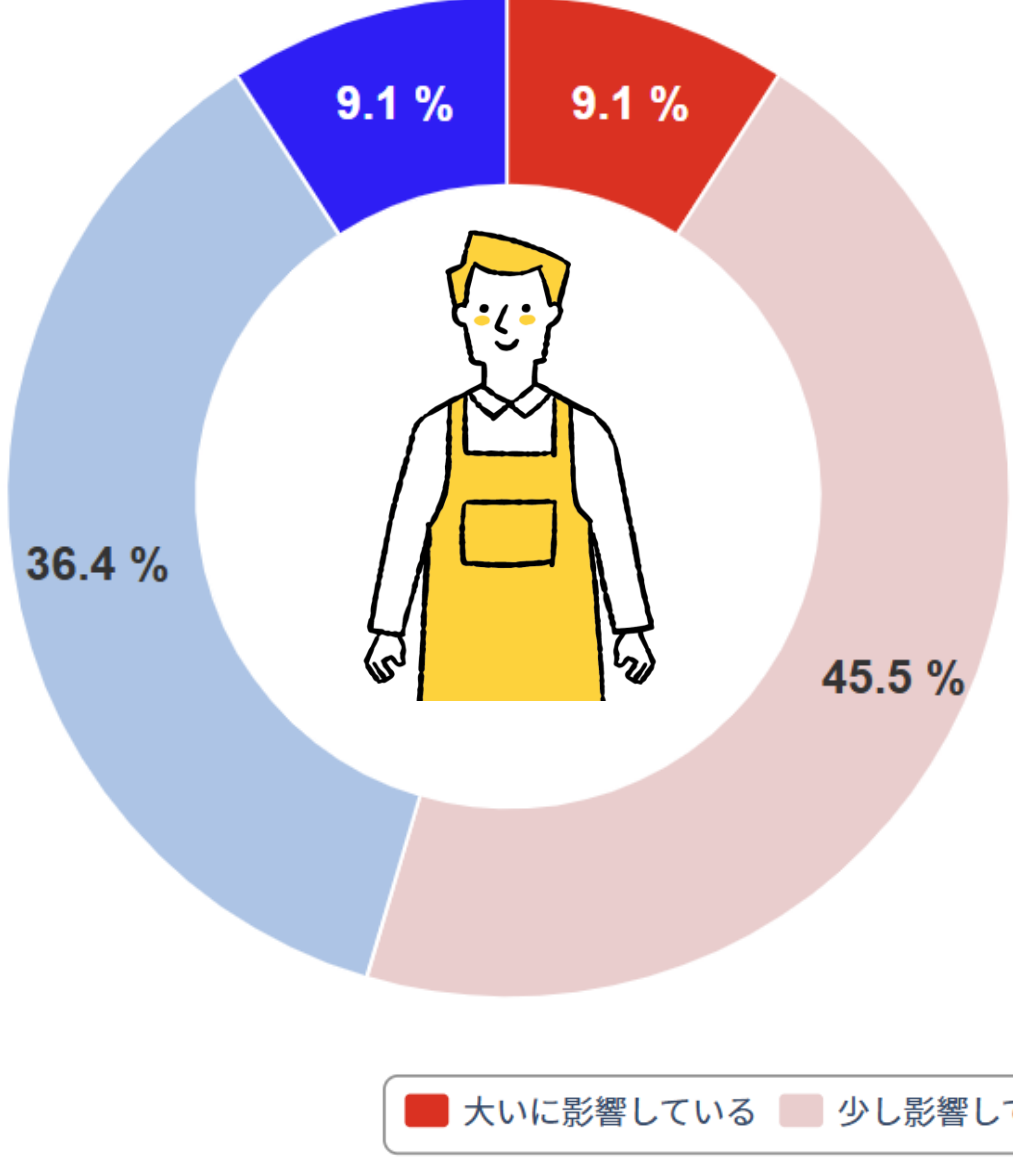
美容業



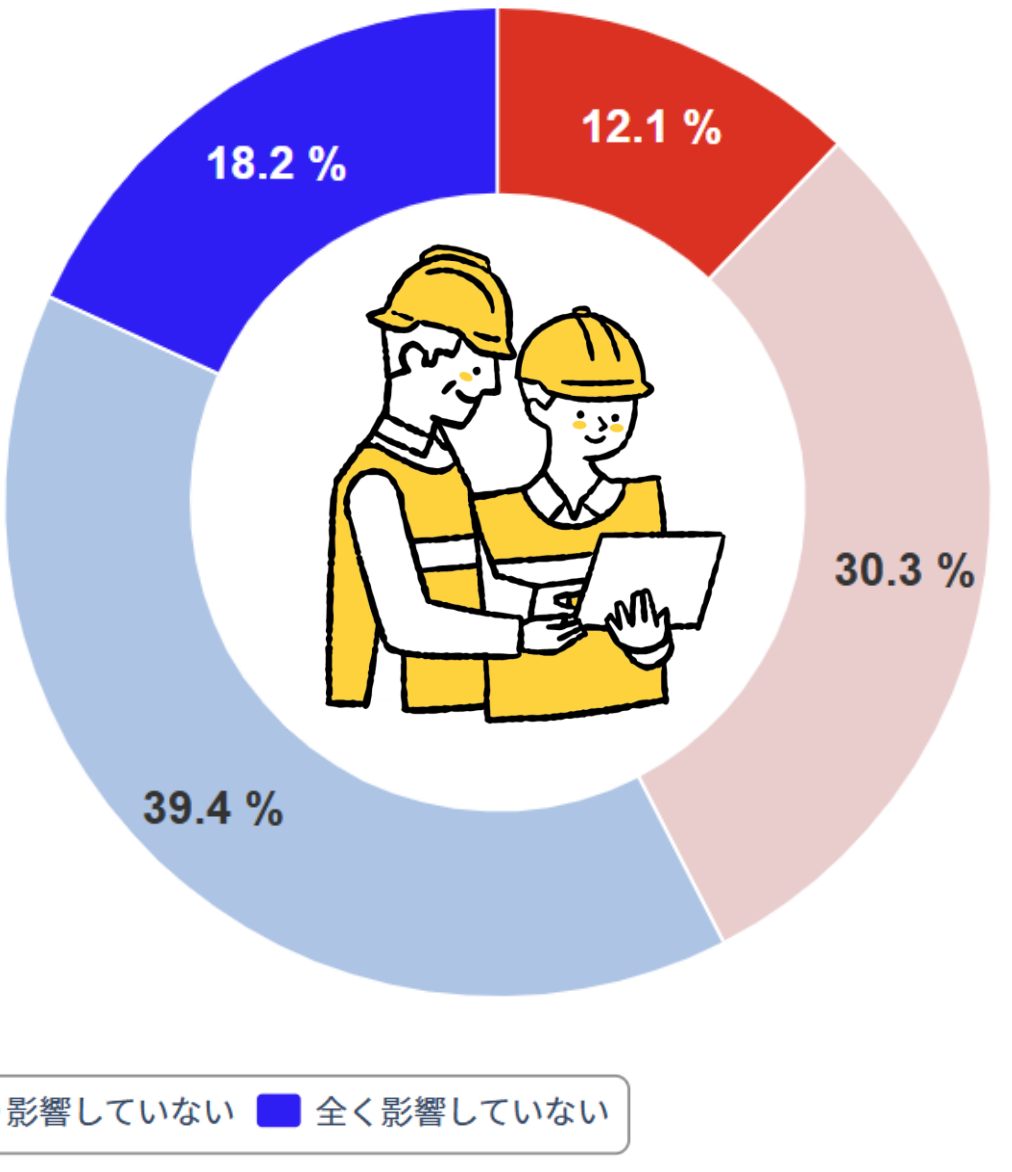
飲食業



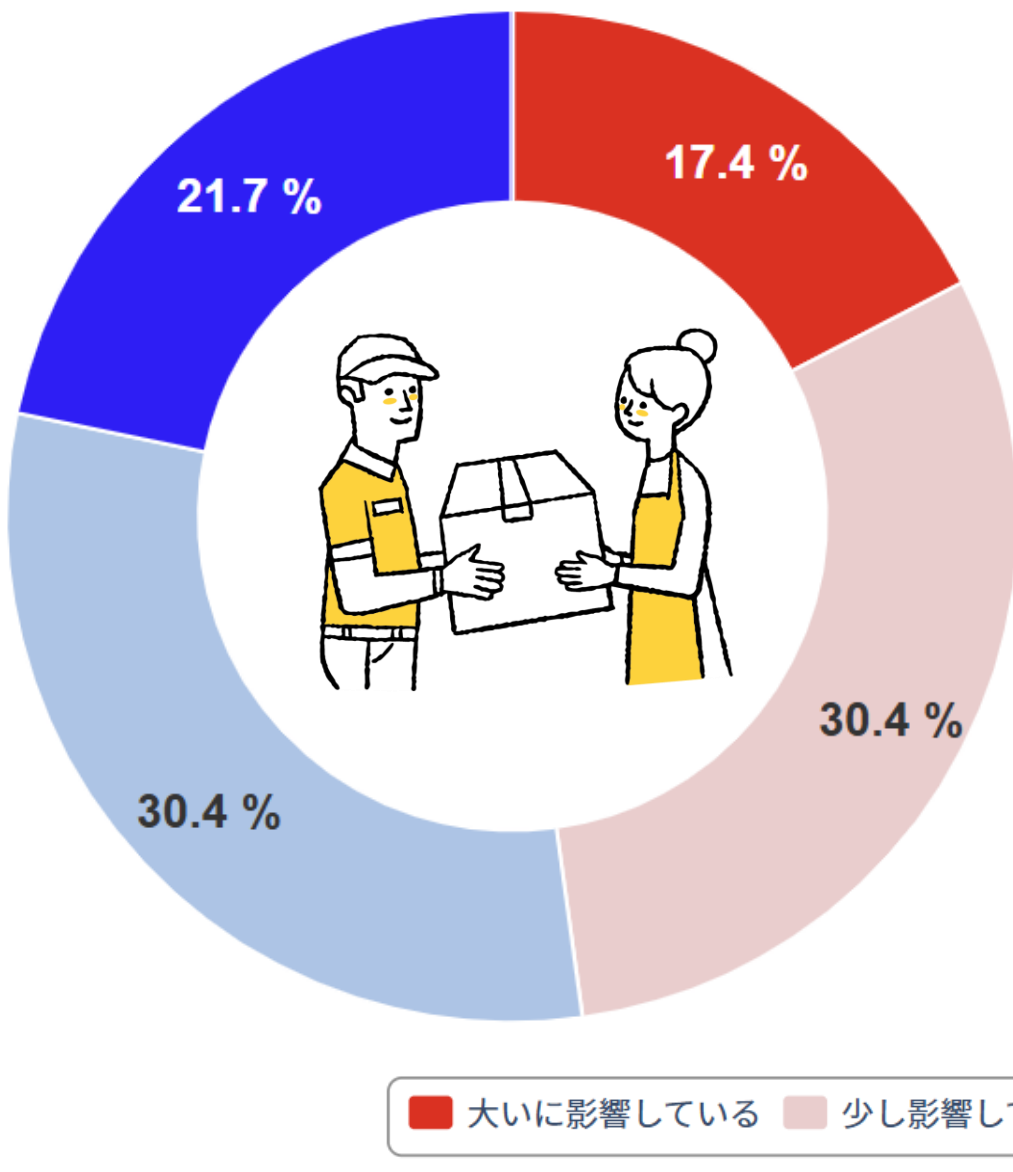
小売業



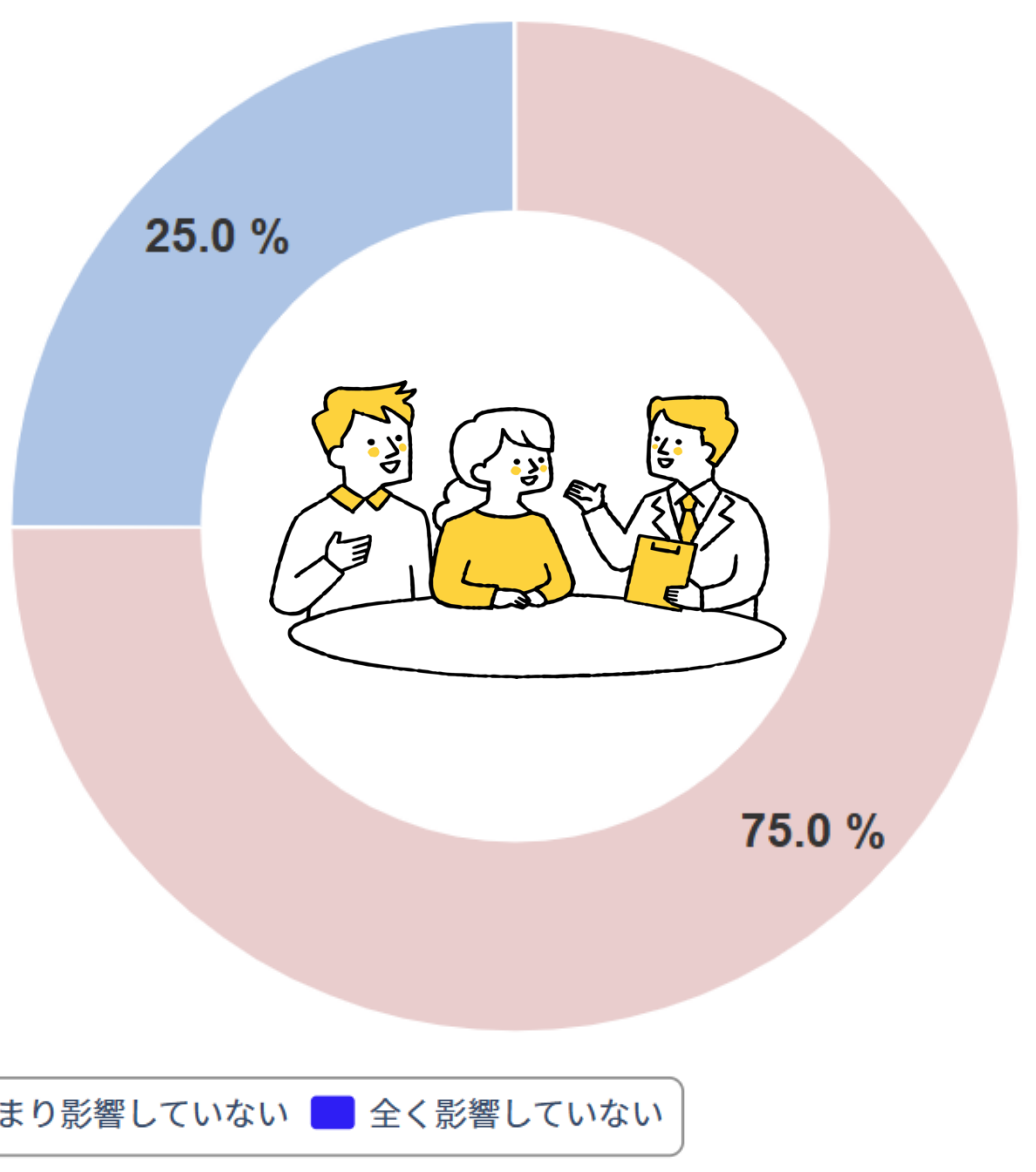
建設業



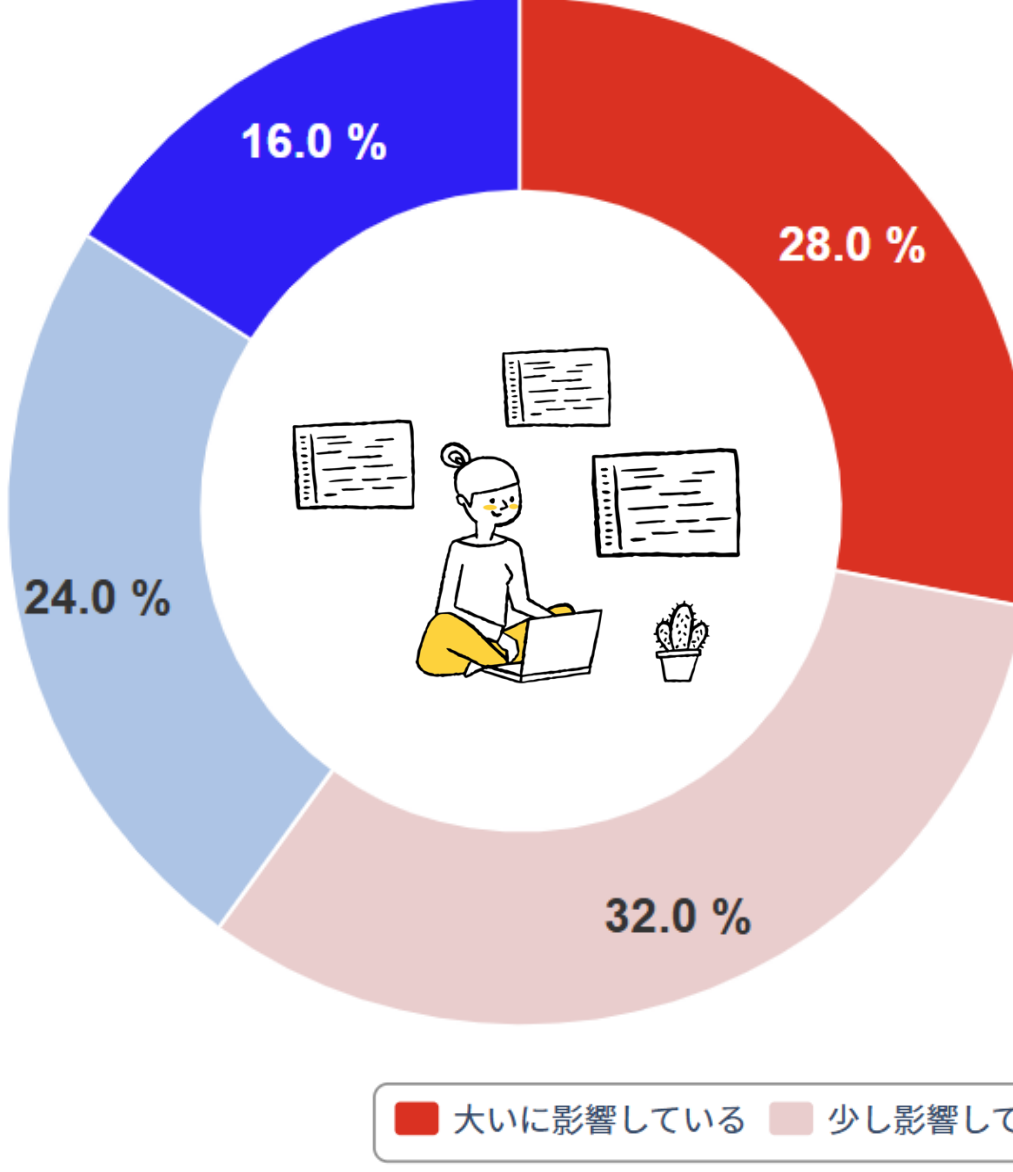
運送業



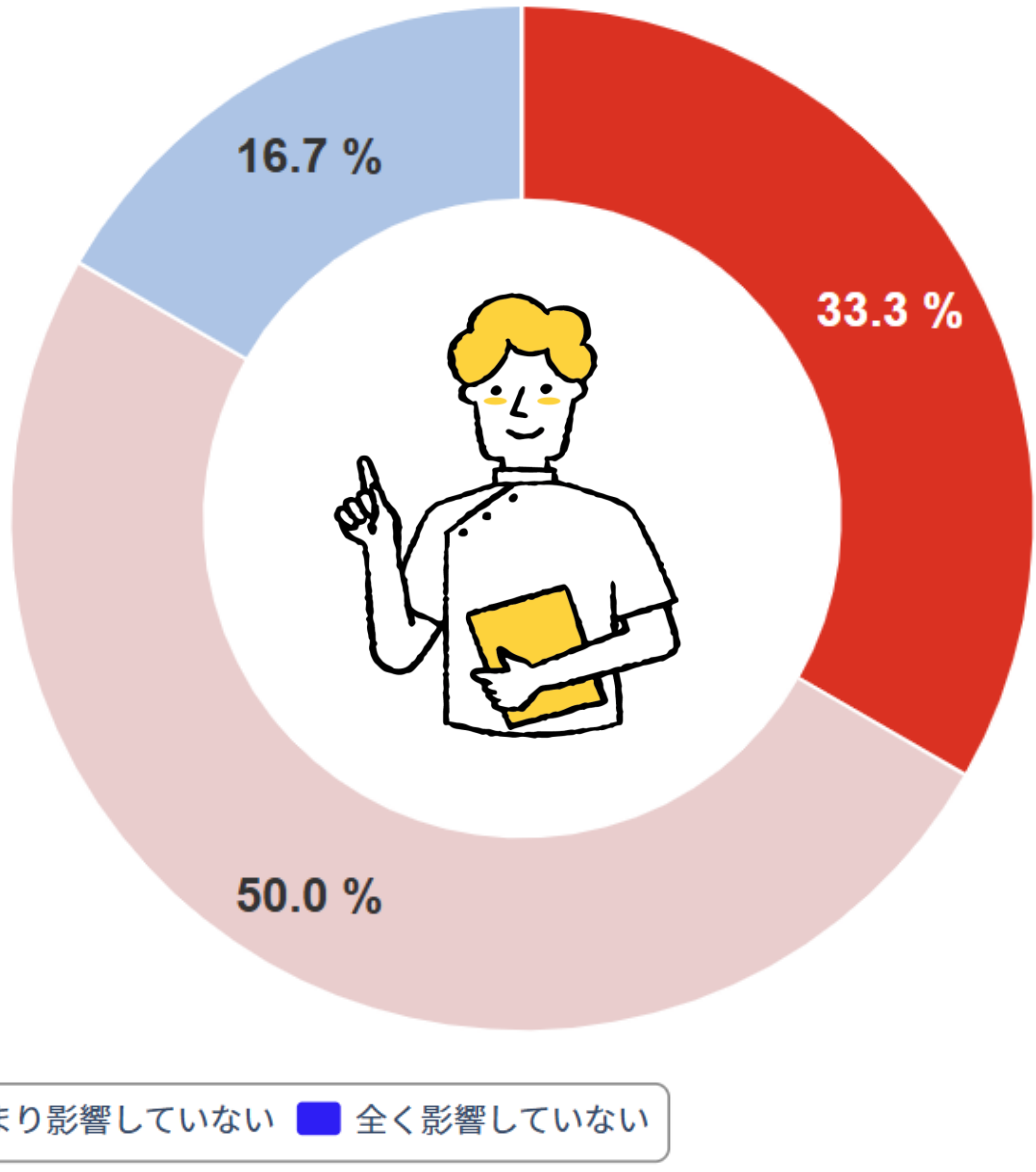
不動産業



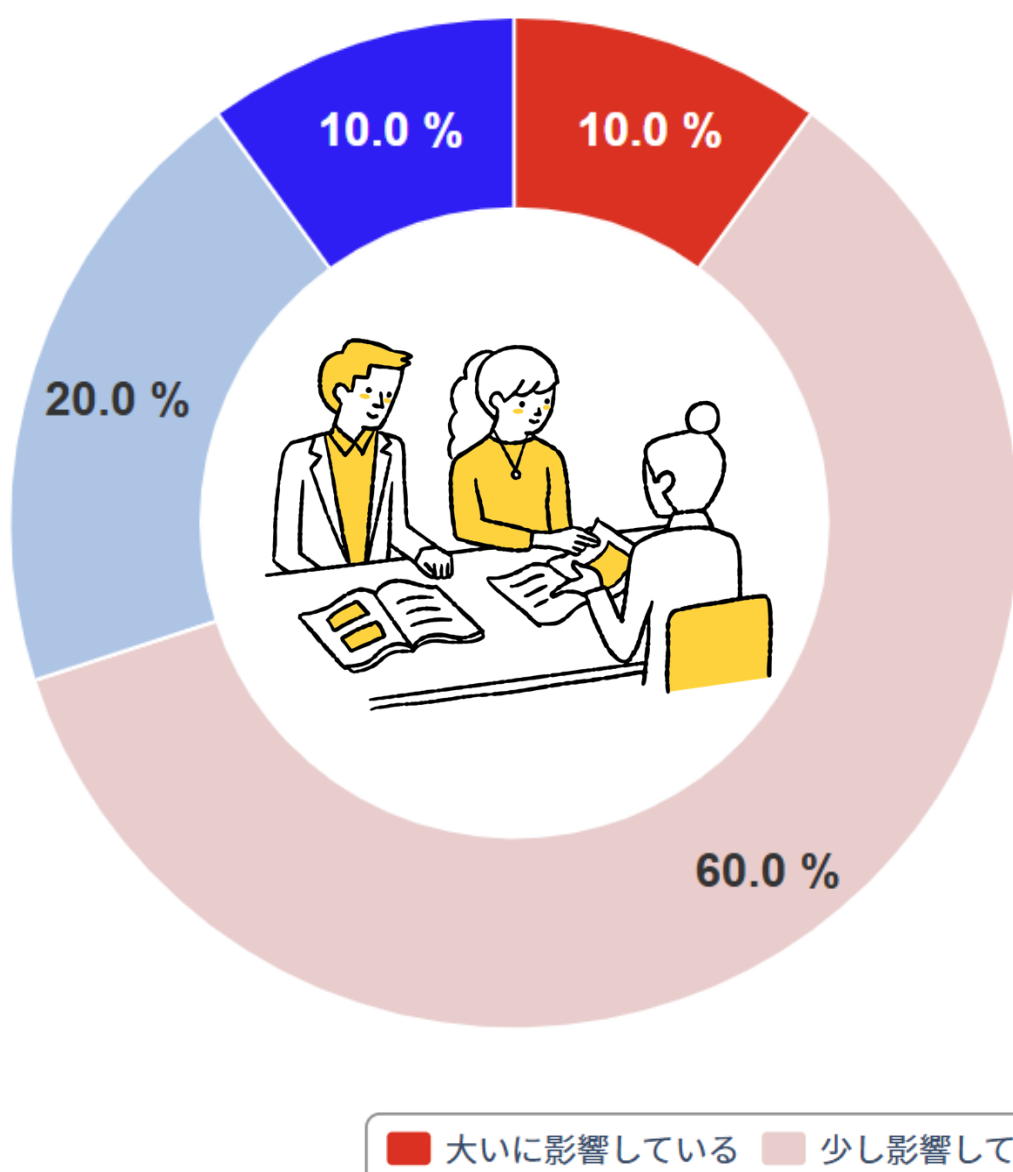
WEBサービス業



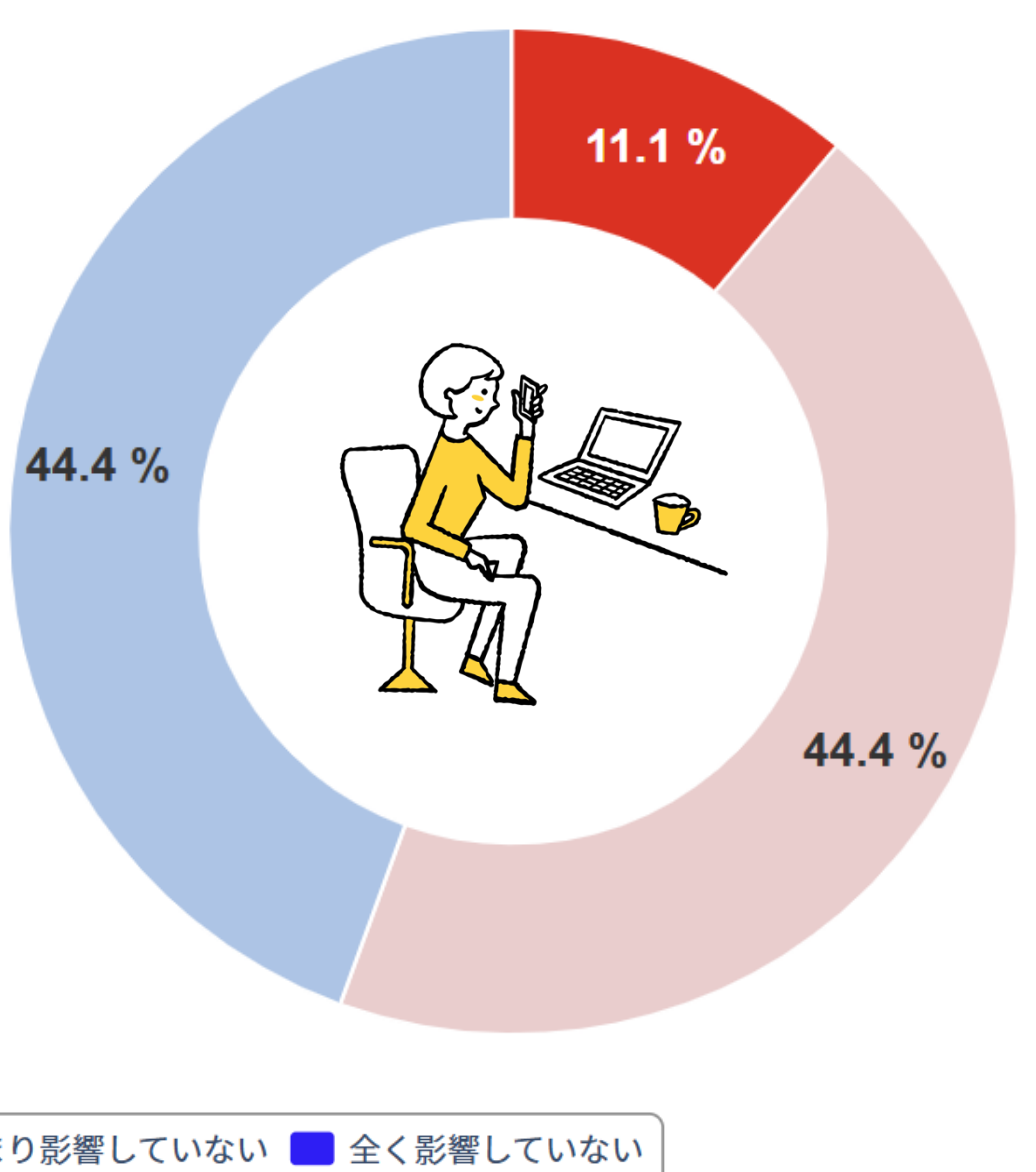
医療業・福祉業



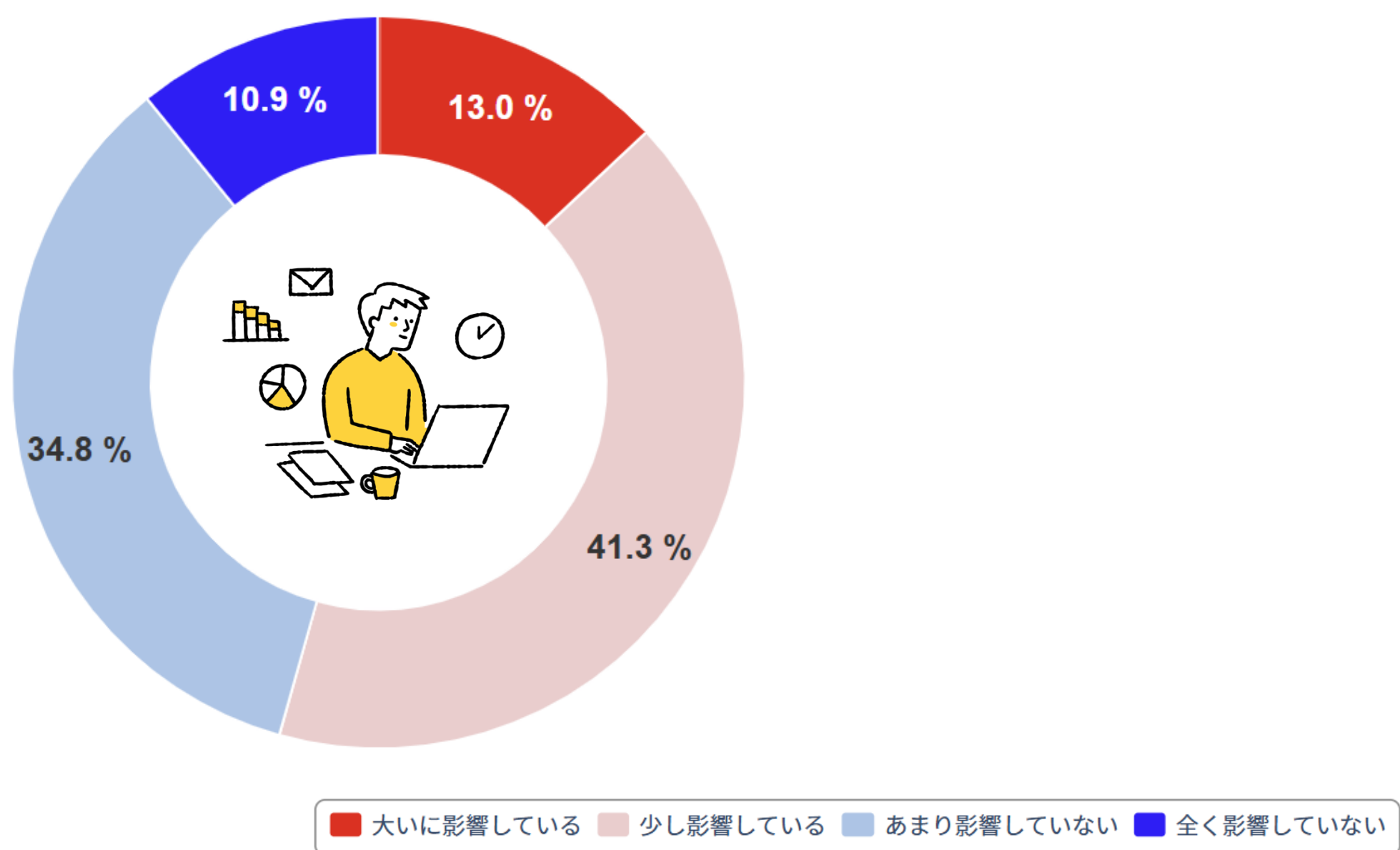
専門家(士業・FP・コンサルなど)



個人投資家



▼ その他



孤独感を乗り越えた経験

—あなたの業界で、孤独感を乗り越えた経験や解消できた具体的なエピソード、参考になった人や出来事があれば教えてください。

美容業

- チーム活動が苦手なので自分で考えて行動したい
- 瞑想などをして自分自身の内側に向き合う
- セミナーに参加したり積極的に交流会に参加すること
- オンラインセミナーが増えたおかげで、いろんな人と出会えるようになった
- やはり他者とのコミュニケーションを増やすことが、乗り越える要因やきっかけにはなる
- 同業者は、心強いですし、安心して話ができる
- 休みを増やしたり、無理をする働き方をしない
- 基本的に事業が上手く回っていれば、孤独感はそんなに感じることはないので、事業を成功させる
- 成功を目指している方や実績のある方に接近してアドバイスをもらう
- 自分の殻に綴じ込まないで、自らが発信していく
- 友達を増やすのではなく仲間を集める
- とにかく人と話すことは大事
- 話すことで勉強になることも多いですし、同じ意見を持つ人がいればさらに共有出来る
- 周りに惑わされ過ぎない
- 頑張ってる人を応援したり、自分も頑張ろうと思うこと
- 自分自身の成長や小さな成功を実感する
- 勉強会にいて経営者さんと仲良くなった
- 同じ立場の人に話を聞いてもらって共感してもらったりアドバイスしてもらったりすると気が晴れる

飲食業

- お客様と話す機会が多いので、他業種の話など、参考にする
- スタッフとの定期的な意見交換を始めたことで視野が広がり、孤独感が解消した
- 同業者にて同じ規模の店主と話して同じ悩み等が同感できた

小売業

- SNSを利用して交流することに抵抗がない若い人は孤独を解消している
- 悩みはみんな同じなので、話し相手がいることが大事
- 売り上げが上がり人を雇えるようになった
- コミュニティに参加することで単独作業も会話しながら行えた
- 高校からの友人と定期的会ったり、恋人をつくったりした
- 基本的に業界の内容だと、経験が豊富な人に相談したり力を借りるが、新しく若い人の意見も取り入れると大きく変わっていくこともある
- 取引先の方と定期的に食事に行ったりすること
- 身近な友人が多かったため普段から交流をしていたので乗り越えられていた

建設業

- プライベートでの子供とのスキンシップ
- どこから仕事を貰うかで、周りとの関係性が変わる
- 同年代の同業者とコミュニケーションを取る事
- 気の合う同業者とは普段からコミュニケーションを取ることを心掛けて、一人で悩まないようにする
- 同業者に限らず異業種間合流等へ積極的に参加して仲間を持つ事
- 現場でのコミュニケーションを増やし、時には一緒に食事をする事で、信頼関係が深まった
- 同業者で集まり飲み会
- 地道に努力し孤独にまけず視野を広く考えられる人
- 前向きな考えの人
- 仕事以外で趣味やコミュニティを積極的に行う
- 仕事ではなくプライベートで家族を大切にする
- 同じ業界の先輩や元請さんのことをよく観察して参考にしている
- 現場ではそれぞれの業種の人と話し合い助け合いながら進めている
- 自分から他の人に 積極的に話しかけ 現場内の雰囲気作り

運送業

- SNSを通して同業者の交流会を行った
- 家族との旅行の機会を月に1回はもうけている
- 同業ドライバーの知り合いと会った時お互いにマシンガンの様に話をして解消している
- 同じルートを走る仲間と情報交換することで、仲間と繋がることできる
- 犬に癒やしてもらう
- 積極的に同業者と会食などコミュニケーションを取るようにしている

不動産業

- 交流会に参加
- 賃貸アパート経営をしている友人と会い、空室が埋まらない際に有益なアドバイスをもらう
- 業界の仲間とのコミュニケーションの場に参加している
- 成功者の本やYouTubeを参考にしている

WEBサービス業

- リモートワークの際もランチなどで外に出る機会を作る
- コミュニティに属することで解消する
- SNSを使い同職種の個人事業者と交流している
- 孤独にならないように個人事業主同士のチームを組むこと
- 定期的に人と会うスケジュールを組み、会話する時間を設けること
- 友人などと、仕事以外の話をする時間を設けることで、気分転換になり、孤独感が軽減する
- 出社した日は極力誰かを誘ってランチに行く
- 書籍などをみること
- 定期的なミーティング

- 孤独感を感じたときには、気軽な雑談を定期的に取り入れることが効果的
- いろんなコミュニティに入ってその中でいろいろな役を引き受けて必要とされた
- SNSを活用することで同じ業界の知り合いができ、孤独感がいくらかましになった
- フリーランス同士のオンライン交流や勉強会に参加し、仲間を作ることで孤独感を解消できた

医療業・福祉業

- うまくカウンセラーを使っていく
- 同業者の友人と定期的に情報交換会をする
- コミュニティに参加して孤独感を解消していた
- 同業者との繋がり、家族との繋がり大きい
- インドや中国、ギリシャの哲学を学ぶことで迷いや孤独感を感じるものがなくなってきた
- 何かあったときにZoomや電話する
- 色々な方と交流を持つこと
- スポーツ選手のメンタリティやストレスマネジメントなど参考になる
- 色んな人の経験談や失敗談を聞いたり、話しをすることで知識を得ることが多い
- 仕事関係の勉強会や講習会に参加するのも良い

専門家(士業・FP・コンサルなど)

- 慣れと、バックでラジオを流して、音楽を楽しむ
- 専門的病院でのカウンセリングや正しい宗教
- 無理にでも対面での仕事や会議の機会を作るようにしている
- そんなことを考えないくらい忙しく営業する

個人投資家

- 同じような境遇な人達が集まるコミュニティに入った
- 月一でオフ会などがあり友人も増えた
- 主に顧客や他のトレーダーと交流する
- 同じように投資をやっている人がいるコミュニティに入る
- トラブルがおこった際に同業者の友人に連絡し助かった

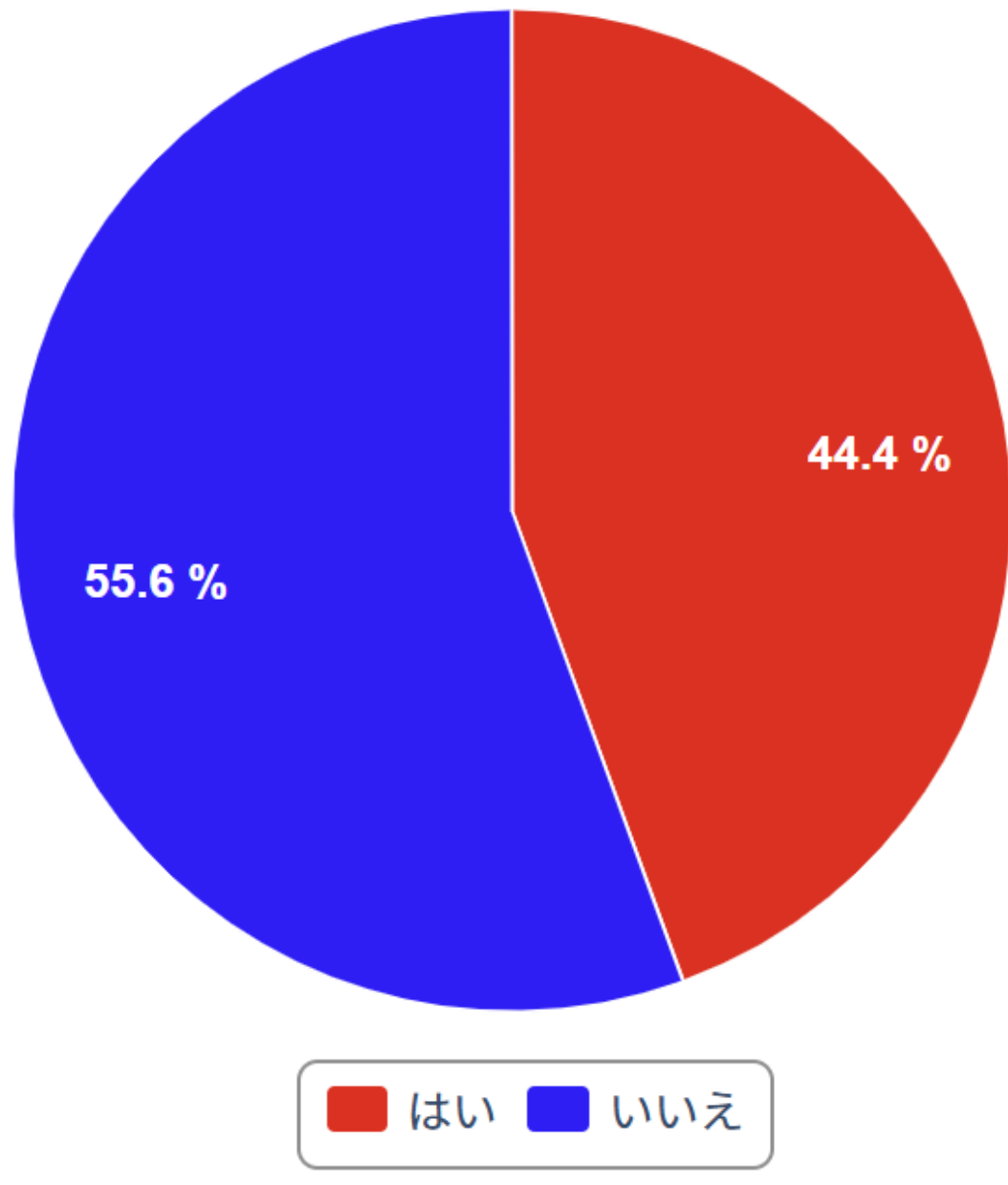
その他

- そもそもコミュニティに参加しておりあらゆる情報を得ることができる
- イベントに参加する
- 一緒に何かを作り上げる仲間が出来ると孤独感が解消された
- 同業の友人の横のつながりで仕事が広がった
- 何か悩んだときはサポートセンターに相談するようにしている
- 困った時に抱え込みすぎず、素直に相談すると、仲間が増えます
- ビジネスパートナーをつくること
- SNSでのコミュニティが盛んで自分の新しい才能に気づいた人がいる
- いろんな人と連絡を取りながら仕事をする
- お客様にお会いしたら元気がもらえる
- 積極的に同業者との繋がりを作って話す機会を作る
- 趣味を持つ事、仕事以外の時間を作ること
- 相談相手を見つけて定期的に話をするのが大切
- 月に1度、取引先ないしは競合他社様との飲み会をセッティングし近況の報告を行う
- 全く知らない人と全く関係ない話を定期的に楽しんでする
- チーム内で雑談会議を実施

モチベーション維持の大変さ・課題

ー新年を迎えて、業界全体でモチベーション維持が大変、または課題になりやすいと思いますか？

美容業



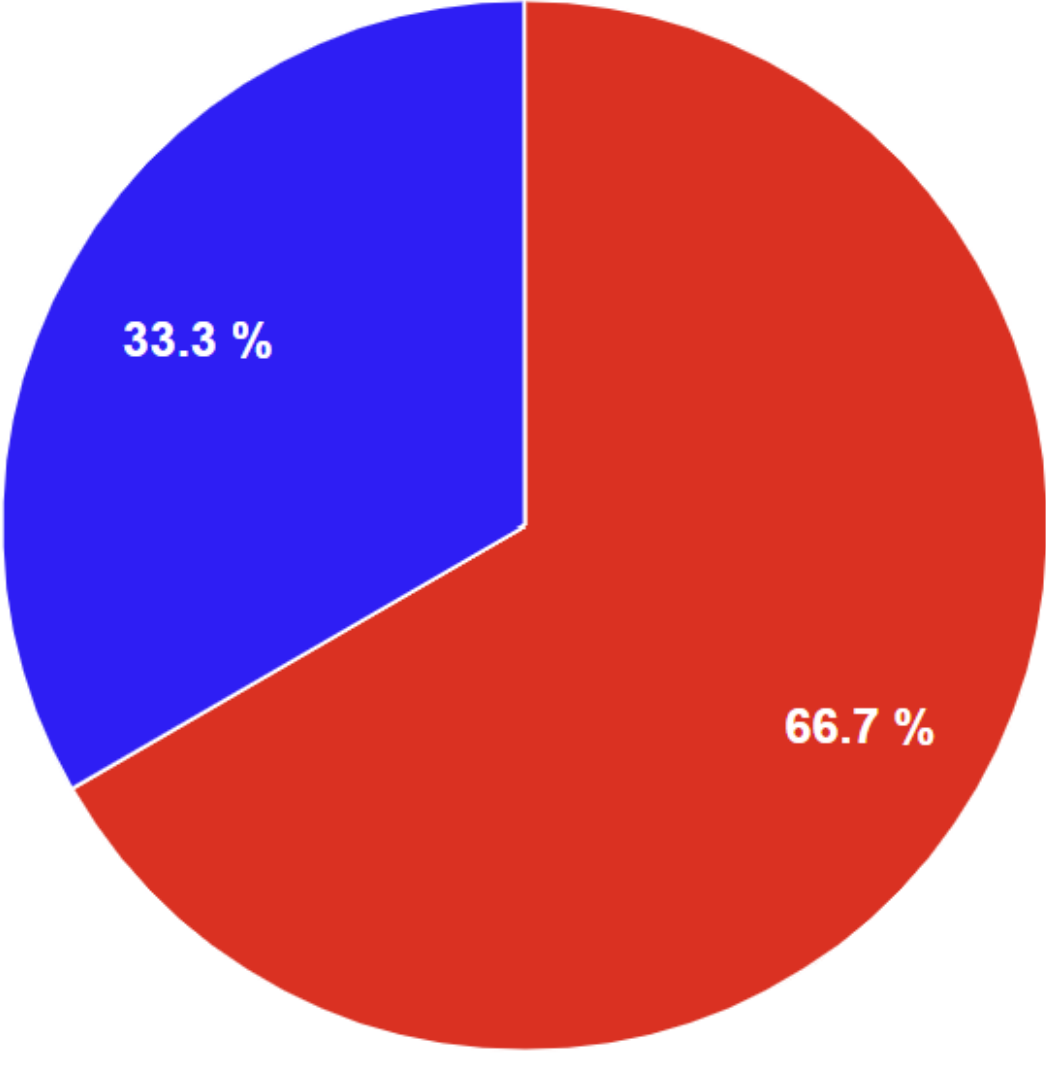
【はいと回答した方】モチベーション維持が課題となる主な理由

- 1月、2月は客数が減るのでモチベーションが下がりやすい
- 世の中の値上げで主婦の財布が固くなるのでまあ、影響します
- 年末年始から成人式にかけては繁忙期の為、暇になるとモチベーションの維持が難しい
- 昨年は倒産率が過去最高だったのでモチベーションの維持は常に意識する
- 時代に適応して行くこと、変化に順応出来ること
- 自己成長や他者との関係性に対する強い意識
- 社会全体の経済物価の上昇により美容室競争が激化
- 年末は一年の中でも最も忙しくなる時期なので、気持ちを上げておく必要がある
- 1月2月は落ち着いてしまうのでモチベーションが上げれない

【いいえと回答した方】モチベーションをうまく保っている人の工夫

- 感情で行動はしていないので上がることもなければ下がることもない
- そもそも保とうとかモチベーションとかを考える必要がない
- 同じ業界の仲間と情報交換や意見交換をすることで、モチベーションを保つことができる
- 前年度の結果から目標と反省を考えて計画できる人
- 信頼している、同業者や、リピートしてくださる、お客様がいてくれる
- 自分の時間をちゃんと作ってリフレッシュする環境をつくる
- 常に新しい知識や技術を追求して、仕事に楽しみを持っている
- 勉強したりプライベートの時間もしっかりと確保している
- 売り上げがある程度上がって店舗経営に余裕がある人
- やることが習慣になるようにして行動すると良い
- 季節など関係なく常に同じ感情で過ごしている
- 自分から流行りを発信して常に新しいことを考える
- インターネットやSNSを活用して情報収集をする事によってモチベーションを保つ

飲食業



はい いいえ

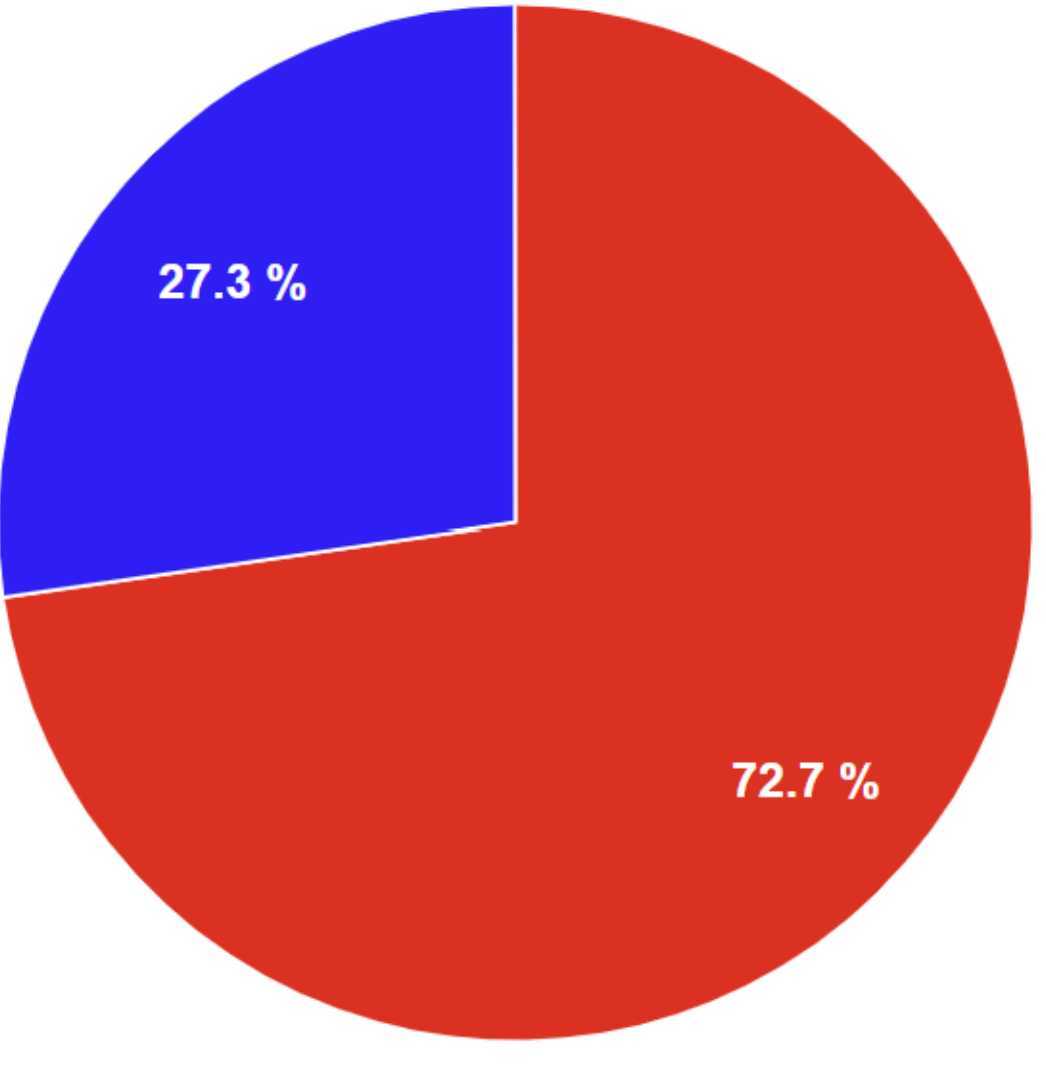
【はいと回答した方】モチベーション維持が課題となる主な理由

- 12月に比べて1月は売上が落ちる為モチベーションの維持ができてにくい

【いいえと回答した方】モチベーションをうまく保っている人の工夫

- 新メニュー開発や顧客交流を楽しみ、日々の変化を積極的に作り出している

小売業



はい いいえ

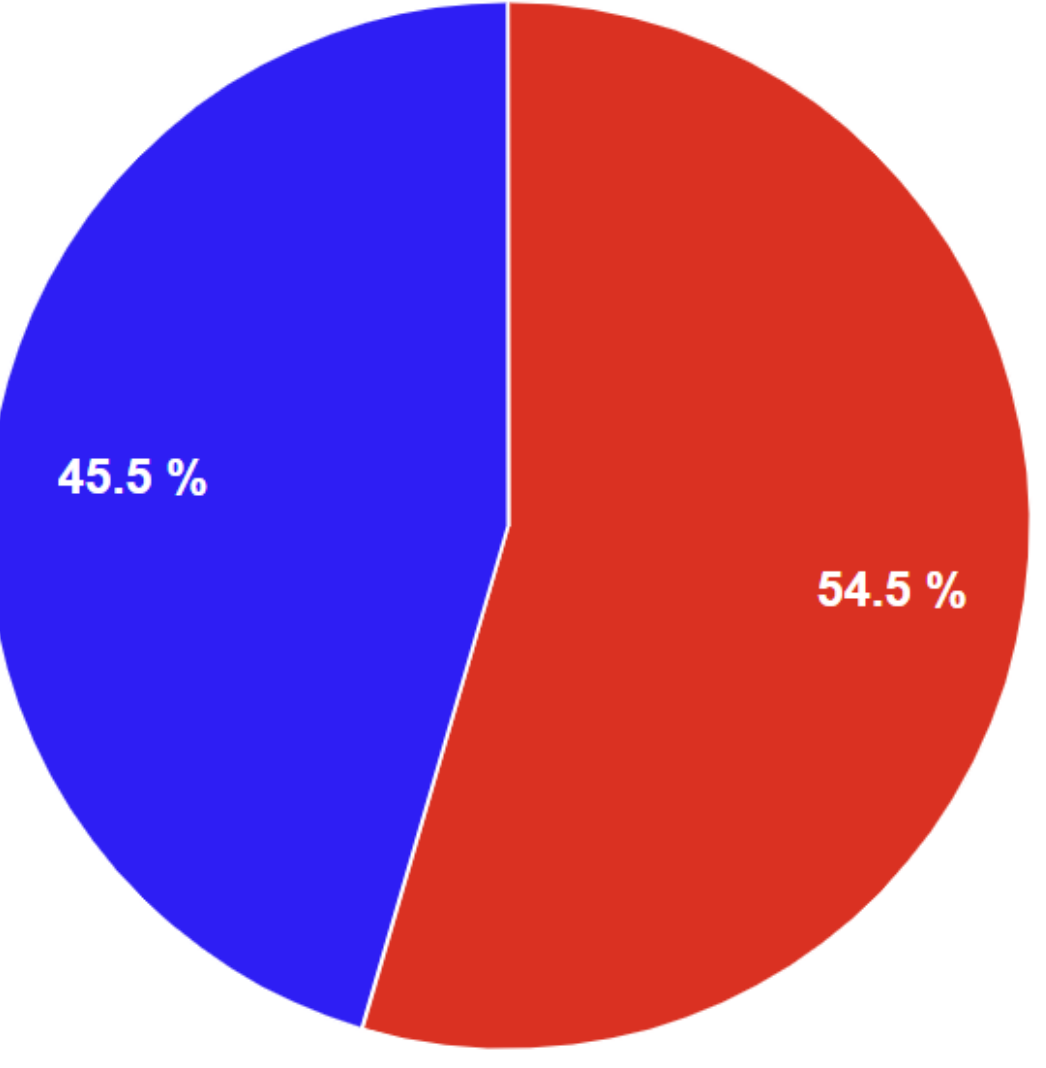
【はいと回答した方】モチベーション維持が課題となる主な理由

- 不景気と経営悪化で資金繰りで頭が痛い人が増えている
- 年末が1番忙しいので、年始は多少気が抜ける部分がある
- 売り上げ減少でランキングを下げないようにしている
- 業界自体の変化も踏まえて今ある状況をしっかり把握して行動してることが大事
- 良くも悪くも同じ作業が多いので、モチベーション維持には常に目標を設定する必要がある
- 季節での売上の浮き沈みが大きいので、どうしてもモチベーションが上がらない時期ができてしまう

【いいえと回答した方】モチベーションをうまく保っている人の工夫

- 常に成長目標を設定し、短期目標をしっかりと達成していく
- 外注を極力減らして自分でやってたら大丈夫

建設業



はい いいえ

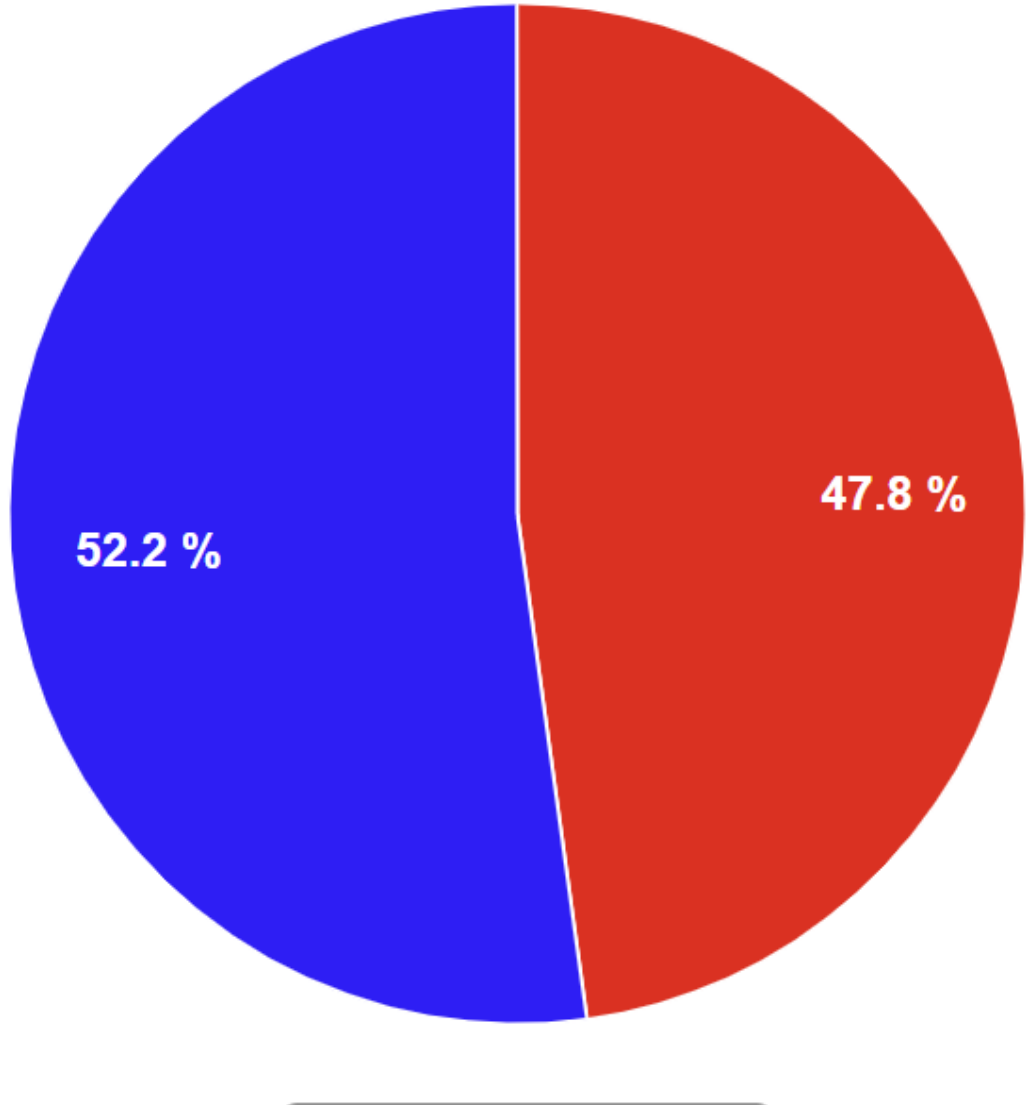
【はいと回答した方】モチベーション維持が課題となる主な理由

- 確定申告などやる事も多くなり、税金等の支払いも多くなるため
- 建設業離れの人手不足で、体調が悪くても休むに休めない
- 人手不足なので、従業員や話し相手がいない場合がある
- 年明けに仕事が薄いと、年間通して不安な気持ちになってしまう
- 収益を増やす事と税金の支払いを減らす事が相反する事である為モチベーションを維持しづらい
- 体を使う仕事なので仕事始めは体がキツイ
- この時期はとくに税金関係が大変なのでここが頑張り時
- 大型の連休によくあるのですが、連休が終わった後、ぱったり仕事が途切れる事がよくある
- 年末年始に連休があるので気分が沈みやすい
- 2.3.4月が繁忙期なのでそこへの依頼、見積もりが多すぎる
- 物価上昇により競争が大きくなり、まだ仕事が取れていない
- 競争率や困難が常にあるため、モチベーションの維持が課題
- モチベーションの課題は仕事と単価、税金の問題

【いいえと回答した方】モチベーションをうまく保っている人の工夫

- 仕事の段取りがよくストレスない環境です
- 人付き合いが上手い人は仕事もプライベートも上手くしてる
- メリハリをキッチリしている人
- 目的や動機、目標を随時確認し現状の課題を明らかにしている
- 新しくこの業界に入ってきた人との交流を増やす
- 無理しすぎない程度に仕事して現場終わったら連休入れて趣味や休息で次の現場に備えている
- 自分のやりやすい環境で作業しやすくするために準備を怠らない
- コミュニティ等を作り、仲間内で情報を共有している
- 独りにならずなにかしらコミュニケーションをとりながら仕事する
- 若い子達が友達同士で仲良く楽しそうにやってるのはいい

運送業



はい いいえ

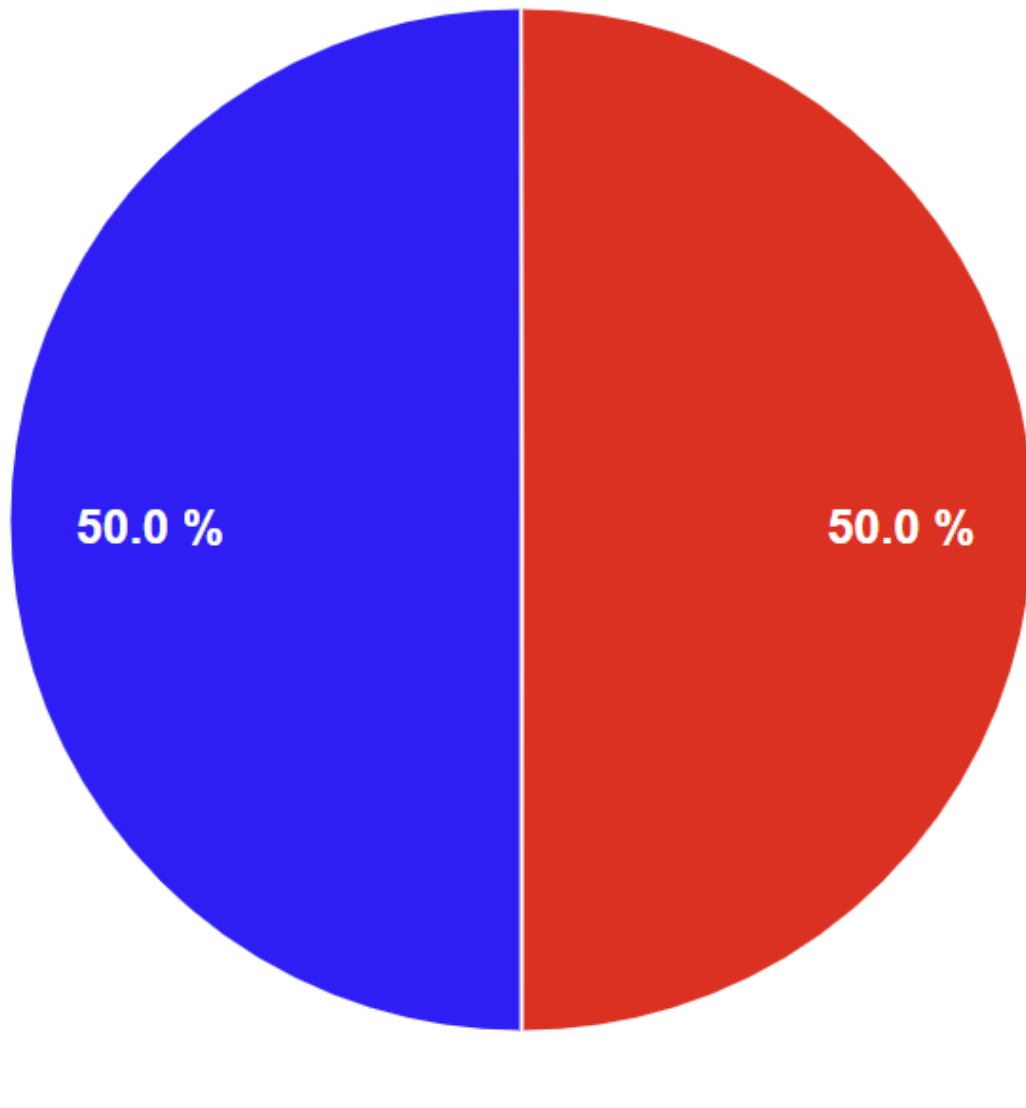
【はいと回答した方】モチベーション維持が課題となる主な理由

- 景気の先行きが不透明で、明るい話題がない
- 単純作業が多いので、意識レベルをあげておかないと事故やトラブルに合いやすい
- ある程度からの収入を増やすための方法がない
- 物価高&燃料高で消費行動が抑えられ物流量が減り売上が上がらなくなる
- 配達報酬が低く、休み無く長時間働かないと生活が良くならない
- 単純作業であきやすいのでモチベーション維持が大変
- 配達の量が多いことと、燃料代があがったこと

【いいえと回答した方】モチベーションをうまく保っている人の工夫

- 売り上げが下がるようでは保てないので売り上げを上げる努力をする
- 趣味やひとりの時間を充実させる方法があること
- いつもどおりに仕事をこなすことを考える
- 宅配業界の個人事業主ですが、新年のスタートで気持ちを新たに仕事に向き合っている
- 他人のことは気にせず、自分自身の仕事を真剣に取りくんでいる
- 仕事に対して楽しく仕事をこなすような感覚でいる事
- 元気があり笑顔が明るい
- コミュニケーションが上手い
- 気楽にやってるひとが一番モチベーション保ててる
- 一人の時間を楽しく充実するために、仕事以外の趣味を持つ
- ギャンブル含め色々仕事以外の趣味をもっている人間が多い
- 積極的に交流や情報交換を持ち出していき、自分をアピールする

不動産業



はい いいえ

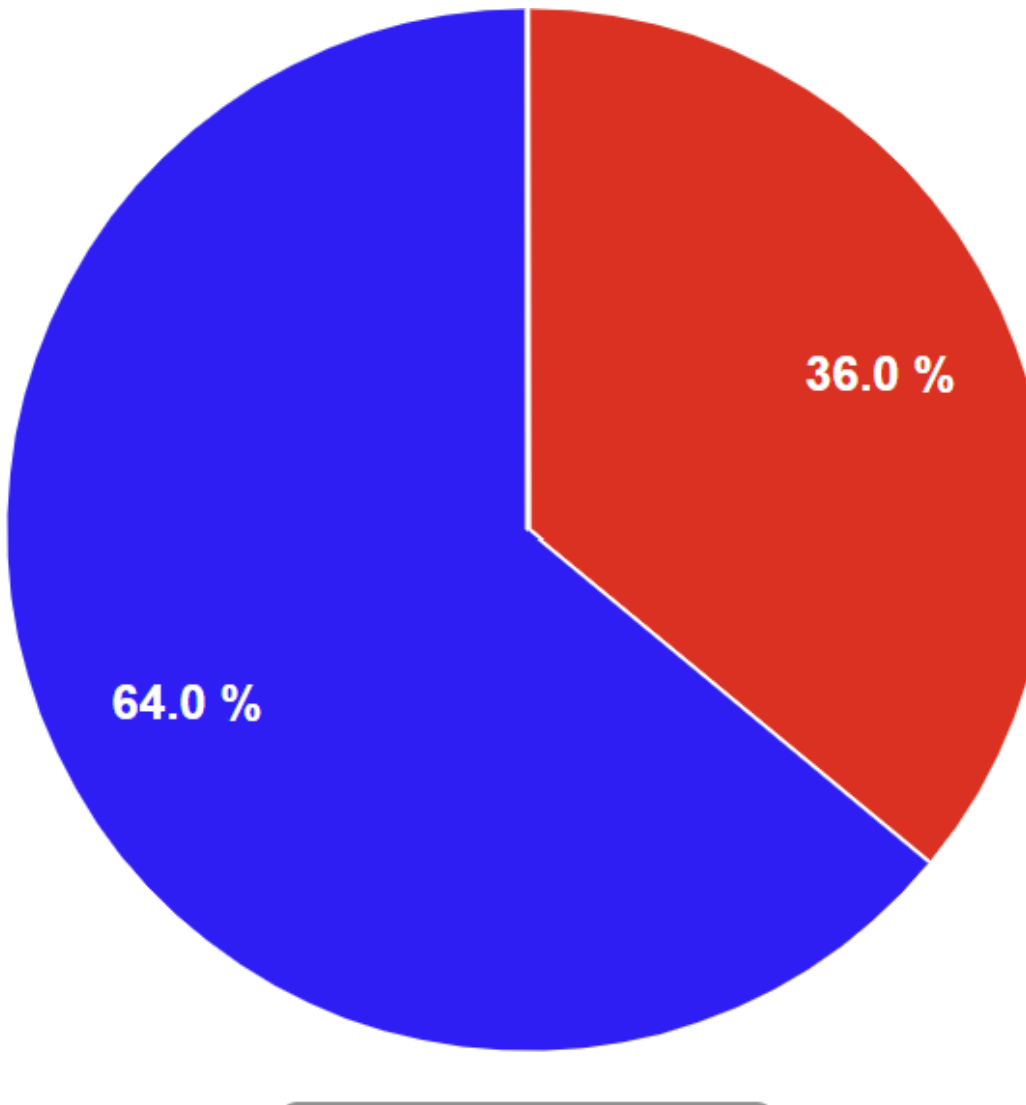
【はいと回答した方】モチベーション維持が課題となる主な理由

- 自らの具体的な目標を周りと共有していくこと
- そろそろ生活に慣れてくるとそこで学ぶことをやめてしまう

【いいえと回答した方】モチベーションをうまく保っている人の工夫

- 細かい事に過度に気を揉まず、思うようにならない現状を嘆くよりも
どうやったら思う通りに実現できるかという思考の仕方をする
- 趣味を持っている方が多い

WEBサービス業



はい いいえ

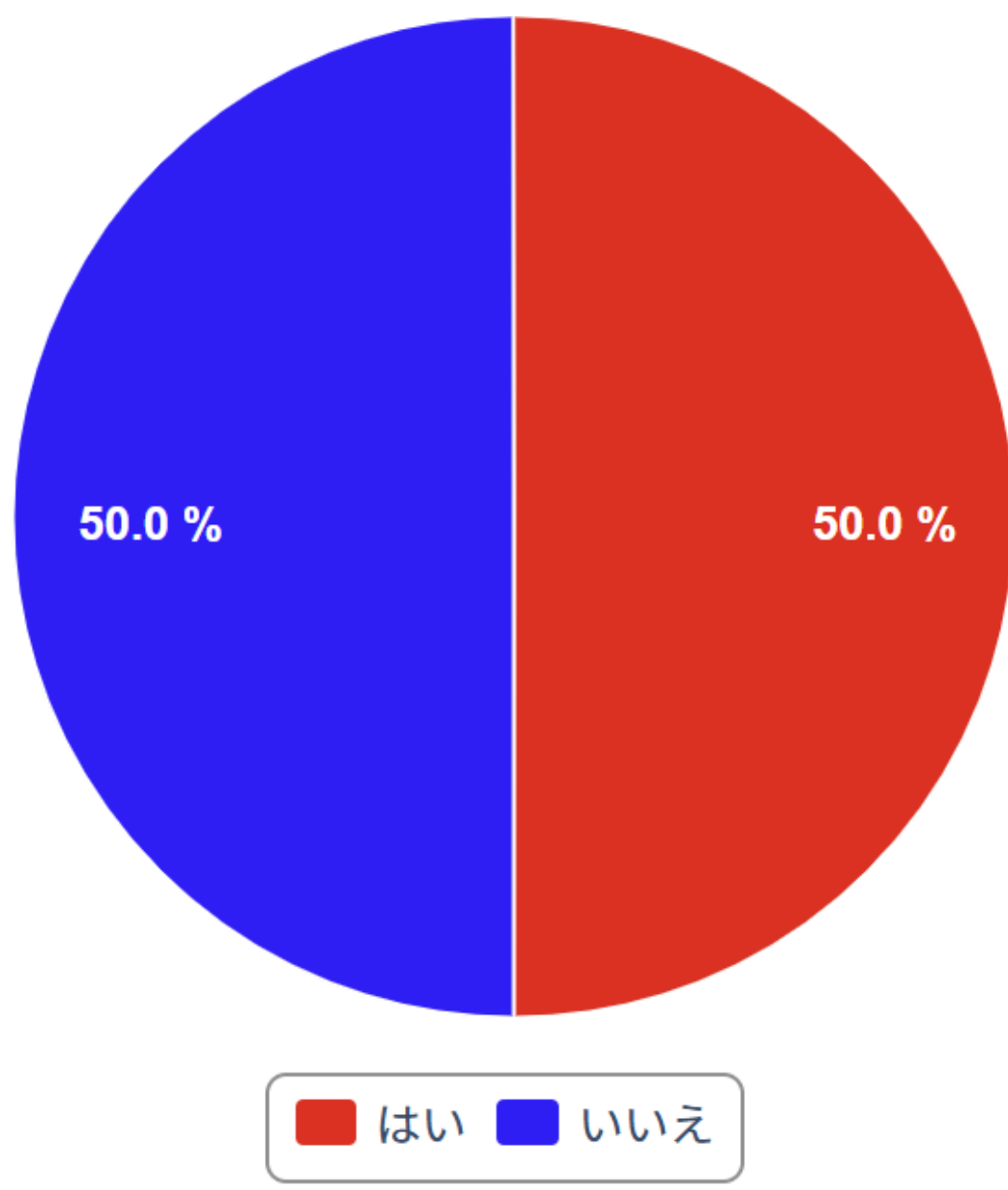
【はいと回答した方】モチベーション維持が課題となる主な理由

- 毎日時間をかけたコンテンツが外部サービス（Googleなど）の影響を大きく受けることがある
- 常に前向きでないと営業活動もできない
- 業務でなかなか目標を作りにくい
- 案件をこなすと燃え尽きてしまう時がある

【いいえと回答した方】モチベーションをうまく保っている人の工夫

- どれくらい稼ぎたいのかをしっかりとKPIとして持っている
- 休憩や気分転換を適宜取ることができている
- 趣味や社会的つながりを持つ行動に移すこと
- 定期的に外出し、外食や人と会う時間を設けることでリフレッシュしている
- 常に新しい目標を立てて、前進していくようにしている。
- モチベーションが上がらない仕事がある場合も、優先順位を付け、期限も決めて順に対応する
- 積極的に周りのメンバーを巻き込んで仕事をしている
- 自分で目標を立ててそれに向かって努力する人、自分でやりたいことを見つけることが大事
- 友人と交流したり、趣味で充実させたり
- 新年だから等の節目を気にすることなく、黙々と仕事に打ち込んでいる人

医療業・福祉業



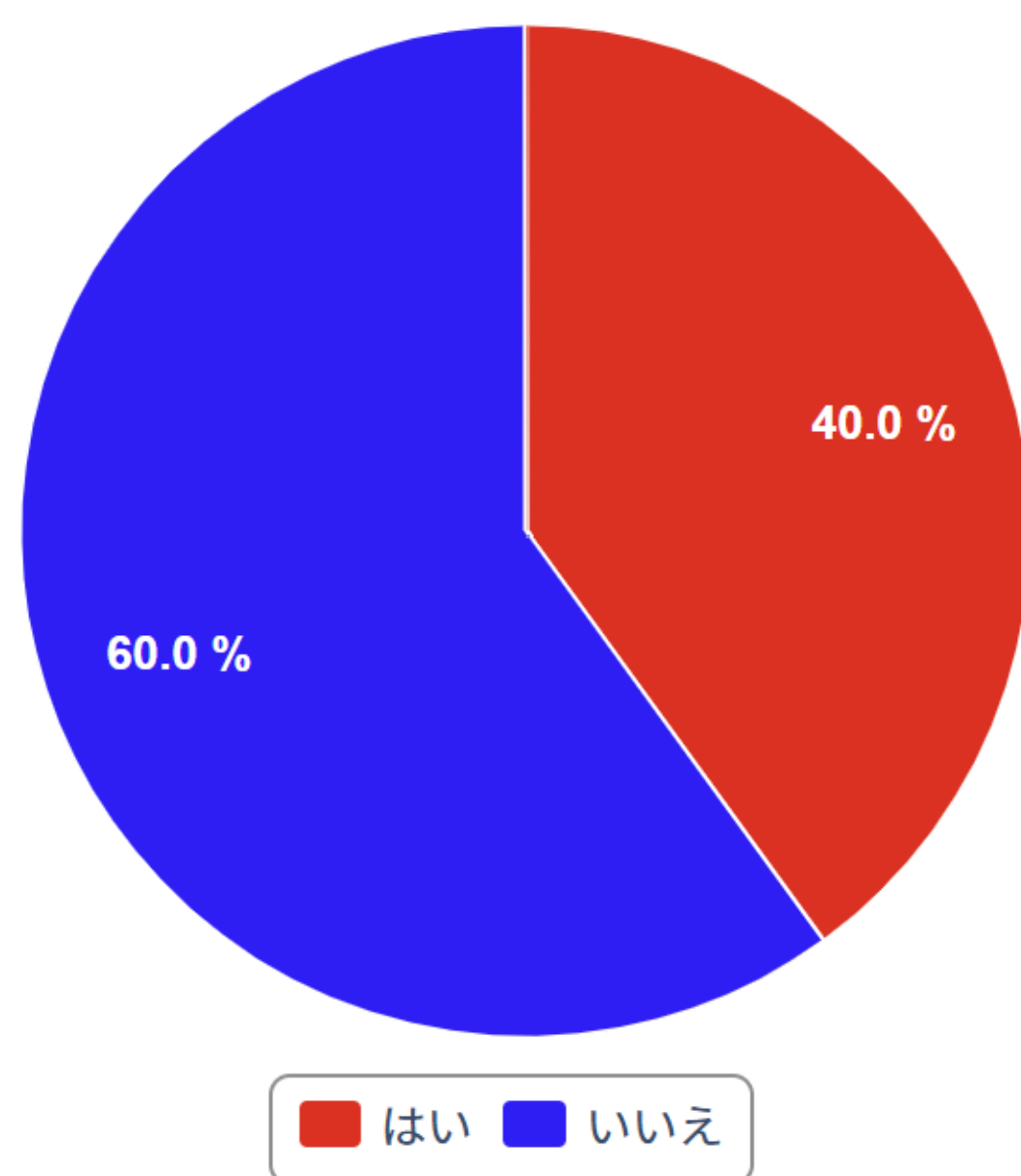
【はいと回答した方】モチベーション維持が課題となる主な理由

- 毎日が同じことも繰り返しになってしまう
- 年明けは売り上げが下がり、更に支払いも多く、天候状況や風邪等でキャンセルも増える
- インフルやコロナで体調悪化して、収益が減ってしまう
- 疲労やストレスが蓄積し、モチベーションの低下につながる
- やはり物価高の継続の影響により、顧客の流出が止まらない

【いいえと回答した方】モチベーションをうまく保っている人の工夫

- メリハリのあるような生活をしていて、ストレス解消がうまい
- モチベーションがなくても常に患者はきて対応していくため時間が解決してくれている
- 業界は関係なく、神棚を作り神を敬い、瞑想を習慣にしている
- もともと冬から春にかけて繁忙期なのでモチベーションは下がりようがない
- 常にSNSや情報を取り入れるように意識をしている

専門家(士業・FP・コンサルなど)



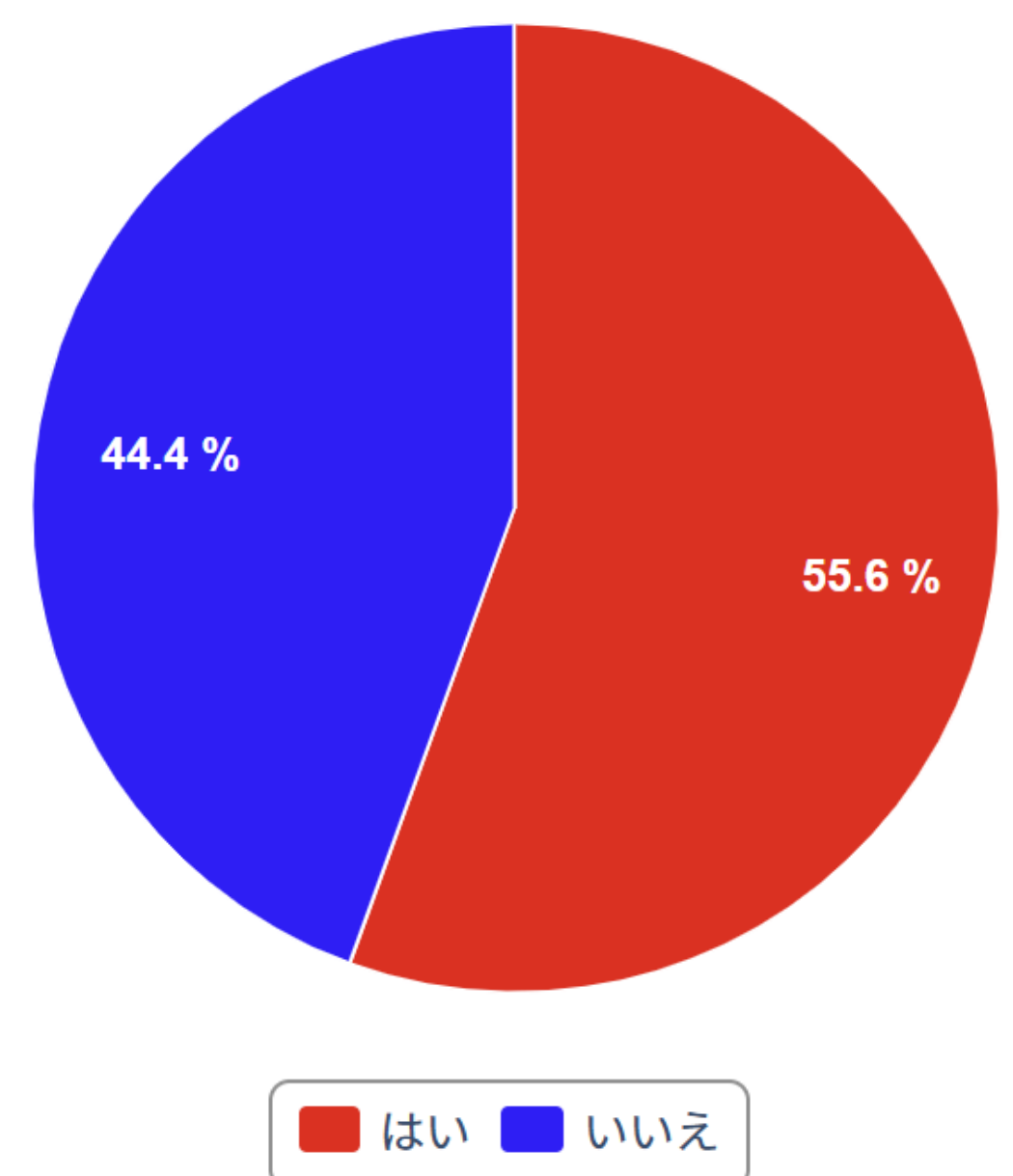
【はいと回答した方】モチベーション維持が課題となる主な理由

- あまり他の先生の売り上げがわからないところ
- 自分の現在のポジションに不安を感じる人が出てきている
- 易きに流れやすい感情を一定に維持できることが仕事の取り組み姿勢
- 自分なりに業務をアップデートするよう、心がけている

【いいえと回答した方】モチベーションをうまく保っている人の工夫

- 新しい仕事の機会はモチベーションにつながる
- ネガティブ発言はまずしない
- 常にポジティブ思考
- モチベーションは自分で稼ぐ事を考えると保つ事が出来る
- 同僚とのコミュニケーションや自己研鑽において工夫している
- モチベーションで仕事をしない

個人投資家



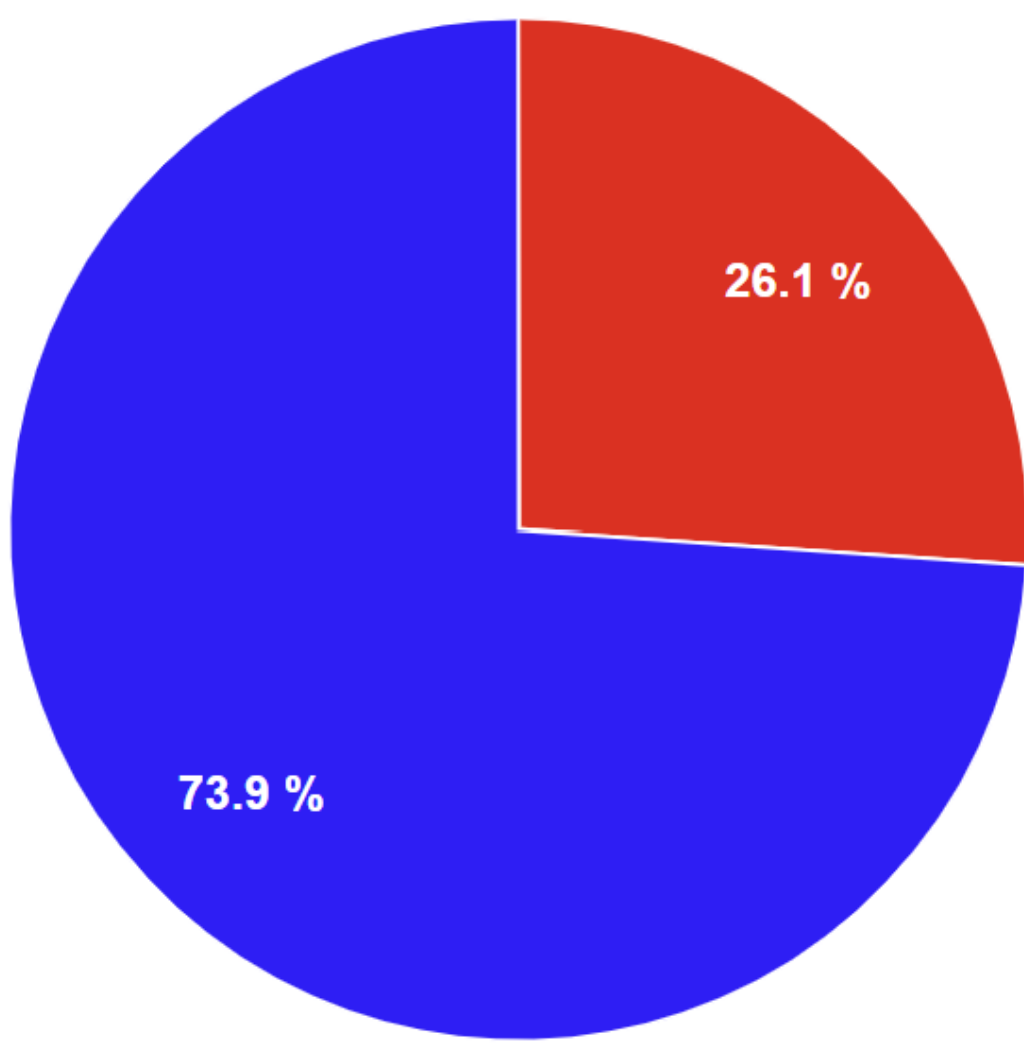
【はいと回答した方】モチベーション維持が課題となる主な理由

- 世界的な危機、物価上昇、インフレ
- 新年を明けてもそのままの流れで仕事してしまう
- 景気回復、株式市況の活発化は 将来の景況感が大きく左右する
- 今年から税金があがる

【いいえと回答した方】モチベーションをうまく保っている人の工夫

- 仕事は同じ事を繰り返し淡々とこなしていく
- 趣味とかワクワクする事を計画して実行する
- 常に目標設定をしており助言を積極的にうけている
- 業界内に知人や友人がおり、常にコミュニケーションをとっている
- 新たなプロジェクトを探したり他のことに集中したりする

その他



はい いいえ

【はいと回答した方】モチベーション維持が課題となる主な理由

- 人で不足といいつつもDX推進になかなか予算を割こうとはしない
- 自分で時間を決めて仕事をするのがほとんどなのでだらける時もある
- モチベーションを保たないといいオファーや契約を勝ち取ることはできない
- モチベーション維持は本当、保険業では大変
- モチベーションは、業界を問わず常に必要
- モチベーションが作業効率に直結すると感じる
- いろいろな製品のアップグレードが激しい
- 消費税の軽減が来年から受けれなくなり厳しくなる

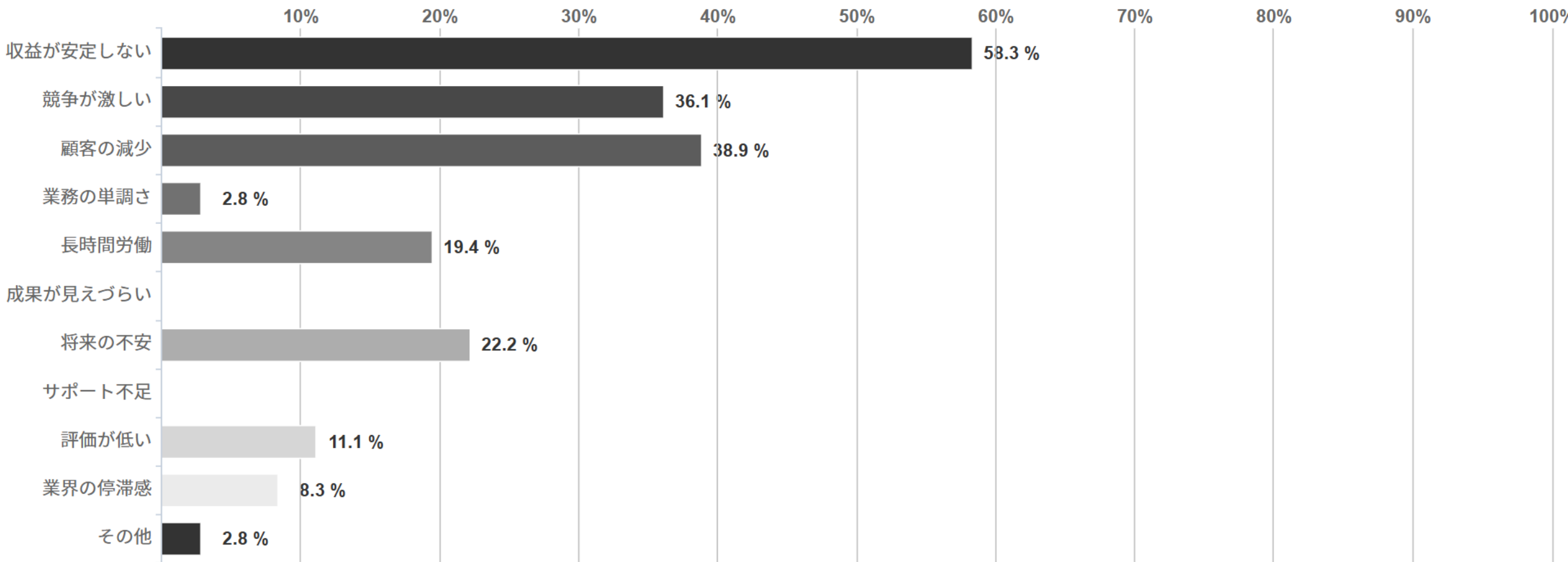
【いいえと回答した方】モチベーションをうまく保っている人の工夫

- もらえる報酬金がそれなりにあると、多少のマイナス面は気にならず、前向きに取り組める
- 目標が夢を明確にされていて、それに向かってコツコツ努力をしている
- 仕事が切れないよう日々努力して品質向上に努めている
- とりあえずお金のためにやっているから、いつかは楽出来るようにする為に今は頑張ってる
- 口コミや評価などあまり気にしない人はモチベーション保っている
- オンオフをはっきりさせている
- 余り欲を出さず自分のペースで行う事でモチベーションを保つ
- 目標を切らず次々に見つけること
- 中長期的に計画を建て、未来を見据えて仕事をしている人
- 個人で言えば収益が上がり、先の仕事量が増える事
- 常に前向きポジティブ
- 野心があり学び続ける姿勢
- 新しい事に取り組んでいる人、多趣味な人
- 無理のない目標をしっかりと決めること
- 仕事とプライベートを割り切って、プライベートも充実させること
- 常に楽しく仕事をするように、異業種の友人などと交流すると楽しい
- 飲み会や、友人、イベント行事、SNS等を活用し人との接点を多く設けている
- なるべく多く、お客さんと面談したり接待したりしている
- プライベートとの線引きがはっきりしている
- コツコツと真面目に仕事に向き合うことでそれなりの成果をあげること
- 休み中も生活リズムをあまり変化させない

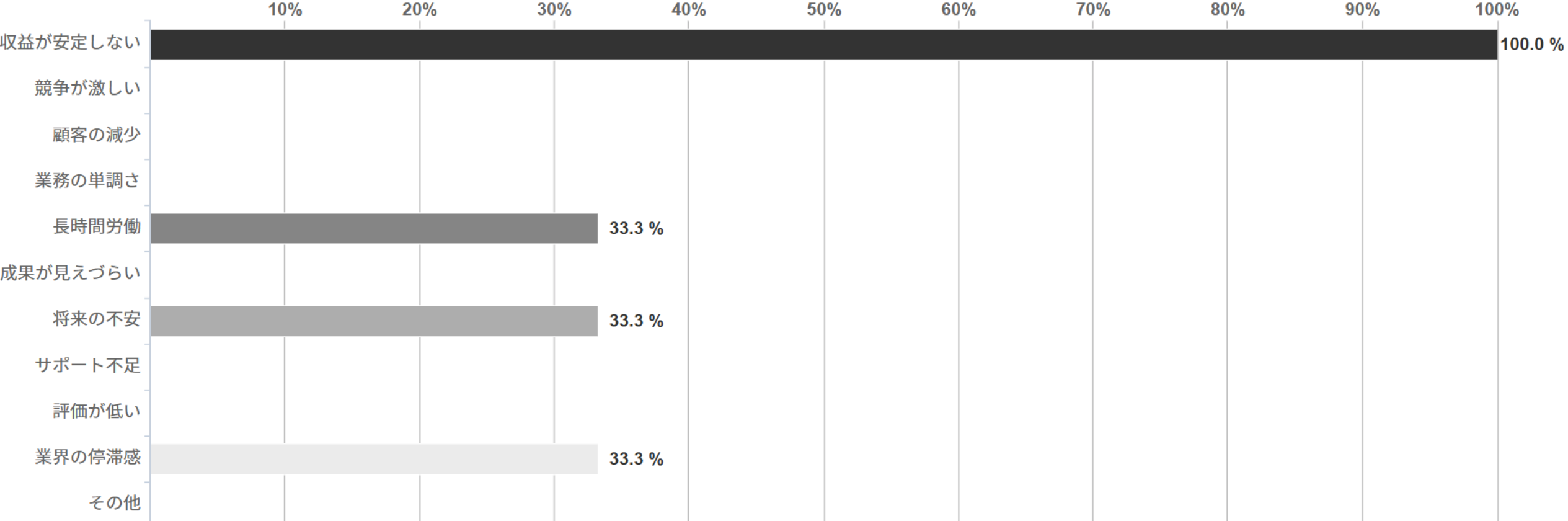
業界全体でやる気が下がる理由

ー仕事をしていて業界全体でやる気が下がってしまうのは、
どんな理由があるからだと思いますか？2つ選んでください。

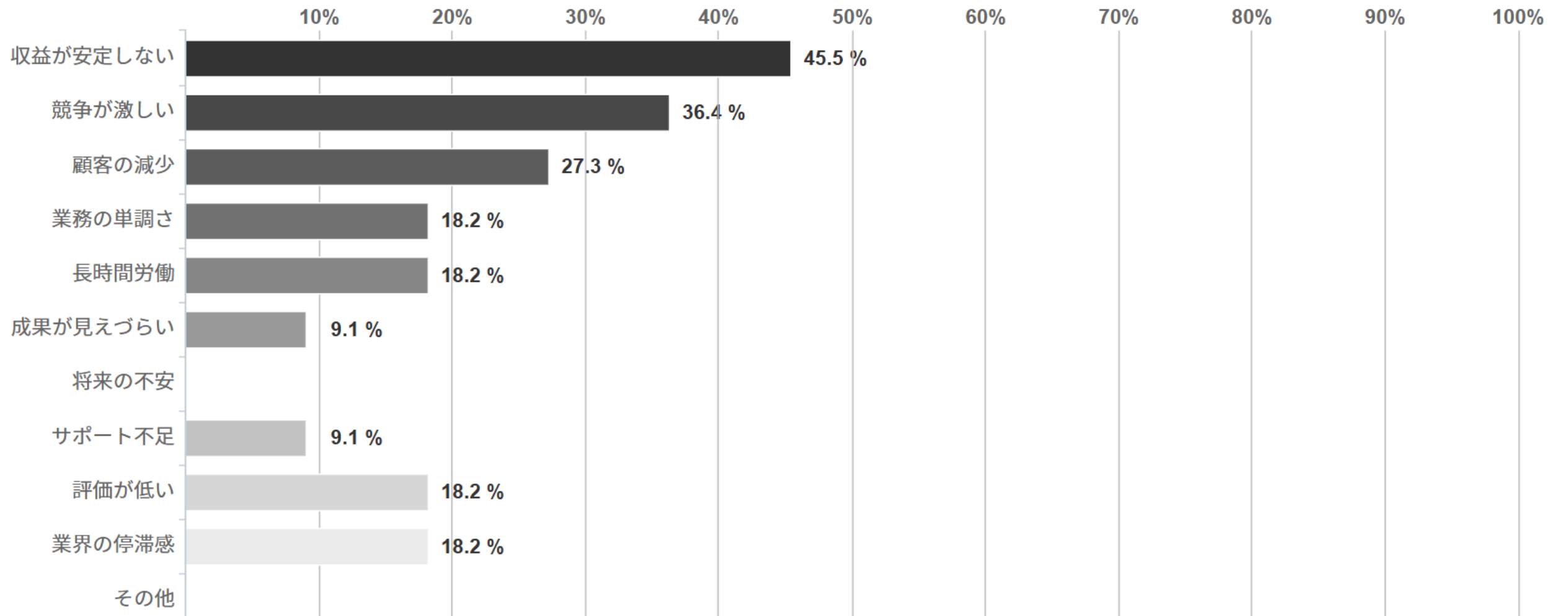
美容業



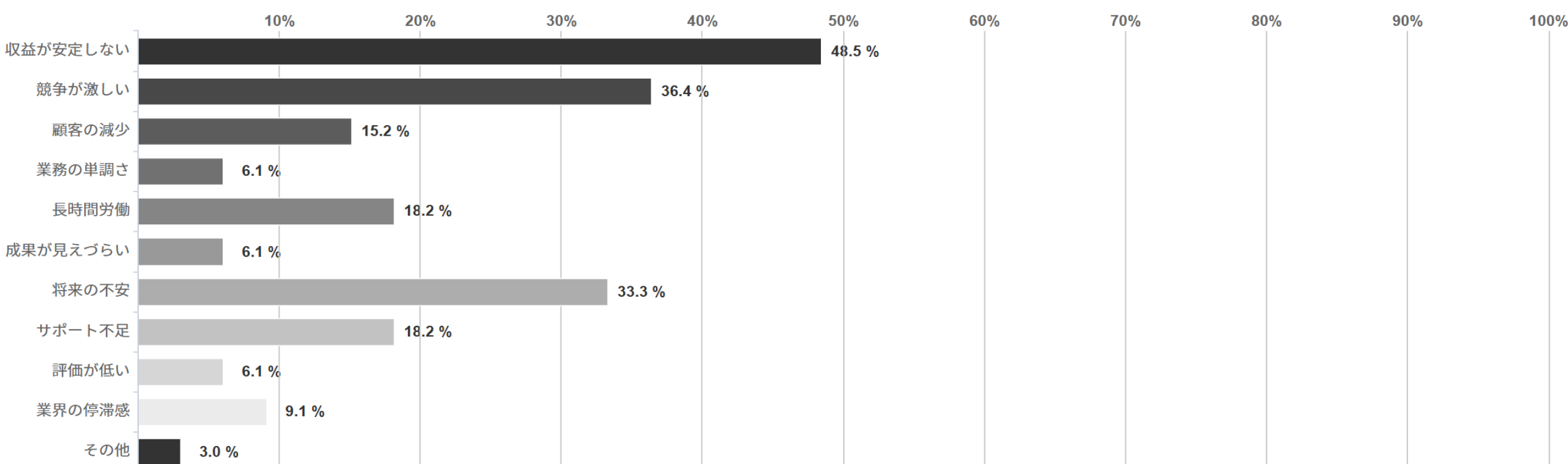
飲食業



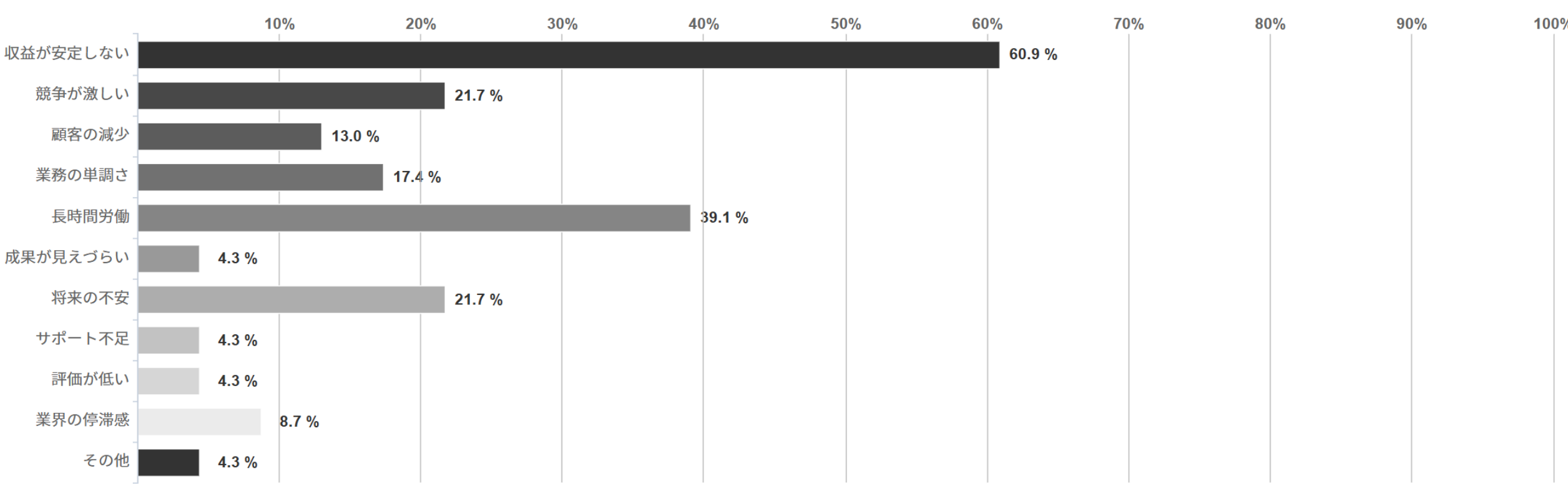
小売業



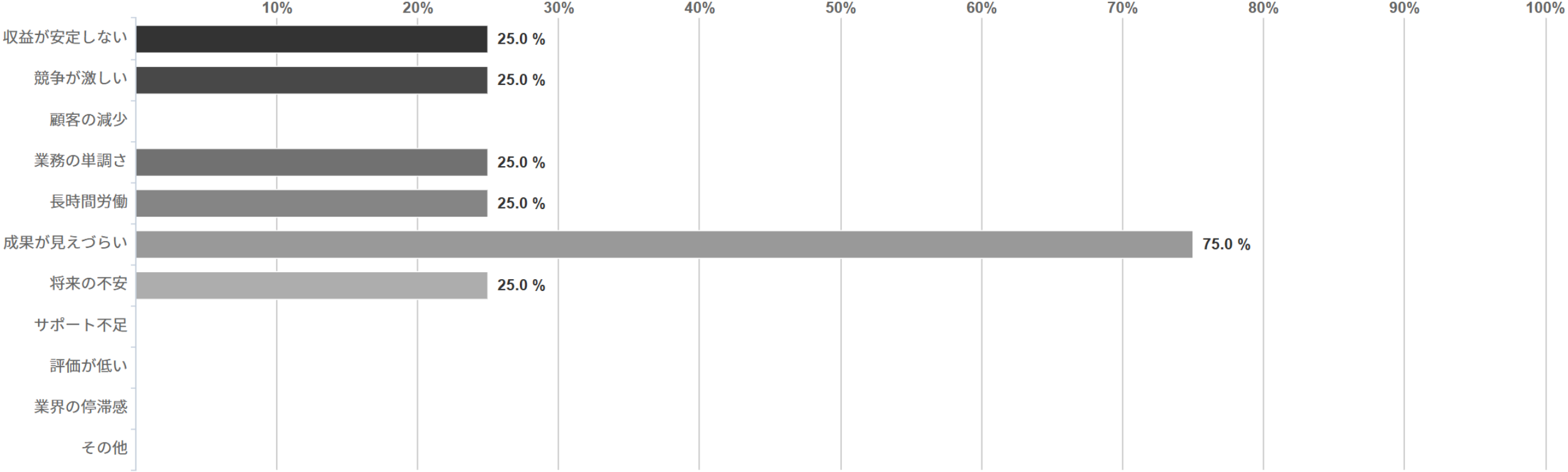
建設業



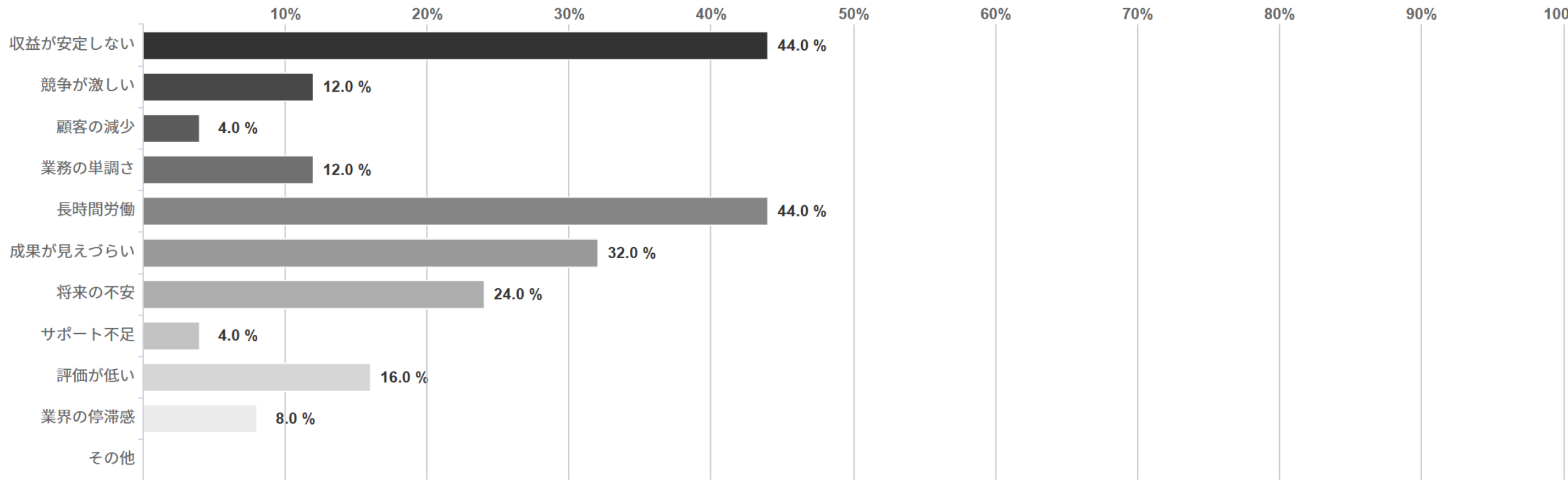
運送業



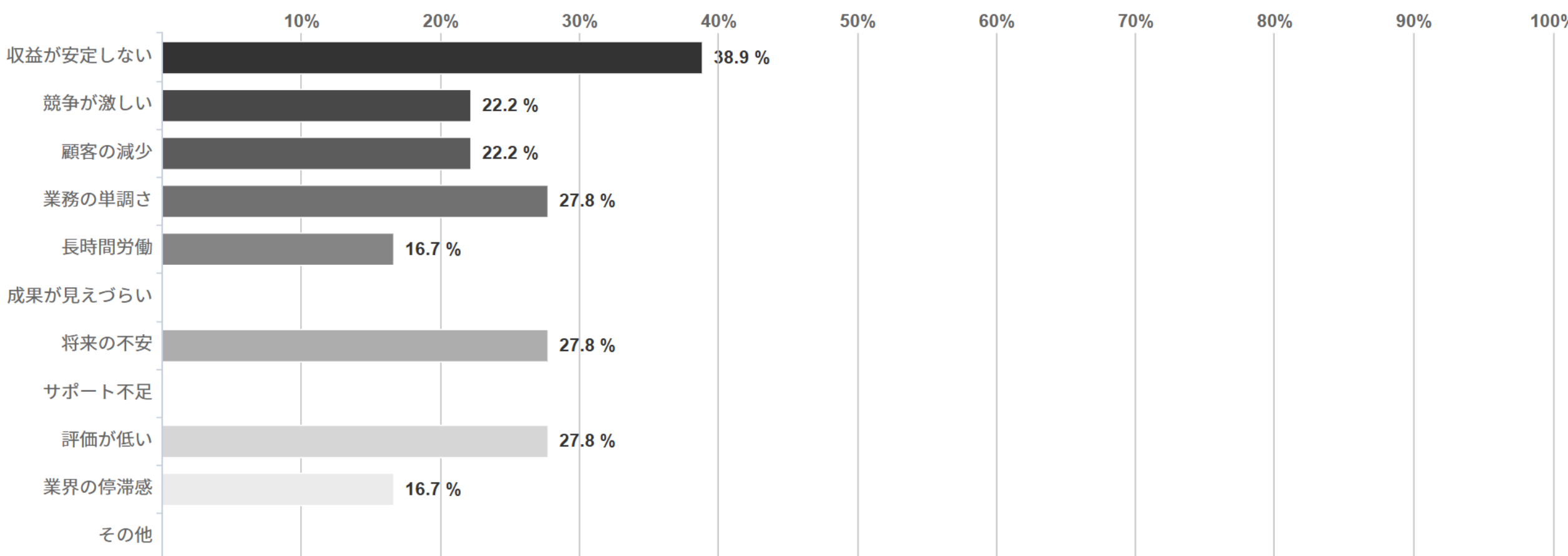
不動産業



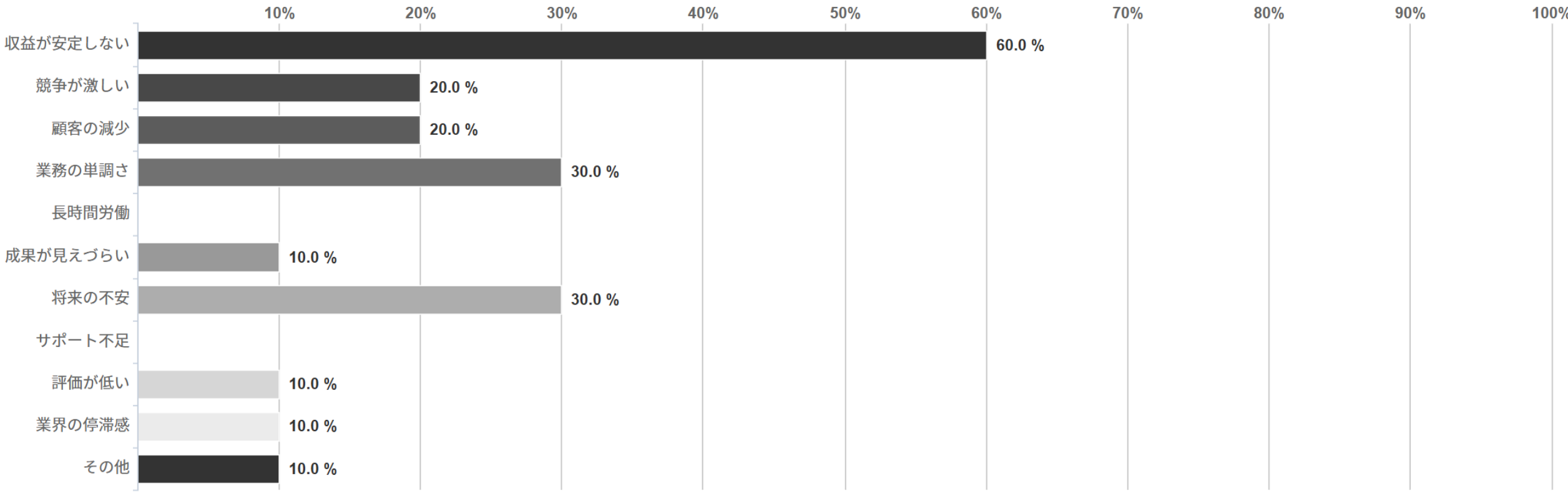
WEBサービス業



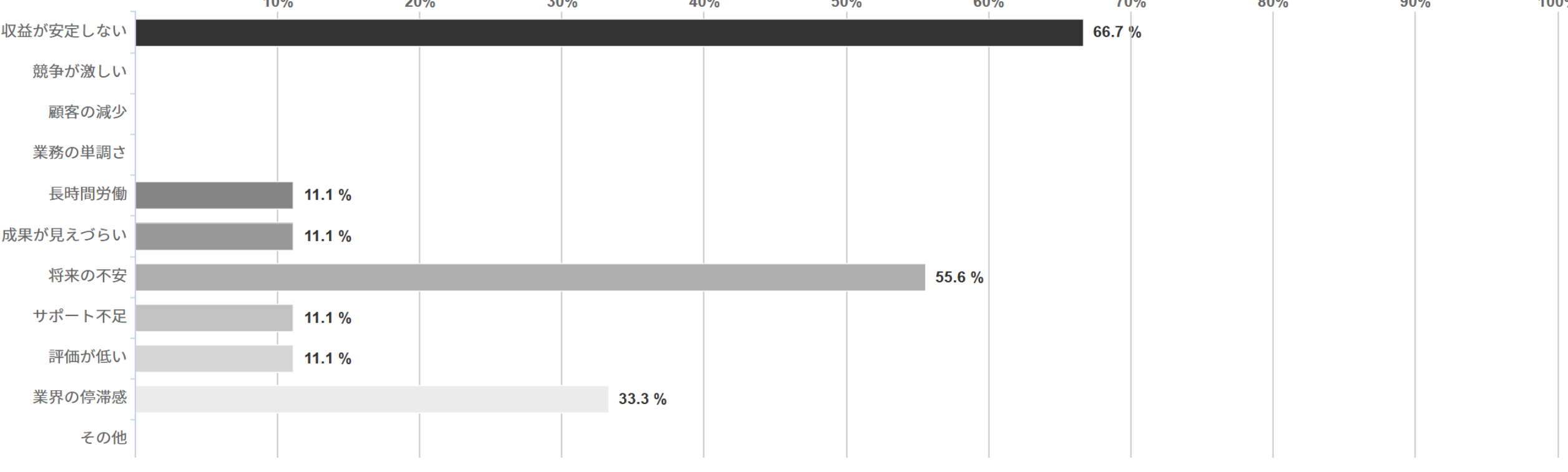
医療業・福祉業



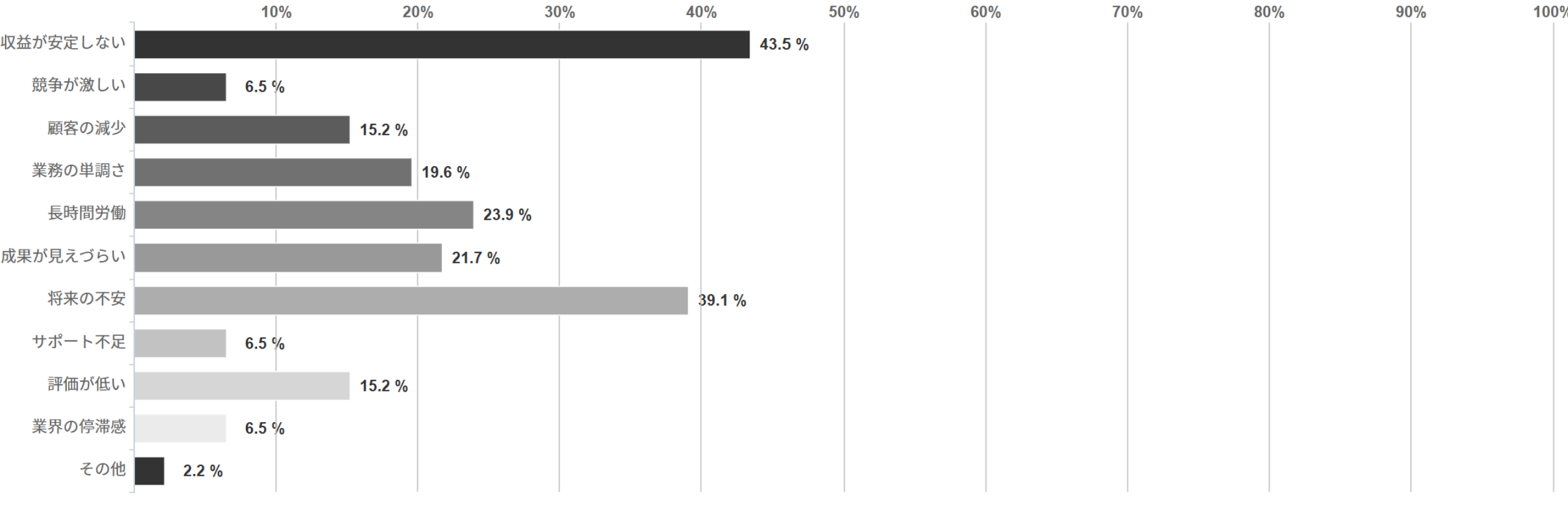
専門家(士業・FP・コンサルなど)



個人投資家



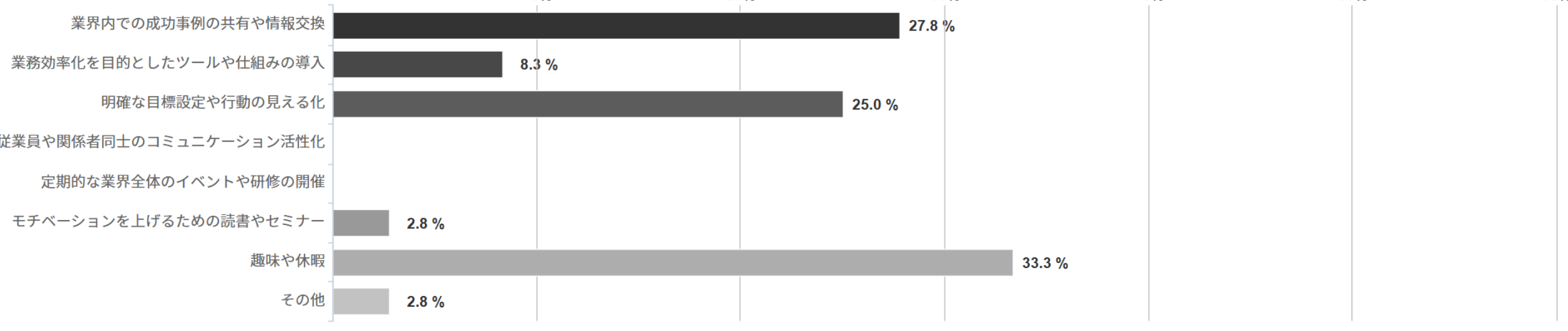
その他



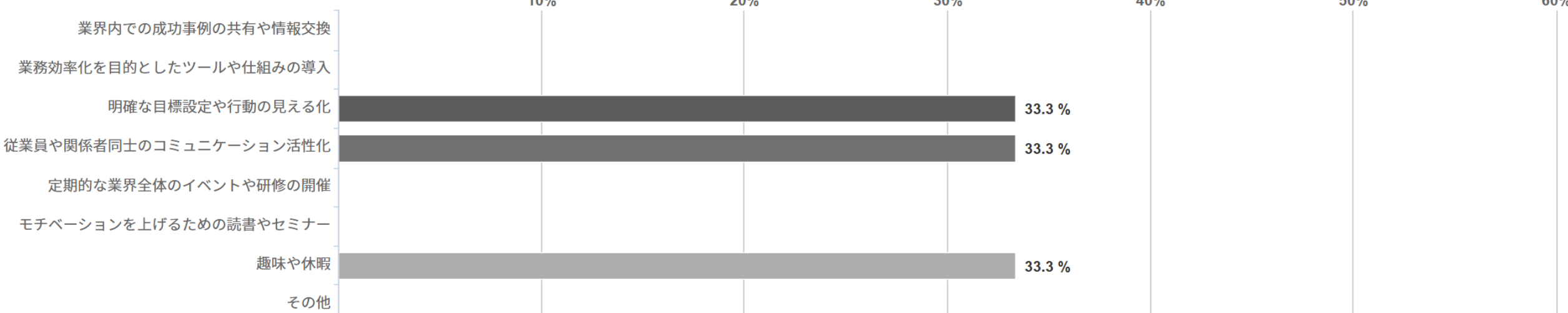
モチベーション維持に効果的な取り組み

ー業界全体でモチベーション維持に最も効果的な取り組みはどれだと思いますか？

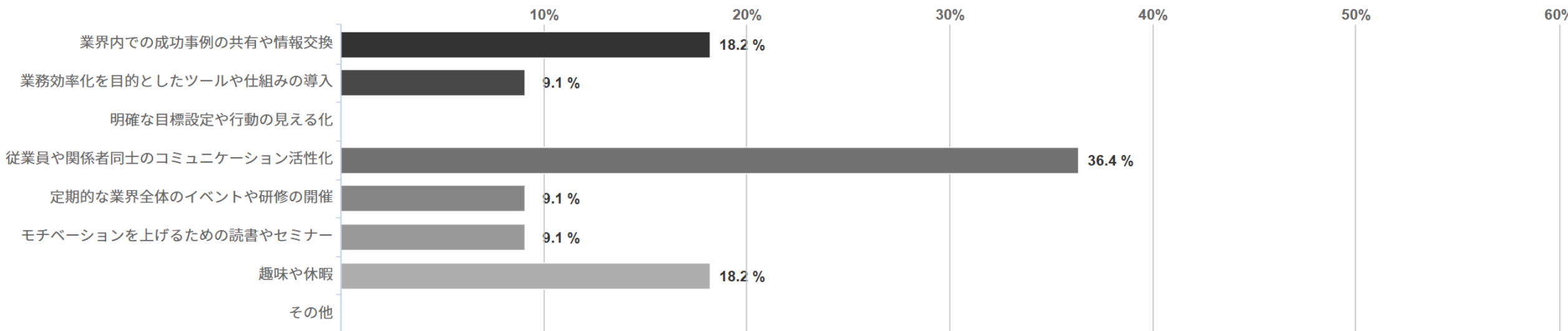
美容業



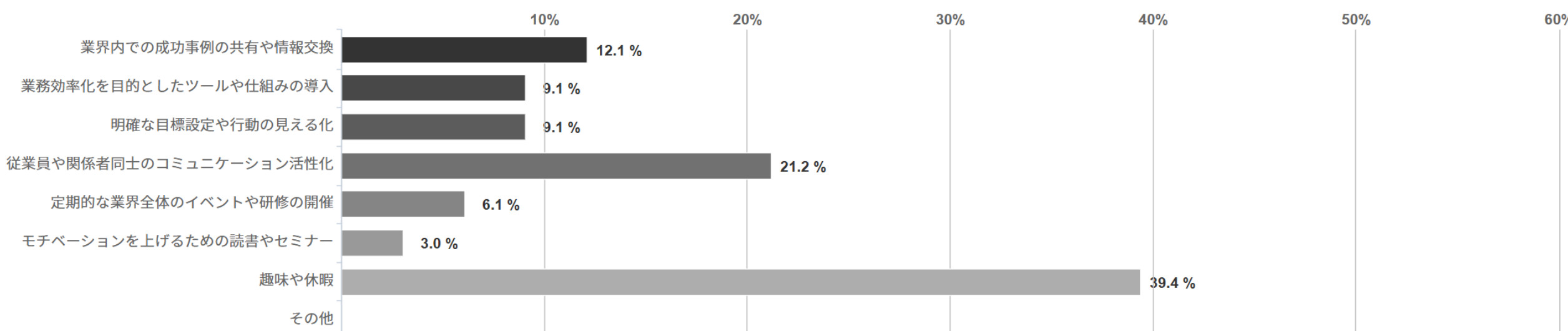
飲食業



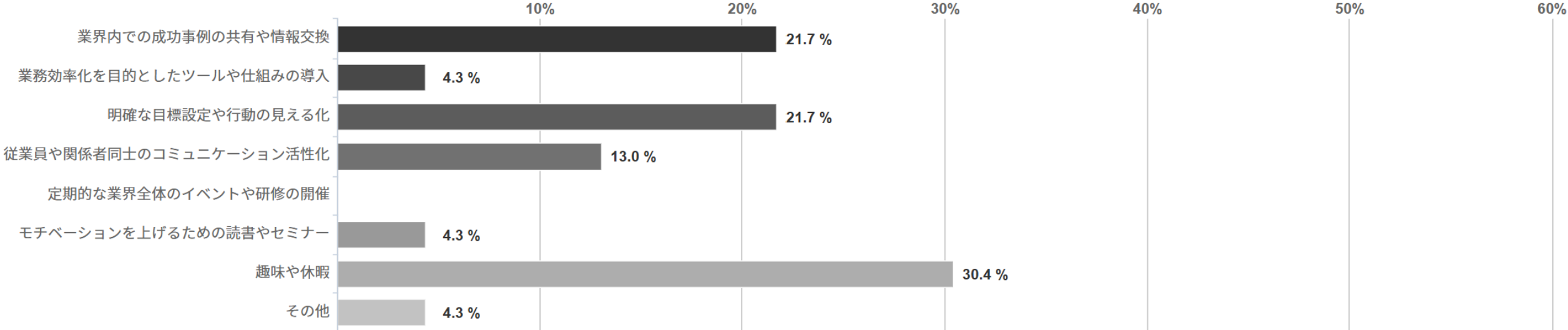
小売業



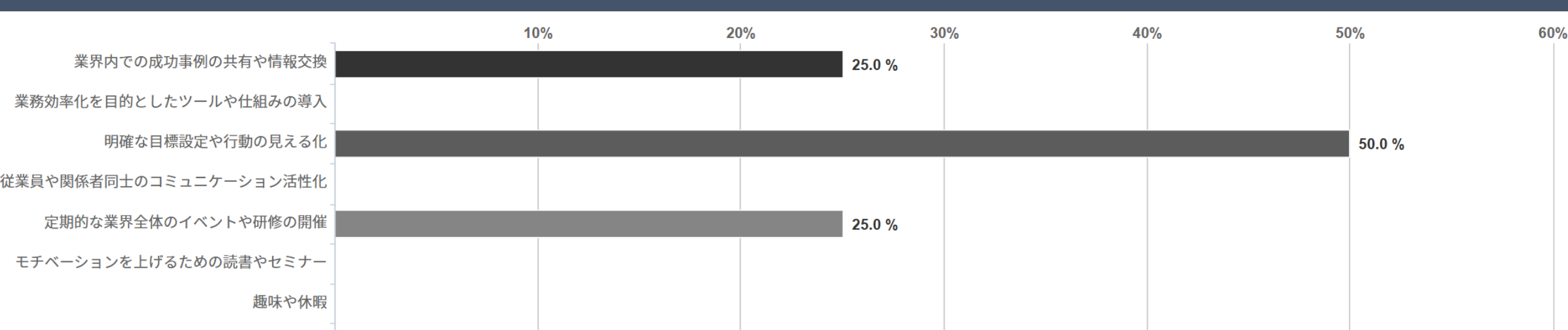
建設業



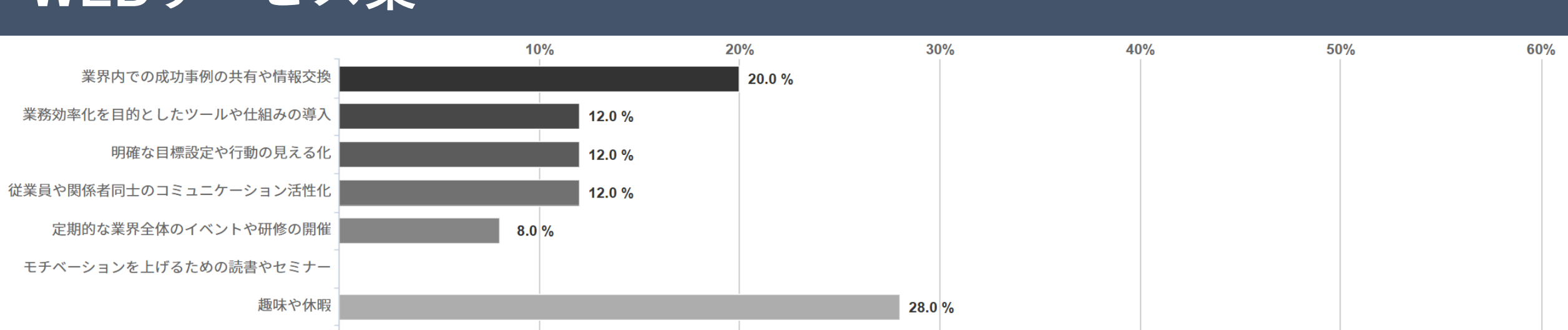
運送業



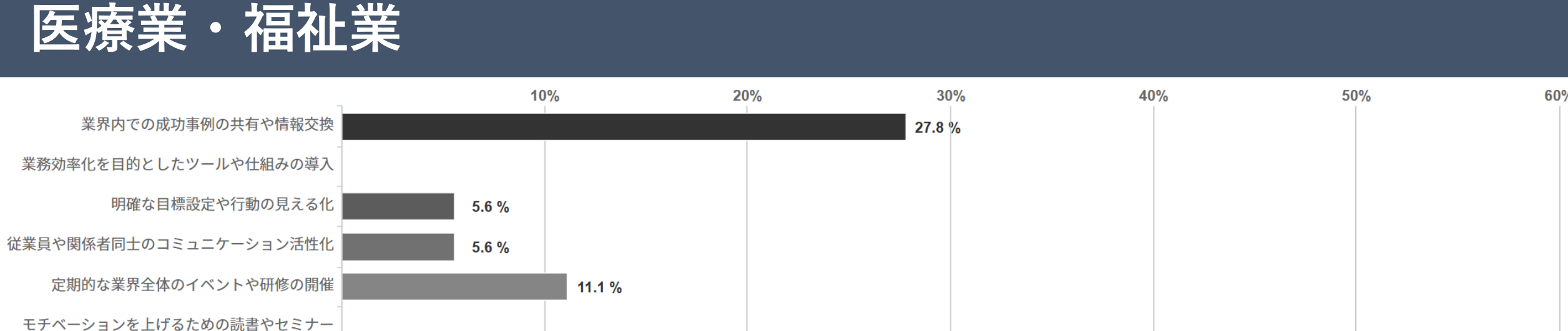
不動産業



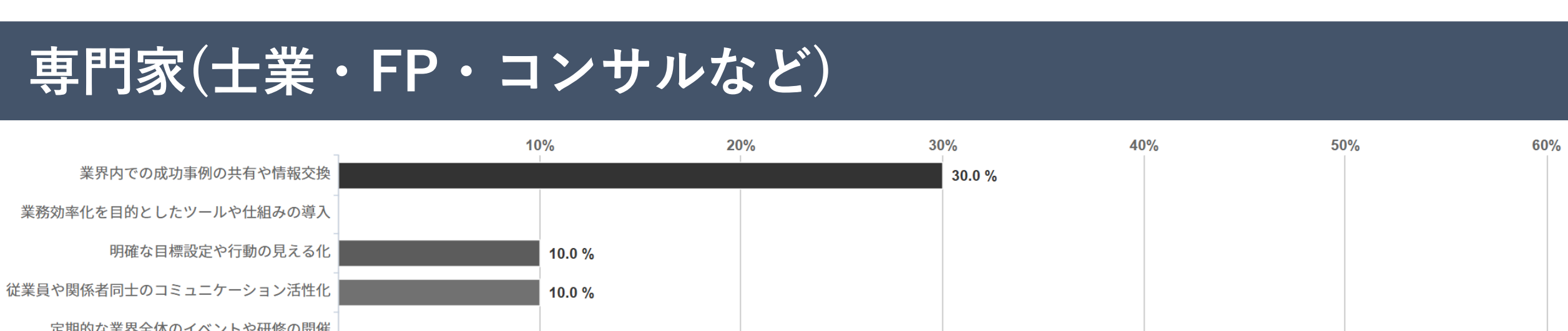
WEBサービス業



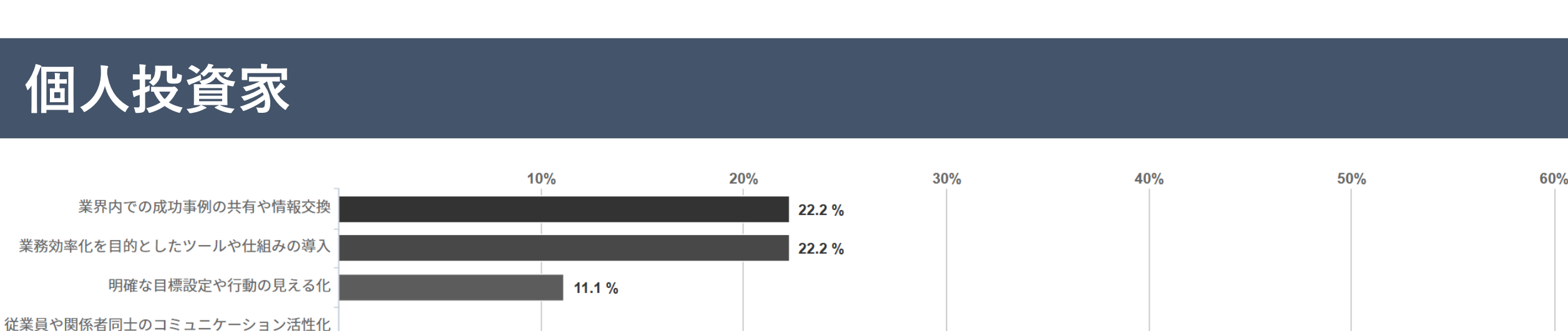
医療業・福祉業



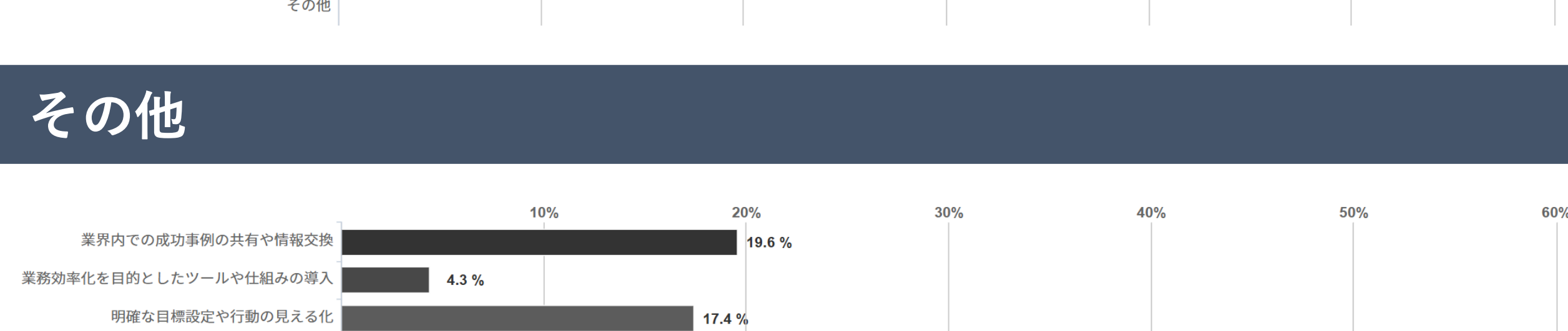
専門家(士業・FP・コンサルなど)



個人投資家



その他

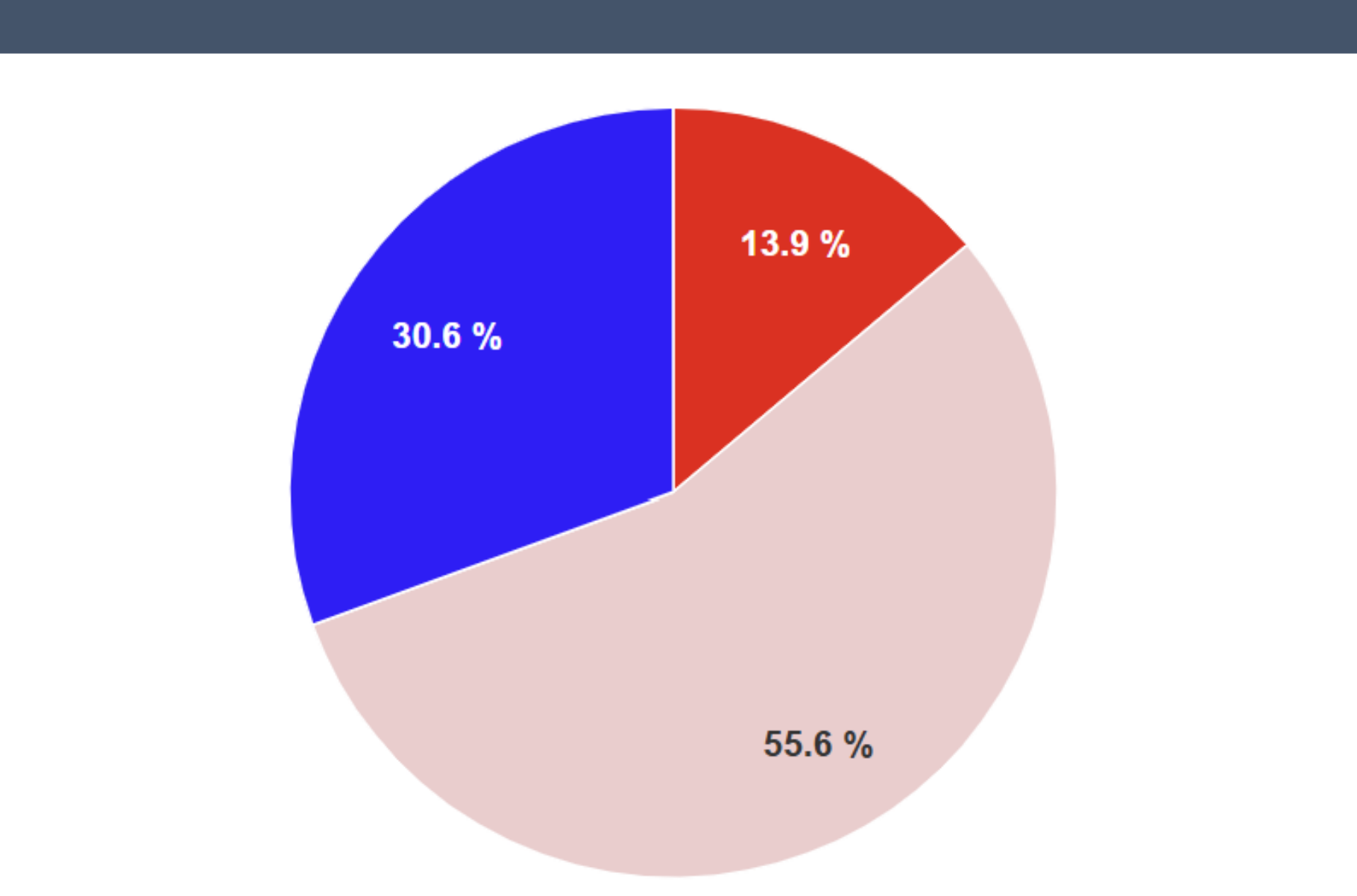


孤独感とモチベーションの関係

一個人事業主にとって、孤独感を感じることは、

業務やモチベーションに影響を与えていますか？

美容業



はい、大きく影響している はい、少し影響している いいえ、ほとんど影響はない

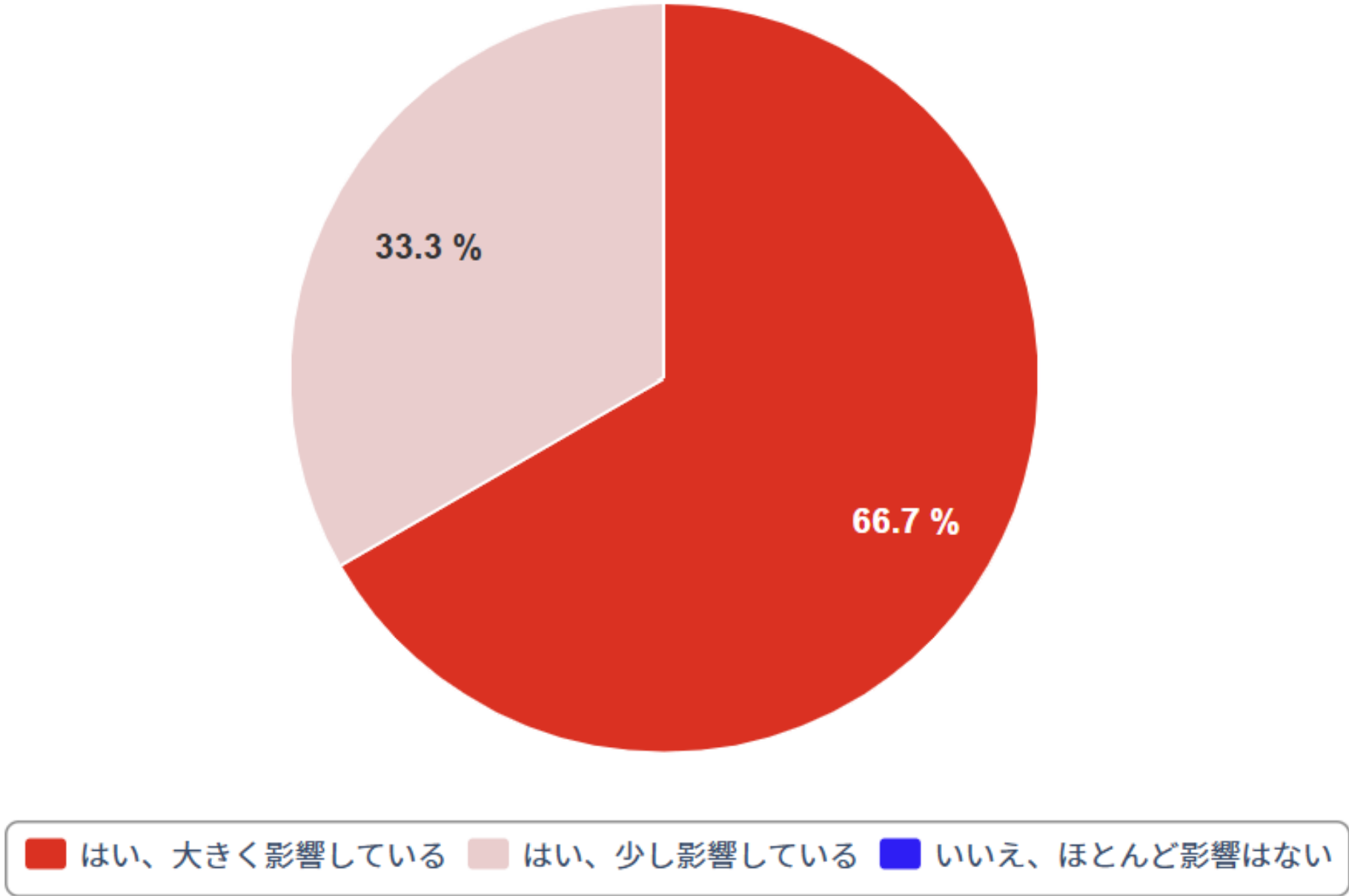
【はいと回答した方】どのように業務に影響しているか

- 孤独感を感じる時点で、モチベーションとかを気にする
- 孤独とは、寂しいものですからやる気に支障が来る事でマイナスしかない
- 不安要素があった場合には、攻めの姿勢になりづらい
- うまくいってもいかなくても、それを共有できる人がいないと、保てないかも
- なんとなくやる気がなくて会話が落ちる時がある
- 他店と比較ができないところを自分の決断で進まなければならないことの影響力は大きい
- あそこの店は多くのお客さんがいるのに～など焦りが出てしまい気持ち的に落ち込む
- 最終的に決断をするのは自分なので、そこで悩むとモチベーションに関わってくる
- 避けられない脳の仕組みを受け入れて、自覚したうえでうまく対処する
- モチベーションが上がらないと元気がないので暗く感じる
- パフォーマンスなどに影響がある
- 知らぬ間に集客や販売を細部でサボってしまう
- 余裕がなくなっている状態だと思うので作業効率や周りへの印象が悪くなる
- モチベーションの低下は、よい仕事を生まない
- 大事なところでの決定などや特に値上げに踏み出せない
- モチベーションが下がっているとお客様と接するときに伝わる
- 新しい事を始めようとした時に相談する相手がいないとどうしたらいいかわからなくなる
- 気持ちが下がると技術に出たり、怪我したりする
- 不安が増えることによる自律神経のバランスが悪くなる

【いいえと回答した方】個人事業主ならではの『孤独感のメリット』

- 自分で考えて行動ができることが最大のメリット
- 孤独感のメリット何でも裁量でできるところ
- 孤独である代わりに決断ができる事が最大のメリット
- そもそも自分の考え方、思考によってデメリットもメリットになる
- 1人であるからこそ、自分が考え、自分が思うように行動するのに何の障害もない
- 自分は1人の方が好きなので孤独感はそのままで感じない
- 人にもよりますが、他人と比べずに自分のやりたいようにできる
- 他の人では出来ないことを自分は出来ると考え前向きな時間を作る
- 接客している時はお客様とのコミュニケーションがあるので楽しんでいる

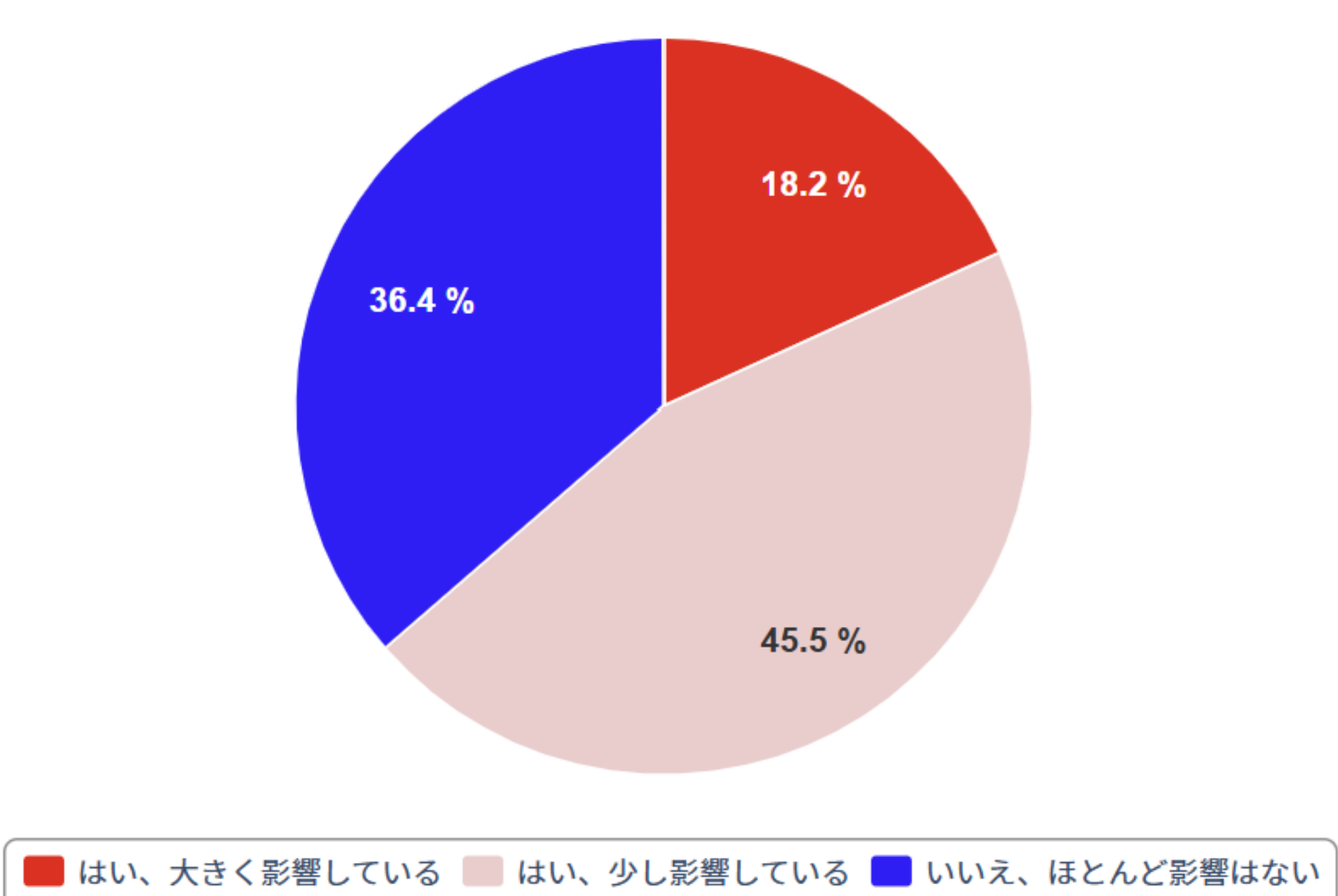
飲食業



【はいと回答した方】どのように業務に影響しているか

- モチベーションが下がると自ずと業績も悪くなる
- 孤独感が意思決定の迷いやアイデア不足につながり、業務の停滞を招くことがある
- トラブルやプレッシャーを一人で抱え込んでしまう

小売業



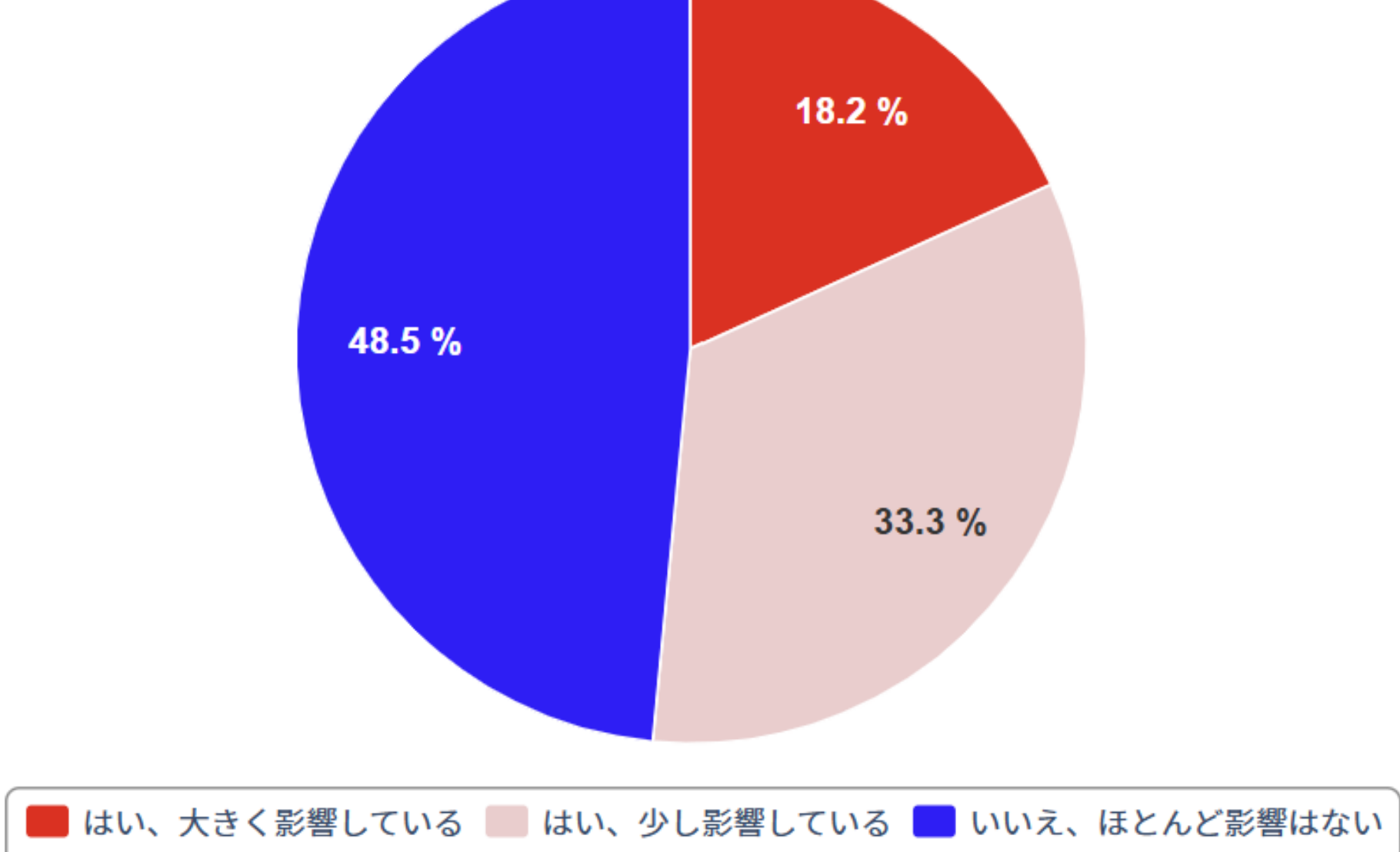
【はいと回答した方】どのように業務に影響しているか

- 従業員をいまの所で働けていいと思ってきていたらしい
- 孤独感がやる気の低迷に繋がってしまう
- やらなければいけないのが個人事業主、モチベーション維持は大事
- 基本的にはリフレッシュしたいときは1人でできるものに限られる
- 1人で淡々と長い時間作業をしていると言葉が出にくくなる
- 資金繰り悪化等悩み事が多い人は仕事に悪影響が出て余計にうまくいかない

【いいえと回答した方】個人事業主ならではの『孤独感のメリット』

- モチベーションが下がっても、義務感があれば仕事は続けられる
- 他人に指図される事がなく自分に全て返ってくる
- 自己最終決定ができること
- 好きなときに一人の決断で行動できることにより、自由を感じやすく多幸福感がある

建設業



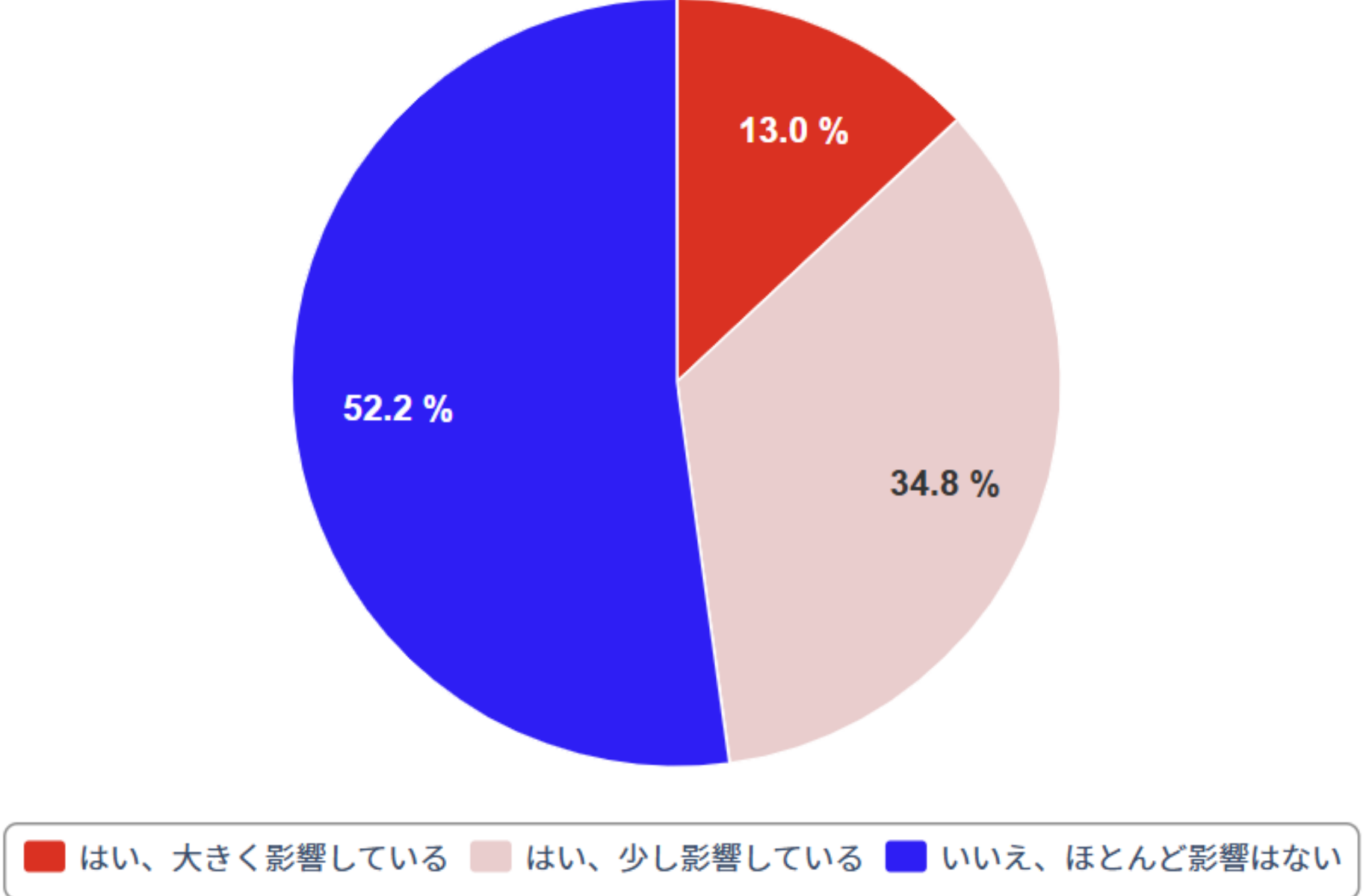
【はいと回答した方】どのように業務に影響しているか

- 先が不透明で、気持ちに余裕がなくなると焦りが出てしまう
- 孤独感による精神的な負担が、集中力や生産性に影響する
- 一人で問題を抱え込むことで、解決が遅れたり、必要以上に時間がかかることがある
- 一人親方なので自分がモチベーション下がったら仕事が進まない
- 仕事だけに集中してしまうと余計にそればかりしか見えなくなる
- 単調作業など 1 人作業の時にだらけてしまう
- 適度な相談相手と業務自体の楽しさを感じることが必要
- 孤独感でしんどくなると今の事業を続けるべきか迷う時がある
- 自然相手の仕事なので、思うようにいかないことがたくさんある
- 不安が多い事によりモチベーションが下がり行動力や決断力に影響しやすくなる
- 全ての仕事を自分で決めている為に仕事が適正か不安

【いいえと回答した方】個人事業主ならではの『孤独感のメリット』

- 個人での作業を好む人もいる、割り切るしかない
- 会社員では自分が終わっても他に合わせてしなければいけない
- 周りの人に気を使わずに仕事ができるし自分のペースで作業を行うことが出来る
- 煩わしい人間関係はなく、自分自身の裁量や行動で結果が出ること
- 成功も失敗もすべて自分の責任だからこそ、達成感が大きく、モチベーションの維持につながる
- 自分のペースで仕事ができるし終わった後の達成感がある
- 1人で決められる
- 仕事量の調整も出来る
- 時間や決断や選択の自由がある

運送業



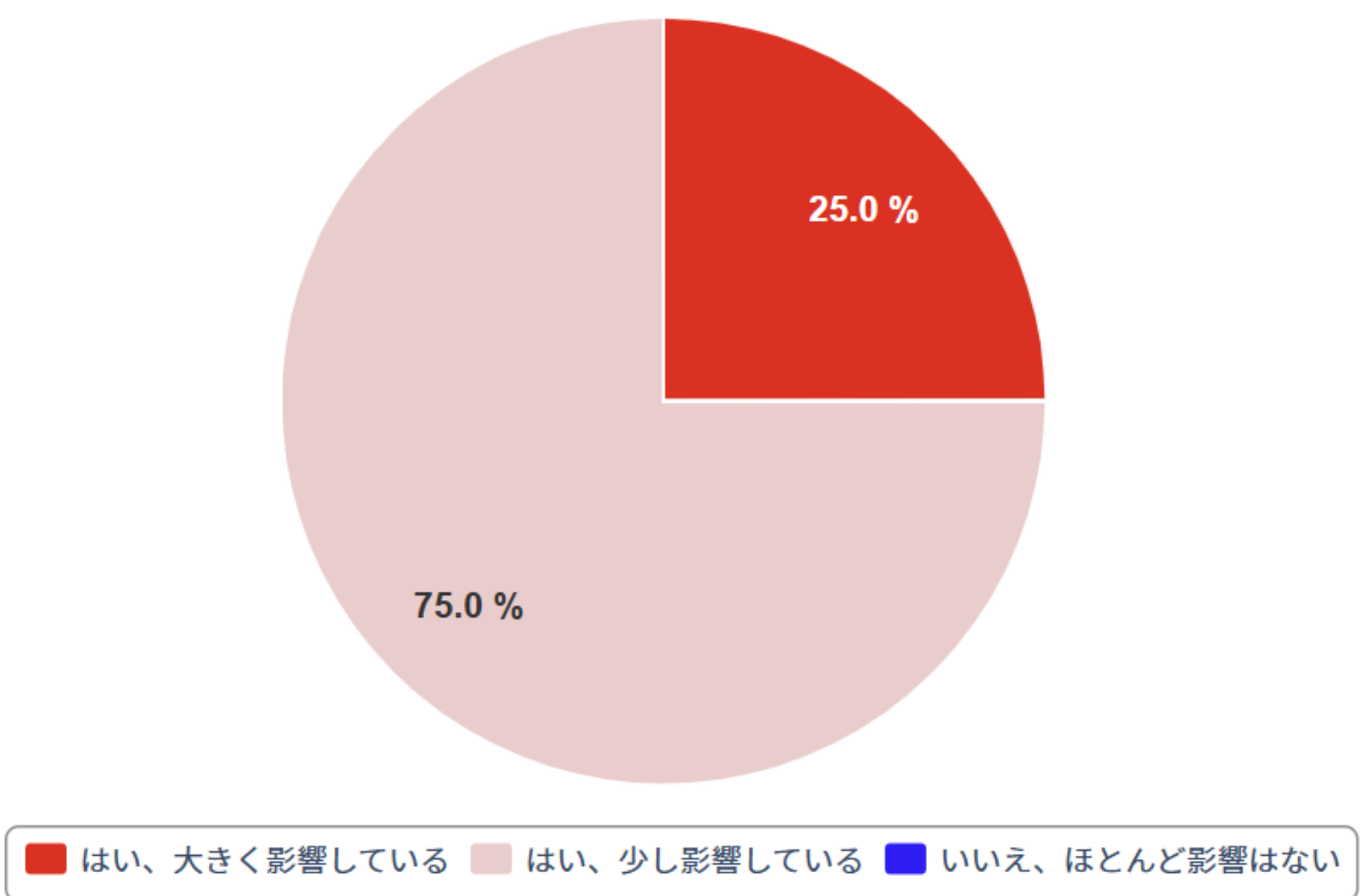
【はいと回答した方】どのように業務に影響しているか

- 1人で作業することが多いため、モチベーションの維持が難しい
- 孤独感があるとやる気が出ずらいという事はある
- 職務に付きたくなくなっても、相談決定を出来る他者がいない為、悩み込んでしまう事がある
- 目標を立てたが体調不良で達成出来そうにない心理がある
- 売上が上がれば孤独感を感じても平気
- 孤独感を感じなければ楽しくやっていける
- 孤独感から正社員に戻る方もいる
- 宅配業界の個人事業主ですが、荷物が少ないと収入も減るので、モチベーションに影響する
- 1人作業だと自分の代わりがいないので迷惑かけられないから集中して取り組むことができる
- 孤独感イコール倦怠感、やる気を喪失させる、仕事が投げやりになる

【いいえと回答した方】個人事業主ならではの『孤独感のメリット』

- なんでも自分の判断で仕事を行えるのはいい
- ひとりの時間を有効に活用することができる
- 人に指図されることがなく気の向くままに仕事ができる
- 自分で仕事量を決めることができ、人間関係の煩わしさが無い
- 人間関係に気を使わなくて良い所と自分のペースで業務をこなせる
- 運転中は1人なので、好きな音楽を聴きながら仕事ができる
- とにかく誰にも干渉されことなく自由なところ
- 孤独を選んで個人事業主になったので人を気にせず仕事ができる
- 周りの人を気にすることなく業務が行えるのでストレスは感じにくい
- 仕事をするもしないも自分次第

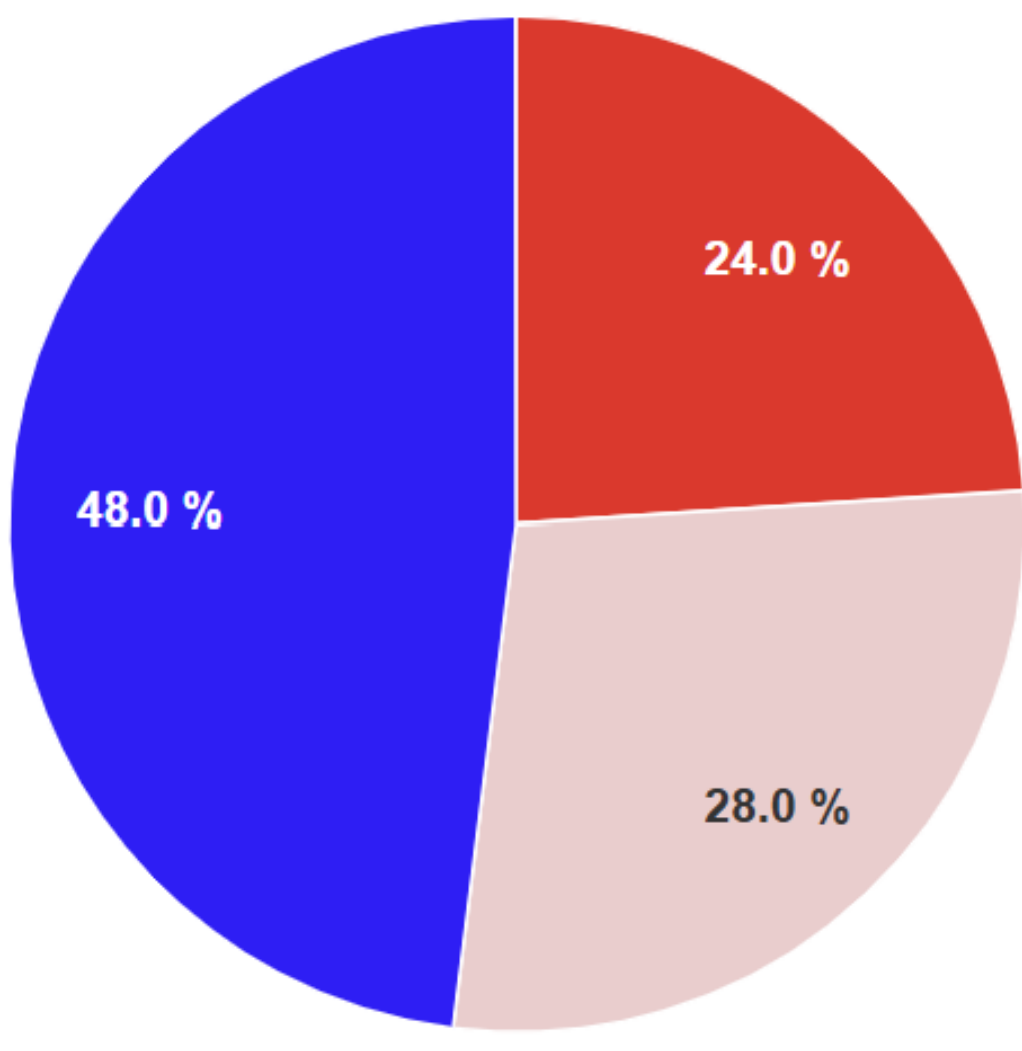
不動産業



【はいと回答した方】どのように業務に影響しているか

- 孤独感があると不安になりチャレンジしなくなる
- 自分とは異なる意見・考え方・見方をする人から新たな気づきを得られる機会が少なくなる
- 個人事業主の孤独が専制をうみ業務が効率的に回らない
- 仕事に関している者がいないので、進捗が遅くなる、先への自己投資、準備が遅くなる

WEBサービス業



はい、大きく影響している はい、少し影響している いいえ、ほとんど影響はない

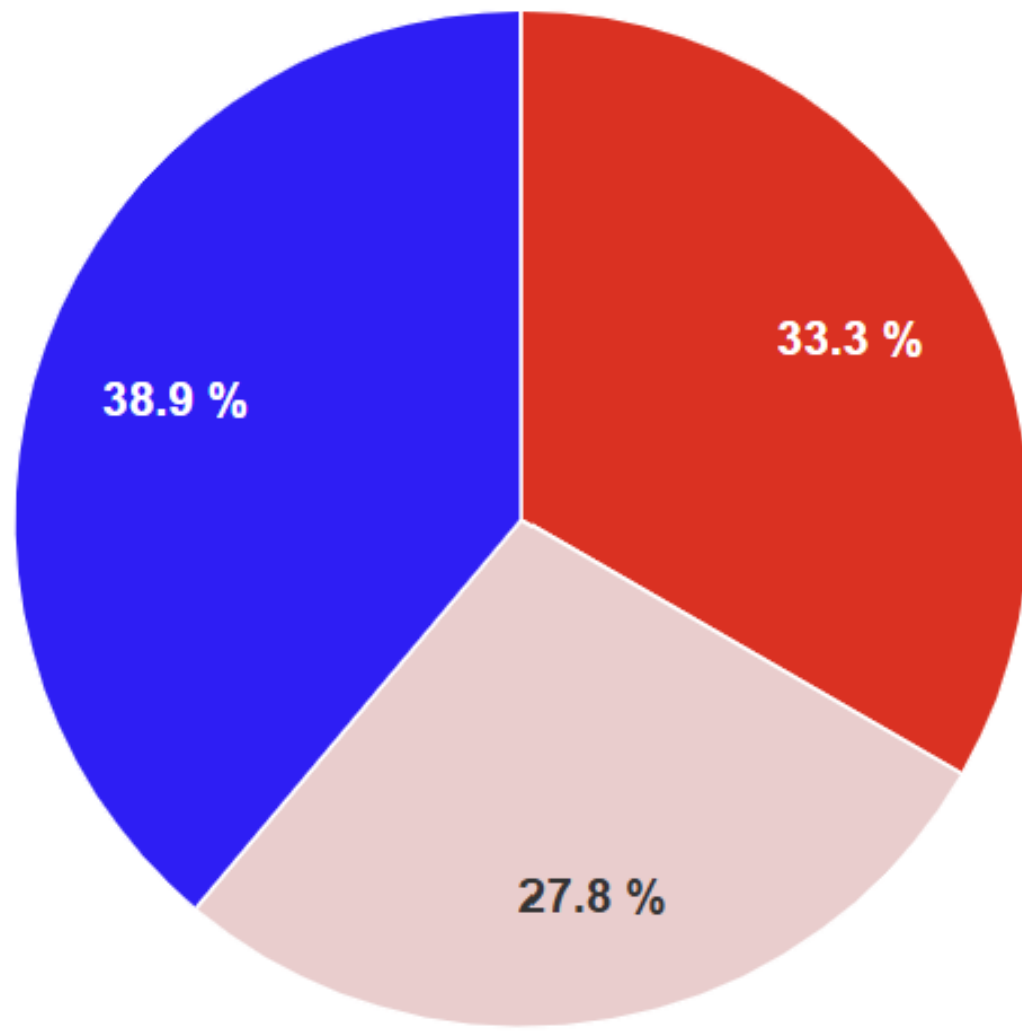
【はいと回答した方】どのように業務に影響しているか

- 自分の判断に自信が持てなくなると業務に影響してくると感じる
- 自分の指針や方向性、やっていることが正しいのか？という無駄な不安
- 成果や成長などの機会の損失になり長期的に影響
- モチベーション低下は生産性や学習意欲の低下につながり、案件獲得や収入の不安定さを悪化させる
- ひらめきがわからなかったり、効率的に業務を行うことが困難になったりする
- 孤独を感じたままだと営業活動に行こうと思えない
- エンジニアの多くはモチベーションで仕事の出来がかわる

【いいえと回答した方】個人事業主ならではの『孤独感のメリット』

- 煩わしい上司に報告などを定期的にしなくても良い
- 孤独感があることで、より顧客やサービスへ意識が向けることができる
- スポット案件が多いため、周りの目を気にしなくても良い
- 集中した際に仕事の邪魔をされないことが孤独感のメリット
- すべて自分で管理でき、他人に気を遣う必要がない
- 煩わしい人間関係に悩まされることが少なく、自分のペースで仕事を進めることができる
- 働き方の違いはあるが、自分のペースで仕事ができること
- 周りを気にせず、自分のペースで仕事をできることがメリット
- 孤独だからこそ対人関係のストレスはほとんど無い
- 自由にやりたいことを、自分のやりたい方法でできる
- 誰かと話さなくてもいいのが楽な時が多くある

医療業・福祉業



はい、大きく影響している はい、少し影響している いいえ、ほとんど影響はない

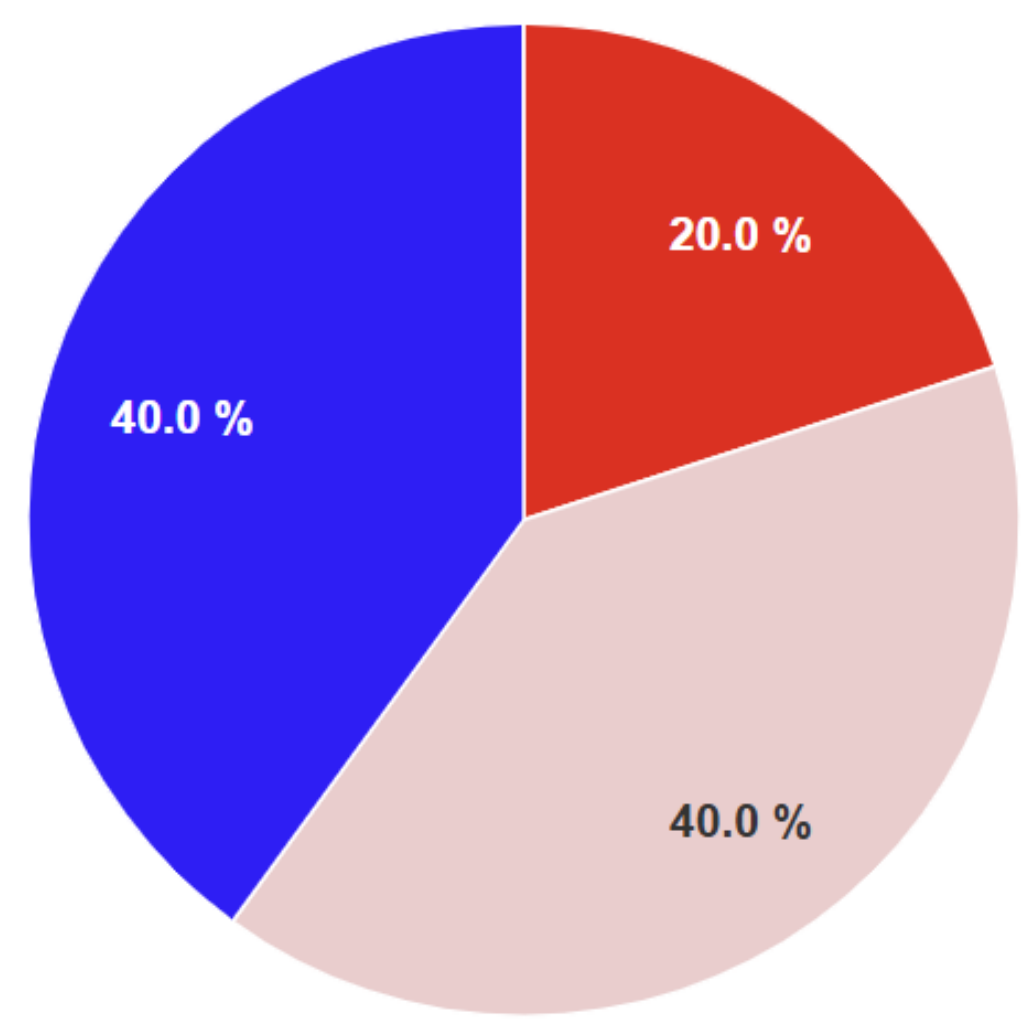
【はいと回答した方】どのように業務に影響しているか

- 気分はどうしても周りに伝染していくことがある
- モチベーションが上がる様な会話などした方が上げやすい
- 仲間がいると、いろんな内容をフォローしてもらえるが、個人だと全て責任は自分にある
- 接客時はまだ良いが、特に事務作業などの一人で行うような業務の時は帰宅したくなる
- キャッシュがたくさん手元に残るとしても辞めたいと思うことが何度もある
- 関わる相手によっては交流が持たれないため
- 訪問介護、重度訪問介護事業など単独行動が多い
- 1人なので交流をとりずらかったり連絡など情報が遅れる

【いいえと回答した方】個人事業主ならではの『孤独感のメリット』

- 職場の人間関係に悩む事がない
- 気を遣わないので楽
- 変な干渉されない事が逆のメリット
- 個人で判断することがあるので、自己効力感をすごく感じられる
- 組織に縛られない自由な環境
- 自由と孤独が共存している
- 他人に指図されることなく、自分で考えて最終的に決める事が出来る
- 自分と性質の合わない人間と一緒に仕事をする必要がない
- 自分のペースで、自分の思う通りに仕事ができる

専門家(士業・FP・コンサルなど)



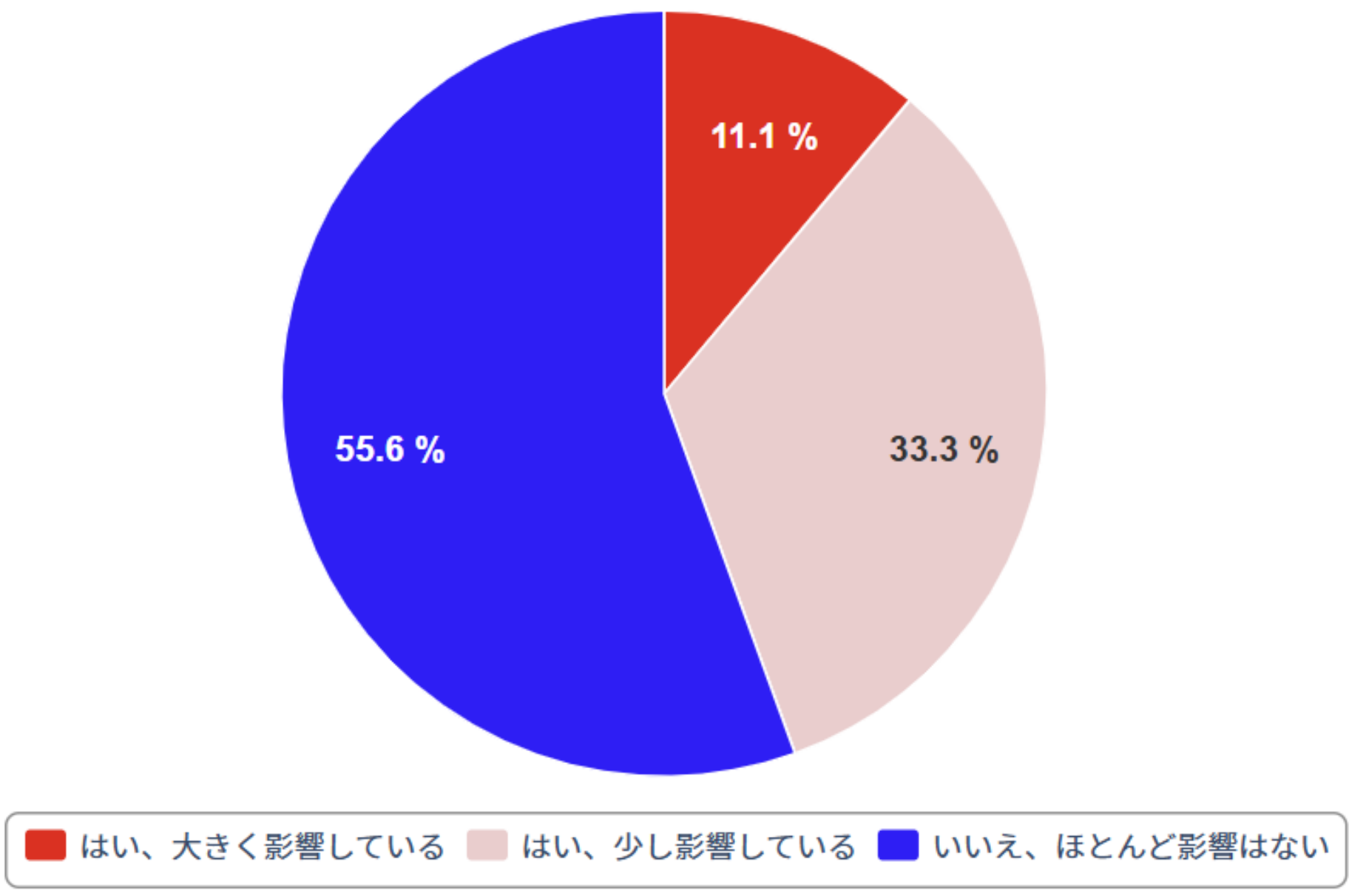
はい、大きく影響している はい、少し影響している いいえ、ほとんど影響はない

【はいと回答した方】どのように業務に影響しているか

- やはり孤独感が、マイナス思考を呼ぶように感じる
- 追い詰められた感覚の中、業務を全うすることにより捗らない
- 忙しいときは朝早くから夜遅くまで働いて、逆に暇なときはとことん暇

- もともと孤独を気にしないタイプなのでそこまで深刻な問題には感じていない
- 孤独と言っても自由さがメリットな訳だから利点も多い
- 事業の責任を自分で背負える
- 他責にできない
- 各自のペースで仕事をできることでスケジュールの管理がしやすい

個人投資家



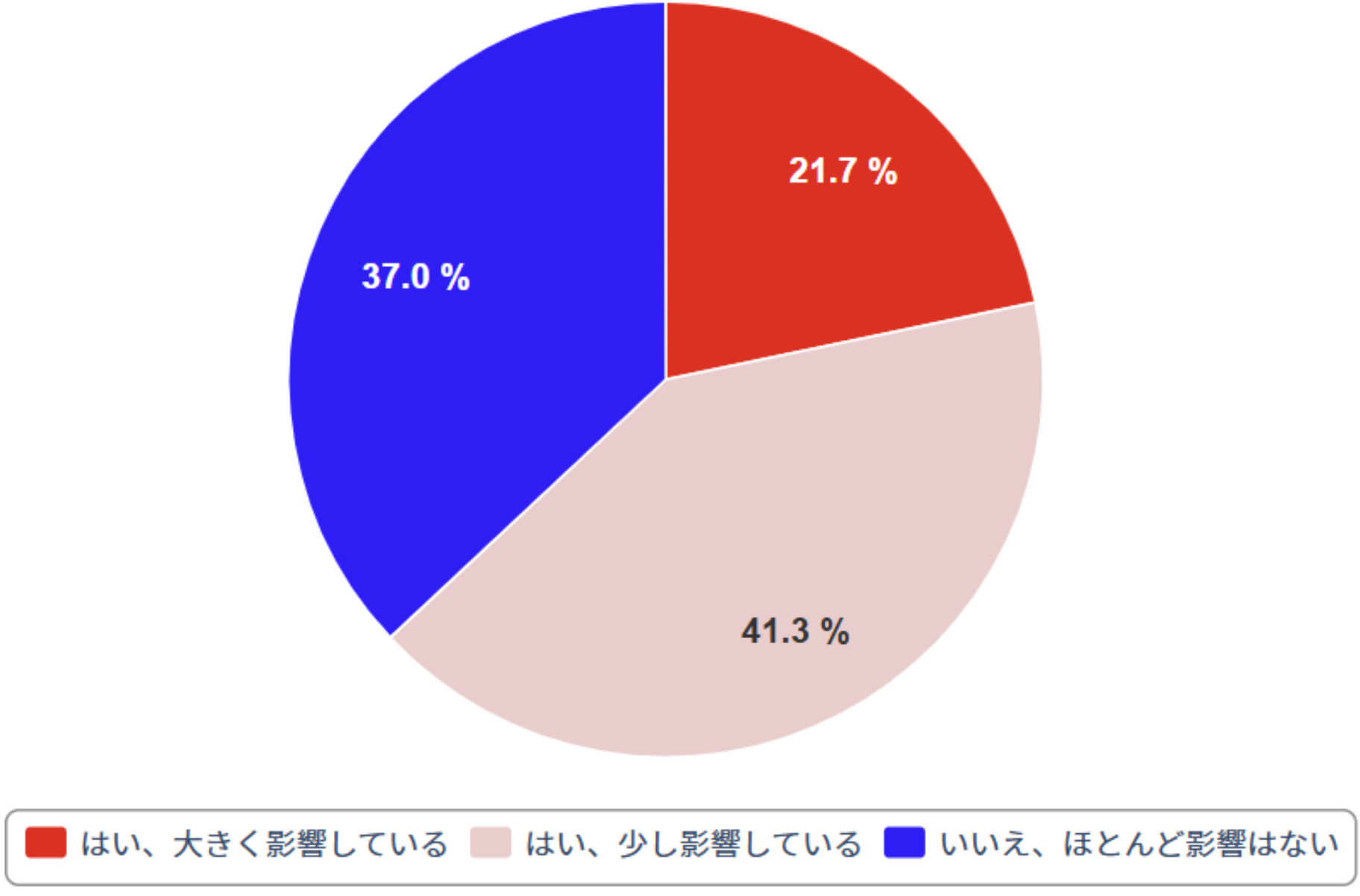
【はいと回答した方】どのように業務に影響しているか

- 孤独感がストレスなどになると自分の判断に自信がなくなったりする恐れがある
- 一人で目標に向かって業務をしていてもモチベーションが上がらないことがある
- 孤独感はモチベーション低下につながるため、業績にも悪い影響を与える可能性がある
- 将来の不安払拭による株式市況の先高感が大きく影響する

【いいえと回答した方】個人事業主ならではの『孤独感のメリット』

- メリットは自由かと思うので楽しむ事もいっぱい出来る
- すべてのことを自分一人で決定できるし、やればやるだけ収入が増える

その他



【はいと回答した方】どのように業務に影響しているか

- 気軽に相談できる相手を見つけるのが難しく、人によってはそれを背景にメンタルに支障が出る
- 常に不安と共存しているために行動し続けないといけない
- このままではいけないとの焦燥感は、自己成長の機会となり得る
- 見込み客ができずに悩んでいる時に1人で抱え込むしかない
- 気持ちが前向きにならないと、いろんな仕事に差し支えがあり、ミスなども多くなる
- 相談相手がおらず、自分を高めるためにどう意識づけや決定をしていくか難しい
- プレッシャーに押しつぶされそうになる
- 雇われていないのでいつ仕事がなくなってもおかしくないので常に不安な気持ちはある
- 毎日の業務に追われていて、ゆっくり考える時間が無い
- 何らかの不安があると、仕事に与える影響は大なり小なり出てくる事は想像できる
- 否定的な孤独感からやる気のなさにつながる
- モチベーションが下がった時に相談したり気分転換できない
- 圧倒的な自身の強さはやる気にも比例してくる
- 結局はコミュニケーションが大事
- 孤独感がある限り、モチベーションに影響する
- 孤独感から自分主体の考えや行動になりがち

【いいえと回答した方】個人事業主ならではの『孤独感のメリット』

- やればやっただけ稼げるので、固定給で貰ってる人とはやる気が違ってくる
- 自分で全部をやらないといけないと思える覚悟が成長になる
- 他のメンバーに左右されない
- フルコミッション営業を長くやってきているので、良いも悪いも全て自己完結
- 後悔のしない結果を残すために1歩 2歩先を読んで行動する
- 時間帯に縛られない
- 来週休みたいから今週頑張るなどが出来る
- 人間関係の煩わしさに影響されにくくなる
- 働き方の選択肢が多い
- 自分のペースで集中できる
- 「気を遣う会話」や「無駄な飲み会」に時間を取られない
- 自分に合わない人と無理に付き合う必要はない
- 気を散らすことがなく仕事に集中ができる
- 孤独感を感じたら趣味のゴルフやテニスでエンジョイできる
- 自己判断ができること
- 自身のやる気やスキルがお金に繋がること
- 自分の望まないわずらわしいコミュニケーションをしなくて済む

孤独感やモチベ維持の改善に向けた解決策

ー今後、業界全体および個人事業主として孤独感やモチベーション維持の課題を改善するための理想的な解決策や目指すべき方向性を教えてください。

美容業

- 幅広く気になることを調べていけば方向性もコントロールできそう
- 孤独感やモチベーション維持の課題を孤独感がそこまでマイナスのイメージがないのでやる事やる
- 必ず良い結果にはならないので、不安からくる行動をしないこと
- 自分が手掛けた施術やサービスが顧客に喜ばれた経験は、大きなモチベーション源になる
- 趣味を楽しみリフレッシュする
- コミュニティを作ってディスカッション出来る繋がりを持つ事が必要

- 他者とのコミュニケーションを積極的にとる
- 仕事から、離れた趣味や、旅行などを取り入れ、信頼できる同業者と切磋琢磨しながら、頑張る
- 個人事業主だからといって、全てを自分1人でやるんじゃなくて、相談したりできる人がいるといい
- 個人事業主になる時点で孤独にはなるのでそれをわかっていないのがきつい
- 自己肯定感を得られるように小さな成功や成果を増やしていくこととプライベートの充実を図る
- 小さくてもコミュニティを作り情報交換していくことができれば双方に良い
- 孤独にならないようにコミュニケーションをとる
- もちろん気の合う仲間と今後の明るい未来の話をしている時がもの凄く楽しい
- 勉強して、新しい技術や知識を得て売り上げ目標を決めてそれに向かって努力する
- カラダの健康をしっかりと維持をする
- 朝、ノート書くかつ夜よかったことをノートに書く
- 趣味や遊びなど業務と関係ないことでストレスを軽減するようにこころがける
- リフレッシュする時間を作ることが必要
- プライベートの時間も大切に、生活の質を高める
- 同業者や同じ個人事業主仲間との横のつながりを増やして、情報や悩みの共有をしていく
- 定期的に同業者と話す
- 週休2日、8時間労働

飲食業

- 店それぞれの目標をチーム全体で共有するなど、イベントの打ち出しの話し合い
- 情報交換や支援コミュニティの強化、スタッフ育成による信頼関係の構築が理想
- 成果を評価してくれる人が居ると自己肯定感も上がるので相談できる人や評価してくれる場所を作る

小売業

- 他業種参入の話等を織り交ぜながら話せる同業者がいるといい
- それぞれの悩みを相談できる場に、参加する
- 個人事業主に特化したsnsなどあれば面白そう
- アルバイト人数の充実化、売り上げアップに繋がる人材教育が大事
- 同業者と密にコミュニケーションをまめにとることで改善、解決につなげる
- 定期的な同業種の交流会への参加で同業者とのネットワークを作り情報交換や助け合いの場を持つ
- コミュニティに属したり、友人や家族、恋人との人間関係を大切にする
- いろんなものの物価や経費が高騰していくため、相談するだけでなく受けれる支援は取っていく
- 社会と繋がっていることを感じられることが大事

建設業

- 同業者のコミュニティを増やしたり、趣味などを見つけて工夫していくこと
- できるだけ協力してもらえる人など関わっていき協力し合う
- 人付き合いを上手くしていくのが1番
- 従業員や、同業者と仕事について、色々相談できる人を増やしていく
- 自分で情報収集を行って、自分で考えて自分で行動して、その結果を検証する
- 仕事で自分を忙しくする
- 仲間との絆を大切に、常に相互扶助の精神で仕事に取り組むこと
- コミュニティ等の交流会の機会や研修会の開催等により仲間を増やす
- 業界の人達との交流の強化や、支援制度拡充、仲間づくりが鍵
- 同業者の集まりやネットワークに参加して、悩みを共有し、共感を得る
- 定期的に同業者で集まり飲食しながら仕事やプライベートの話をする
- 自分の仕事をしやすい状況を作り他の業者や施主さんとの交流を取り入れていく
- 信頼のおける話し相手や相談相手も必要
- 趣味などの時間ももうけリフレッシュするのもよい
- 自分の周りにいる人達を大切に、積極的にコミュニケーションを取ること
- 休暇を適度に摂ることが1番
- 自分自身の技術の向上など目指すところがあるなら孤独にはならない
- 同業者との繋がりを増やしたり、アドバイスしあったり相談できる人を増やす

運送業

- 同業者の仲間を増やし色々な方とコミュニケーションを取れるようにする
- 働きに見合った報酬が約束され、将来にわたる展望が拓けていること
- 人とのコミュニケーション力をつけていければ自然と仲間がふえる
- 売上が頭打ちの状況なので、副業などで別の収入を取る方法を探す事
- 同業者同士で定期的に意見交換ができる集会やSNSを使ったコミュニティの場をつくる
- 休日には自分の趣味を楽しんだり、時には休息して心を落ち着かせたりして改善できたら良い
- 規則的な休暇
- 時間配分を決めて、複数案件をやると良い
- 現実維持に満足せずに、他者とかかわり合いを大切に、相談比較できる関係性をつくる
- 「つながりを感じる環境づくり」と「仕事のやりがいを高める仕組み」が大切
- 目標の見える化
- 経済的な援助をしてもらえる状況
- 従業員を雇って同じ境遇の中で仕事をするのが一番良い
- コミュニケーションが取れるような場合はなるべく積極的にとるようにする
- 同業者とのコミュニティの場を設ける
- 悩みを共有すること

不動産業

- チームとして活動も評価してもらえるシステムがあればいい
- 不動産賃貸業の業界団体を作り、オーナー、不動産業者、不動産管理会社、税務関係の会社などが参画・交流して情報交換や情報提供の場とする
- コミュニケーションをよく図って会話中心の場にする
- 同業者たちとの交わりを活性化する
- メンターを持って自分の将来像と目標を具体的に持つとともに仕事以外の趣味の付き合いを作る

WEBサービス業

- 自分がどれくらい稼ぎたいのか、なぜそれだけ稼ぎたいのかをはっきりと決めておく
- 業務に関わらず、趣味など何かのコミュニティに所属すると気分転換になりやすい
- 作業は孤独にやって当然、全体の指針や方向性については相談できる相手を作る
- 多過ぎない程度での対面でのコミュニケーション
- 国や自治体が定期的に個人事業主への融資や課題解決などのイベントを開催すること
- 組織化のための組合や法人を設立し所属・運営することで解消する
- 人それぞれの個性を把握し、それに合った形を自分自身が知ることが大事
- チームで動いている場合は、チームメンバーと積極的にコミュニケーションをとる
- 業務を効率化して、時間を短縮し、趣味等に使える時間を増やすこと
- 共通するのは休暇と睡眠、運動
- 定期的に外部や関係者と関わりをもったり、複数人で協業して業務を行う
- プライベートでは友人や家族と積極的にコミュニケーションを取る
- 業界関係者が気軽に集うSNS媒体があれば、情報交換を通じて孤独感がやわらぐ
- モチベーションを維持するためには業務でも日常でもいいので目標を持つことが大事

- ## 医療業・福祉業
- 定期的にでも皆で集まる機会をつくり、ささいなことでも話せるようにすること
 - 定期的に同業者と情報交換会を行い話を聞いてモチベーションアップに繋げる
 - 事業所が繋がり、ラフに話し合えるような関係性の人がいるといい
 - 収入をとにかく増やす
 - モチベーションに頼らないように環境を整える
 - 素晴らしいメンターとの出会い
 - 定期的に休んだりしてリフレッシュする
 - 研修を受けてレベルアップする
 - これが成功したらとか近い期間で小さな目標を立てる
 - オンライン・オフラインでの勉強会や交流会を増やす
 - 就業時間、拘束時間を減らすこと
 - オンオフの切替えをしっかりと行うこと
 - プライベートの充実
 - 目標をもって努力し続け邁進すること

- ## 専門家(士業・FP・コンサルなど)
- 外出して、他の先生と情報を共有するようになしたり、食事をする事
 - 他業種他職種の方との交流を積極的に行い、視野を広げ多くの刺激を得られる環境に身を置くこと
 - 新規受注の活動自体が孤独感の解消やモチベーションアップにつながる
 - 定期的な休暇を取り、タイムマネジメントの活用を行うことで、モチベーションアップ
 - 自分の仕事に誇りとやりがいを見出すことが重要
 - 同僚とのコミュニケーションを取ったり自己研鑽をすることでモチベーションを上げる
 - 孤独感やモチベーションは暇が原因なのでとにかく営業して仕事をする

- ## 個人投資家
- 自分の気分が上がるように環境を変える
 - 仕事として割り切る
 - 家族や仲間を大切にする
 - やりたい事をやる
 - 業界の他の人々と出会い、関連する主題についてさらに学び、市場を理解し、適応する
 - 同じ志を持った仲間がいるコミュニティを活用する
 - 政府による景気刺激策、特に減税策が実施されれば個人消費が伸びて株式市況が好転する
 - 同業者の中でも成果などを常に共有し、定期的に情報交換をすること
 - 投資業界としては解決というよりは選択肢を選べる環境を周知していく事が重要

- ## その他
- 他の人の状況など情報交換の場を作り、思い込みなどにならないようにすること
 - 同じ業界同士の個人事業主が気軽にコミュニケーションをとれるコミュニティ
 - 同じ個人事業主仲間をつくり、相談出来る環境を作る
 - 夢や目標を明確にする
 - 閑散期にもう少し稼いでいけるようになればモチベーションがもっと上がる
 - オンとオフをしっかり分けて趣味の時間も持つようにすると良い
 - メンタリングシステムの導入
 - 週一でもよいので、顧客からの電話受けをしてもらえるサービスがあるだけでメンタルが改善される
 - オンラインだけでなくリアルの関係に増やしていくことで心が豊かになる
 - 業界内でのコミュニケーションや趣味など、ストレスを軽減できるようにすると良い
 - 定期的に息抜き出来る日を作る
 - 目の前の生活にとらわれず、中長期的に計画を建てて実行に移すこと
 - 収益性を上げて時間的な余裕を持ち、先の事を考える時間を持つことでいい方向に向かえる
 - 自分だけが苦しいとか孤独を感じない。誰もが一日一日戦ってる。
 - 仕事だけにならないこと
 - 相談ができること
 - 息抜きがちゃんとできること
 - 同業者や同じ目的や目標を持った人との交流を心がける
 - 金銭的余裕とストレス解消の趣味の充実化を維持する事が大事
 - 話がしやすくなる関係性が大事
 - 講習会に積極的にでて、売り上げを拡大する
 - 業界全体の活性化やメリットの拡大どんどん若い世代を取り入れる

本調査の回答者属性

