

“ご褒美ルール”に関する調査

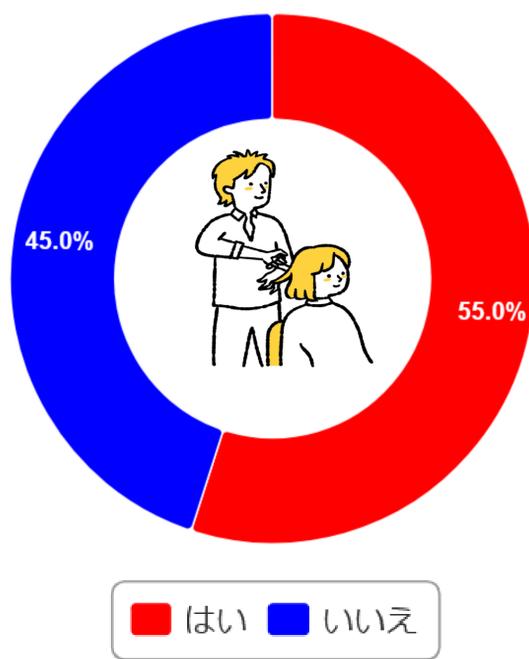
【実施期間】

2025年5月

ご褒美ルールの導入

—あなたの仕事では「ご褒美ルール」や“ちょっとした贅沢”を意識的に取り入れていますか？

美容業



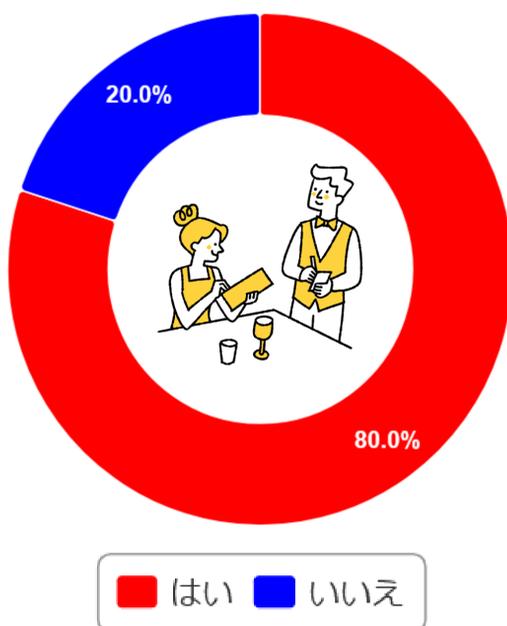
【どんなご褒美を、どんな場面で取り入れていて、それが仕事にどう影響していると思いますか？】

- 休みの日に美味しいものやリフレッシュできる所に行く
- 仕事が上手くいった時に、美味しいものや欲しかったモノなどを手に入れたりして、気持ちをリセットしている
- 月一家族で美味しいお寿司を食べに行くようにしている、また頑張ろうと思える
- ちょっと高いランチを食べて、また、頑張る
- 仕事で遅くまで頑張った日などに美味しいものを食べる
- 目標達成ごとに美味しいものを食べに行く、好きな映画を見る
- 忙しかったときや疲れているときに外食をしたりしてリフレッシュする
- 売り上げが年間通して良かったらワンランク上の料理や旅行に行ったりする
- 月間売り上げが良かった時は、いつもより良いお酒を買うようにしている
- 休み前だけお酒を飲むようにしていてストレス発散になる
- 月一回頑張ったご褒美に焼肉を食べに行く
- 忙しかった週の日曜日に焼肉に行くことを20年続けている
- 仕事がある日は飲酒を控えている為休みの前日は飲酒をする
- 釣りが趣味なので忙しくて遅くなった時こそ釣り具をかう
- 目標を達成したら食べたいものを食べる、ビールを気にせず飲む
- 月末の締め日に必ず近くの美味しいラーメン屋さんに行っている

【ご褒美を設けるとしたら、どの仕事の前後に、どんなご褒美が自分に合いそうですか？】

- 忙しかった週の終わりに甘いスイーツを振る舞う
- 終業後にタバコを吸う、もしくは月締めで前年比アップなら外食に行く
- 売上が高かった翌月は妻と買い物に行き服を買う
- 休みの前日に仕事を終わったら、とにかくリラックスする時間を作る
- 忙しかった週を乗り切ったら、好きな事を目一杯する時間を作る
- 月の売り上げが目標達成したら飲みに行きたい
- 1ヶ月の売り上げ目標を達成するとちょっと豪華な食事をする
- 高いスイーツをかって、きぶんてんかんをする
- 忙しかった日はビールでも飲みたいと思う
- 普段食べないスイーツや普段買わないご褒美な食べ物
- 売上が良かった週にお気に入りの居酒屋に行く
- 体を動かす時間をルーティンとしてくみこむ
- 休みの前の日に好きなお酒や酒のアテなどを買って飲む
- 定休日の前に外食や飲みに行ったり外の空気を吸う

飲食業



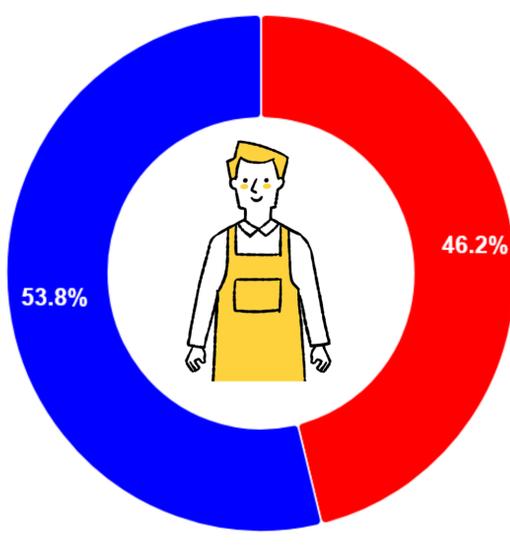
【どんなご褒美を、どんな場面で取り入れていて、それが仕事にどう影響していると思いますか？】

- 自分の一人の時間を確保すること、趣味など
- 週に一度は趣味の時間を設けてリセットの時間とする
- 間隔は決めてなく頑張ったと思った時に美味しい物を飲食する
- 忙しくて売り上げが伸びた週などは、次の週にご褒美で食べ歩きする

【ご褒美を設けるとしたら、どの仕事の前後に、どんなご褒美が自分に合いそうですか？】

- 朝の仕込み後に、静かなカフェで一杯のコーヒーをご褒美にしたい

小売業



はい いいえ

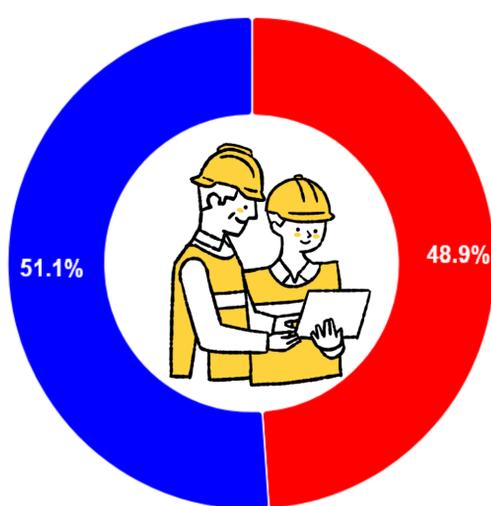
【どんなご褒美を、どんな場面で取り入れていて、それが仕事にどう影響していると思いますか？】

- 仕事が予定時刻より早く済んだ場合は、趣味の時間をその分増やしている、仕事を早く終わらせるモチベーションになる
- たくさん働いた分、お給料が多くなるので、贅沢に焼肉を食べに行っている
- お金が入れば好きな物を好きな時に買えるので、中古品を売る仕事をしているから次に繋がるように買い手の事を考え、売り物を丁寧に磨いて綺麗にする事を心掛けられるようになる
- 利益が上がった際、その都度、高級料理を家族と食べに行く
- 車移動が多いので、成果があった時は高速を使う
- 仮眠をとる時間をもうけることとする

【ご褒美を設けるとしたら、どの仕事の前後に、どんなご褒美が自分に合いそうですか？】

- 長時間働いた後次の仕事に時間に余裕がある時は家で映画鑑賞する
- 大きい利益を上げることが出来た時に美味しい物を食べに行く
- 目標を達成してプライベートの自由時間を設ける
- スイーツが好きなので、仕事の区切りに甘いものを食べる

建設業



はい いいえ

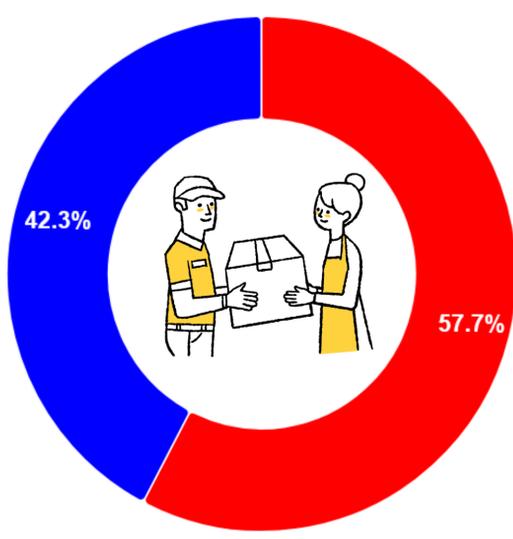
【どんなご褒美を、どんな場面で取り入れていて、それが仕事にどう影響していると思いますか？】

- 月末に1ヶ月がんばったと思う金額になったときに何かいいものを食べに行く
- 週末の休日前にビールをたくさん飲んでストレスを発散する
- 給料日に家族で外食をしている、来月も食べに行けるように頑張ろうと思う
- 自分の晩酌を週末のみに限定しているが、平日でも1日の売上が目標金額以上の場合には自分へのご褒美としている
- 肉体労働なので一つの現場が終わったら全身もみほぐしに行く
- 衝動買いや、ちょっと高い料理を食べに行ったりしている
- 仕事がきりついたらその日の夜だけお酒を飲む
- 頑張って仕事した後に、お酒をたしなむようにしている
- 仕事終わりに温泉、銭湯に行きリフレッシュしモチベーションを上げる
- 月に何回かみんなにお食事をご馳走している
- 今週頑張ったなと思ったら家族で外食などに行く
- いつもより仕事が早く進んだ時に仕事を早めに切り上げて趣味に時間を使ってリフレッシュしている
- 予想以上に仕事ははかどった時には早上がりする
- 1日のノルマがあり定時より早く達成できた時に早く現場から帰る事ができる、これにより1日のゴールが見えるようになり業務内容への意欲が湧いてくる
- 1現場の区切りとして終わったときや、これから始まる前に区切りをつける
- 業務の切り替えにコーヒーやチョコレートを食べる
- 週末は気持ちちょっと早く作業を辞め、帰るようにしている
- 月一ぐらいで仕事の空きを作って好きな事をやる
- グループでいるときやヘルパーと一緒にいるときは、昼食やおやつをプレゼントとして支払う
- 甘いものや自分の好きなことをする、仕事の合間や終わりに
- 大きな契約が無事に終わった時は、旅行、食事、物などに浪費する
- 仕事の後の晩酌をすることで区切りやりリフレッシュになっている

【ご褒美を設けるとしたら、どの仕事の前後に、どんなご褒美が自分に合いそうですか？】

- 現場が終わった後にお酒を飲んで満喫する
- 竣工後に仲間内とご飯に行ったりしてみたい
- ひととおり落ち着いたら旅行等に行きたい
- たくさん稼いだら、少し欲しいものを買うこと
- 内容が濃い仕事で売り上げもあがっている仕事の後は休みがご褒美である
- 忙しかった時はちょっと良いお酒を飲んだりする
- いつもより売り上げが上がったら競馬に倍プッシュする
- 仕事がひと段落ついた時の休暇をとること
- お客様が多い月には、飲食などのご褒美があると嬉しい
- 大きな金額の工事が無事に完了した時に外食をする
- 建設現場工事が無事に終わった時に少し贅沢な外食をする
- なかなか出来ない趣味を休みの日に思いっきりやる
- キツイ現場が終わった時に美味しい物を食べる
- 午後からの仕事の前に長い休憩をとって食べたいものを食べに行く
- 釣りに行ったり、自分の好きなことをする時間を作る
- 仕事終わりにビールなどを飲む
- 仕事が終わったら時間に関係なく早く帰れる

運送業



はい いいえ

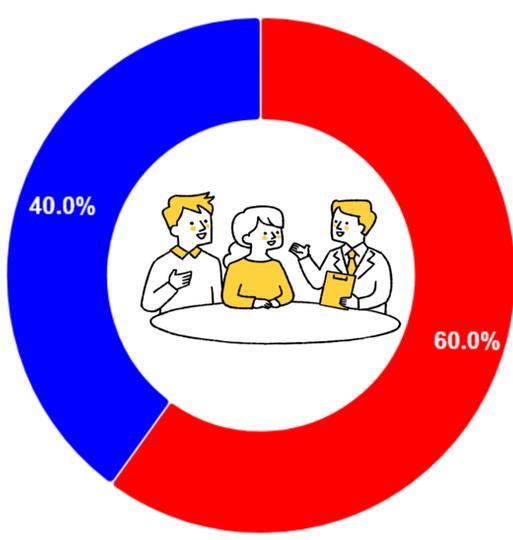
【どんなご褒美を、どんな場面で取り入れていて、それが仕事にどう影響していると思いますか？】

- 1週間の目標売上を達成できた時に、ちょっと贅沢な食事をするようにしている、次週の仕事のモチベーションに繋がる
- 宅配業界の個人事業主だが、頑張った月の休みにはご褒美でプチ贅沢にランチを食べる
- 一月に二回連休にすること、それによりモチベーションの維持
- 週間の売り上げ目標をクリアしたら少し高めのデザートを食べる
- 週末は居酒屋など食べたり飲んだりできるところに行く
- 仕事終わりにコンビニなどでスイーツや好きなものをたくさん買って1日の疲れを癒している
- 売上が計画よりも高くなっている場合はテンションを上げるためにしている
- 午前中の配達が予定より早く終わったら昼寝タイムを確保して5-10分だけ完全オフのご褒美時間をつくる
- 外仕事で暑かった日はエナジードリンクを飲んで休み、次の日も元気に働けるようにしている
- 月末の休みの日に出掛けるようにしている
- 週末仕事が思いどおりにはかどったときマッサージに行く
- キリの良い合間にご褒美として間食をしている
- 月に一度妻と焼き肉を食べに行く、それでまたヤル気が出る
- 月末に売り上げを見て目標を達成していれば最終日などに仕事を半日で切り上げ午後からゆっくり過ごす

【ご褒美を設けるとしたら、どの仕事の前後に、どんなご褒美が自分に合いそうですか？】

- ラッシュ時間帯の帰宅になる場合は高速を使用して帰宅する
- 忙しくて疲れてしまった時に美味しくて甘いスイーツを食べる
- 繁忙期で忙しい日々を乗り越えた翌月に爆買いをする
- 仕事の連続勤務が終わった後にマッサージ店を利用する
- 1ヶ月の売り上げが予定よりも多かったら焼肉を食べに行く
- 配送する品物が大量で月に1度位あるかないかだが終わった後には高いケーキを食べる
- 7月と12月の繁忙期後の休みに美味しいものを食べてゆっくり寝る
- 頑張ったと思うときに美味しいものを家族で食べる

不動産業



はい いいえ

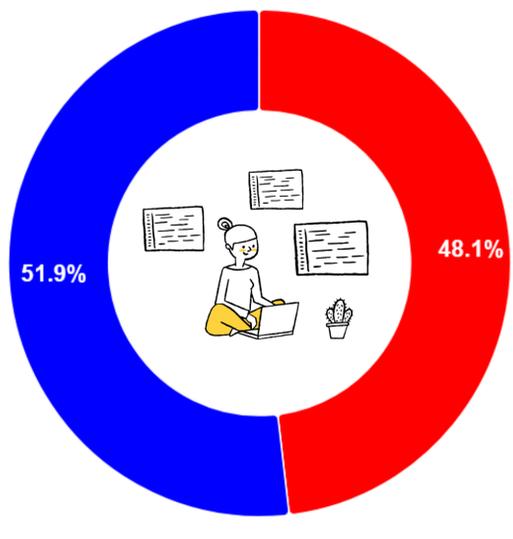
【どんなご褒美を、どんな場面で取り入れていて、それが仕事にどう影響していると思いますか？】

- 作業をする際にホワイトチョコを食べたりしている、また打合せで上手く出来た時にエクレーアを買って食べている
- 週半ばで仕事量が多い場合はご褒美ランチを取り入れてリフレッシュしている
- 成功したら美味しいものを食べに行く

【ご褒美を設けるとしたら、どの仕事の前後に、どんなご褒美が自分に合いそうですか？】

- 報酬をもらったタイミングで家族へ還元する
- 管理会社から当月の家賃が入金された時に、ご褒美として美味しいものを晩御飯に食べる

WEBサービス業



はい いいえ

【どんなご褒美を、どんな場面で取り入れていて、それが仕事にどう影響していると思いますか？】

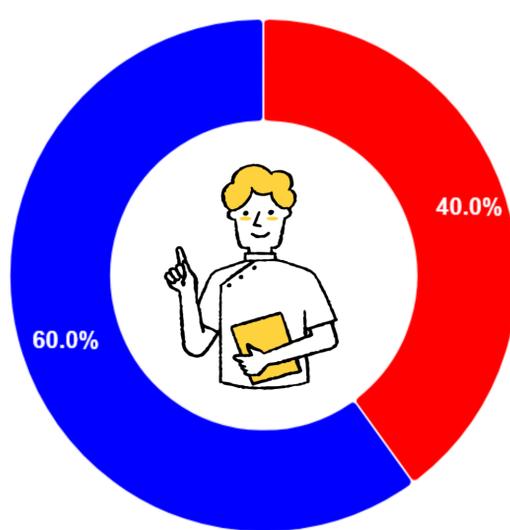
- 切替のタイミングでオヤツを食べたり、自分を必要以上に攻めないこと
- 大きな仕事が終わったら少し長い休みを取る、リフレッシュして次の仕事に取り組める
- 繁忙期、月末月初、を終えたら業務量を減らしてゆったり過ごす期間を数日作る
- 仕事が一段落したら美味しいご飯を食べに行く
- 仕事をいっぱいして時々1人の平日に休みを取って寝る
- タスクリストが完了したら好きな動画を見て気分を切り替える
- 大きなタスクがひと段落したタイミングでカフェスイーツや趣味の時間をご褒美にしている
- 毎週金曜日は晩酌をしている、曜日感覚の目安になる

- 月に1度は一切仕事をしない日を作るようにしている
- 多くの仕事を片付けた日に好きな外食に行っている
- 仕事の区切りごとに小さなご褒美を設けている、お気に入りのお茶やスイーツを味わうことで気分転換になる
- 納品後に好物のスイーツを買うなど小さなご褒美でモチベーション維持を意識している

【ご褒美を設けるとしたら、どの仕事の前後に、どんなご褒美が自分に合いそうですか？】

- 好きなものや美味しいものを食べて気分転換をする
- コーヒー、甘いもの、アイスクリーム、果物などをとる
- 極力休む時間を確保し睡眠時間に充てる
- 大きな仕事が終わった後に丸一日休みを取る
- 負荷の高い作業完了後に短い休憩をとる
- 規模の大きな開発案件やインフラ移行対応など大きな案件のリリース後に1日休みを取る
- 少し休みをとって1人だけの時間を作り自分のためだけに使う
- プログラミング業務や打ち合わせ前後にコーヒーを飲む、ジムに行く、散歩に行く、ダラダラする
- 週末金曜日の就業後に飲みに行く
- 重いタスクが終わった時に美味しいものを食べる
- 大きな案件完了後にカフェで静かに過ごす
- 連日夜間まで作業した週末などに外食をする
- 月末の追い込み時期に頑張ったご褒美で好きなものを食べる
- 大きな仕事が終わったら焼き肉を食べに行く

医療業・福祉業



■ はい ■ いいえ

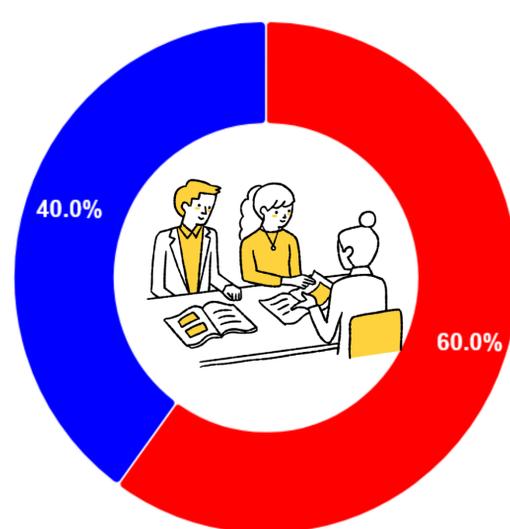
【どんなご褒美を、どんな場面で取り入れていて、それが仕事にどう影響していると思いますか？】

- 在宅ワークなので適度にランチは外に出て気分転換かつご褒美として取り入れている
- 売上が確定して高かった場合は高いものを買ったり美味しいご飯を食べに行く、気分転換になる
- 仕事終わりに少し贅沢することでご褒美とする
- 疲れたときに有給休暇をとって旅行する
- 月に一度の外食と夏とお正月の旅行をご褒美としており、ご褒美まであと少しになるとモチベーションが上がる
- がんばってたっぷり疲れた週末には美味しいスイーツを食べ、ストレス発散に役立っている
- 月に一度は近くの温泉に行ってリフレッシュしている
- 週末には仕事のことでなく自分の時間をしっかり確保して休息や好きなことに取り組み、翌週に新しい気持ちで仕事に取り掛かっている

【ご褒美を設けるとしたら、どの仕事の前後に、どんなご褒美が自分に合いそうですか？】

- 仕事の成果に関わらず欲しい物があれば買う
- 勉強するためにカフェなどを使う、普段は家で勉強することが多い
- 目標達成した場合に体を癒すようなご褒美が合いそう
- 自分というよりは家族への恩返しとして美味しい物を食べたりする
- 忙しい時期が終わったら海に釣りに行ってリフレッシュする
- 訪問業務が終わってから美味しいスイーツを食べる
- 目標や売り上げを達成した時にご褒美を設ける
- 仕事終わりにボディメンテナンスのためマッサージを受けに行く
- 接骨院の仕事終わりに甘いものを食べる

専門家(士業・FP・コンサルなど)



■ はい ■ いいえ

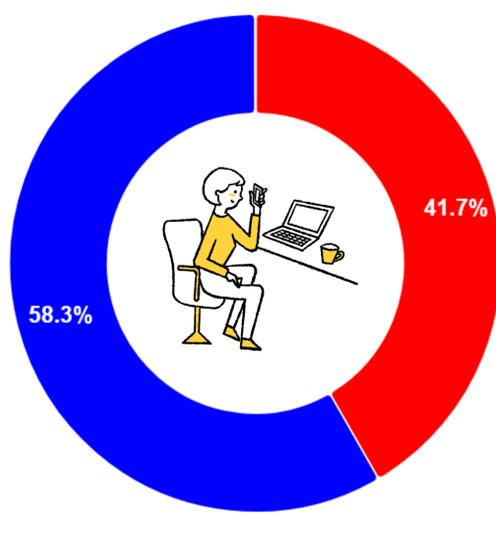
【どんなご褒美を、どんな場面で取り入れていて、それが仕事にどう影響していると思いますか？】

- 月初に美味しいものを食べたりホテルに泊まったりする
- 製薬ベースでのご褒美を想定しビジネスの入口と出口にメリハリをつける
- 仕事がひと段落着いたらスーパー銭湯に行く
- 月末や数カ月のスパンで美味しいものを食べるなどしてモチベーションにする
- 電話相談を終えた後にブレイクを入れてコーヒーや紅茶を飲むようにしている
- 月に一度の焼き肉食べ放題で健康を気にせず食べる

【ご褒美を設けるとしたら、どの仕事の前後に、どんなご褒美が自分に合いそうですか？】

- 少し高い手数料が入ったら身だしなみとしてスーツを購入する
- 募集手数料が月毎に大台を達成した時にお寿司など名店で食べる

個人投資家



はい いいえ

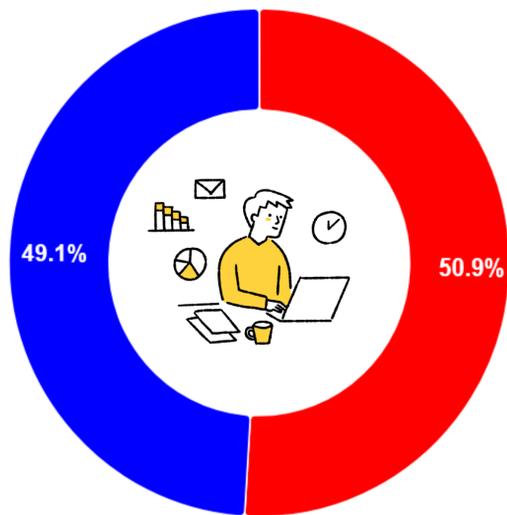
【どんなご褒美を、どんな場面で取り入れていて、それが仕事にどう影響していると思いますか？】

- 想定外の収入があったら自分に良いものを買ってモチベーション維持につなげる
- その月の成果によりプチ贅沢をする
- 大きな利益をとれた時はボディメンテナンスとしてマッサージに行く
- 家族で外食や旅行をすることをご褒美の意味合いで行っている
- その月の利益率が良かった時にちょっと高級なお店に行く

【ご褒美を設けるとしたら、どの仕事の前後に、どんなご褒美が自分に合いそうですか？】

- 仕事量が多かった日は仕事終わりにお酒を飲む
- 終わった後に美味しいディナーを食べに行く
- 集中力が必要な作業がうまくいったら美味しいものを食べたい
- 大きな取引や新しい事をやり遂げた後に区切りをつける
- 投資をするときに美味しいものを食べる
- 予想以上の利益が出たら昼食や夕食を少し豪華にする

その他



はい いいえ

【どんなご褒美を、どんな場面で取り入れていて、それが仕事にどう影響していると思いますか？】

- 早期に目標を達成した場合は月末に連休をいれるようにしている
- 業務が終わったらゲームをしたりおやつを食べる
- 週終わり金曜日の夕食はアルコールとおいしい食べ物を夫婦でいただきストレスを解消している
- 忙しかったり困難な業務の一息ついた所や終わった所で菓子などを食べて小休憩を取りメリハリをつけている
- ウィークデーで疲れが溜まった場合は週末に体をリフレッシュし月曜から良いスタートをきっている
- 仕事が進まなくなったときにNetflixを見て仕事から物理的にも頭的にも離れる時間を作っている
- 週末は家族タイムとして外食やゲームセンターに連れて行き家族時間をとっている
- 連続した仕事が完了したときに家族で外食をしてお酒を飲む
- 定期的にコンサート旅行をしており旅費を貯めるために頑張っている
- 仕事が大変な時が続いた時に良いものを食べている
- 自分の趣味の時間をつくったり週末は子供と遊ぶ時間をつくっている
- 美味しい紅茶を常備して休憩時間に飲んでる
- 仕事をやり切った週末にビールを飲み達成感を得ている
- 美味しいお肉を食べて素敵なカフェに行く
- 昼ご飯の時に少し贅沢なランチをしてやる気を上げている
- 自分へのご褒美に旅行へいく計画を立てリフレッシュしてパフォーマンスを上げている
- 生徒が良い成績を取ったら生徒や講師に美味しいお菓子を提供している
- 仕事を早く終わらせられた日はたまに軽く飲みに行く
- 目標達成が出来た時に美味しい物を食べて外食や旅行をしてモチベーションを上げている
- 案件の初日中日最終日に主要メンバーで食事をして顔合わせや区切りをしている
- ランチの時間は値段に関係なく美味しい物を食べてエネルギーチャージしている
- 仕事の忙しさのピークを過ぎたらマッサージなどに行っている
- 忙しい時期が過ぎたらカフェに行ってスイーツを食べる
- 出張後のご褒美としてちょっと良いものを食べモチベーションにつなげている
- たまにお昼時間に外食してストレス解消を心がけている
- 契約が成立した時やセミナーが成功した時は軽く打ち上げをする
- 仕事が順調なときはラーメン二郎に行く

【ご褒美を設けるとしたら、どの仕事の前後に、どんなご褒美が自分に合いそうですか？】

- ある大きなプロジェクトが完了したらPCなど機材を一新する
- 1日何も考えないでやらない日を作る
- 良い制度が見つかったり新たなご縁が出来たりする
- 売上が良かった月の月末に少し美味しいものを食べて翌月のモチベーションを上げる
- 少し高めのコーヒーを休憩時間に飲む
- 1日フルコマ、6時間、の授業を終えた後にスイーツを買って帰宅する
- 年末、GW、お盆、SWなどに長期休暇が取れるようにする
- 急ぎの仕事を早く終わらせて美味しいコーヒーを飲む
- 昼食に美味しいものを食べる
- 朝も早く夜も遅いため早く帰れることが自分へのご褒美である
- 作業が早く終わったら早退できるようにする
- ホテルでのワーケーションや美味しい食事です満足する
- 仕事の後に好きなものを食べに行く
- 特番などが重なった大変なプロジェクトが終わった後に好きなだけ睡眠をとる
- サマースクールなどの集中講座を無事に終えたらマッサージでリラックスする
- 大きな契約が決まった後に美味しいつまみと美味しいお酒を楽しむ
- 商談がうまく行った時に外食をする

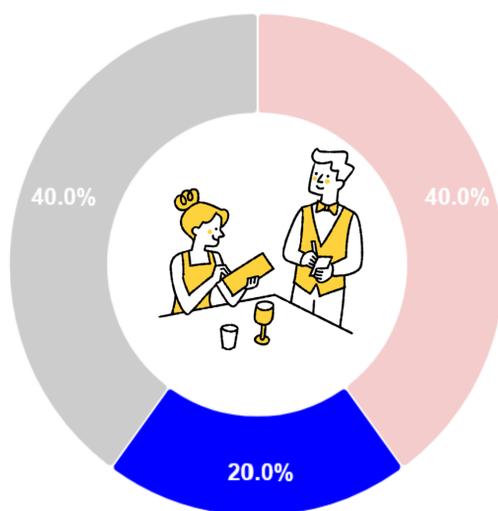
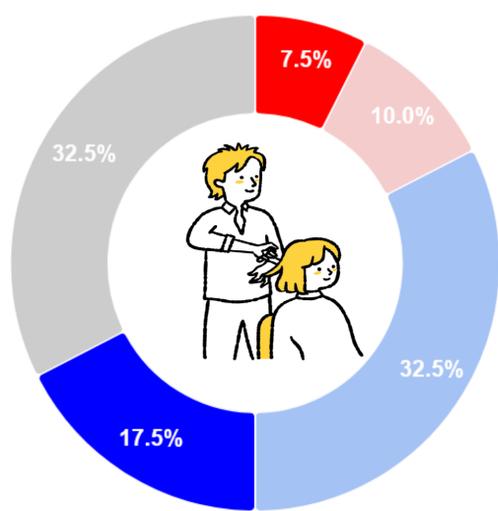
- 月に一度近場で一泊旅行をする
- 仕事の後に同じ内容の仕事を再度依頼してもらえる
- 目標に対して大きく達成出来た際はご褒美に良いものを買う
- 毎年確定申告を出し終わった日は外に飲みに行く
- 売り上げ目標を達成した日に美味しいご飯を食べる
- リリースが無事完了した後に趣味の道具、キャンプ用品、を買う

ご褒美取り入れの頻度

—ご褒美の取り入れ頻度として近いのはどれですか？

▼ 美容業

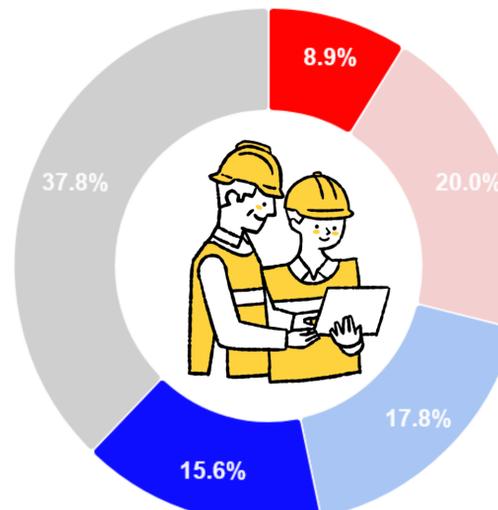
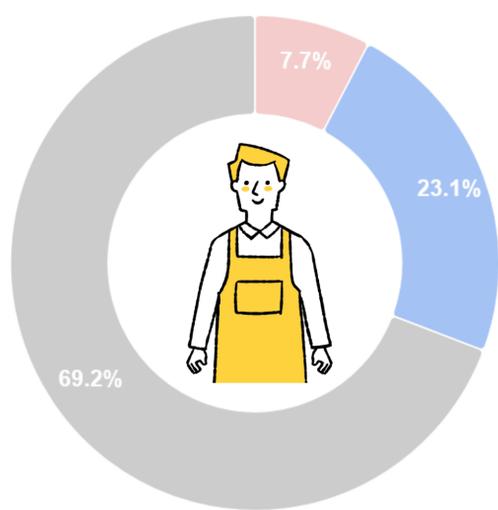
▼ 飲食業



■ 毎日またはほぼ毎日 ■ 週に数回 ■ 月に1回程度 ■ 忙しかった時だけ ■ 特に決めていない

▼ 小売業

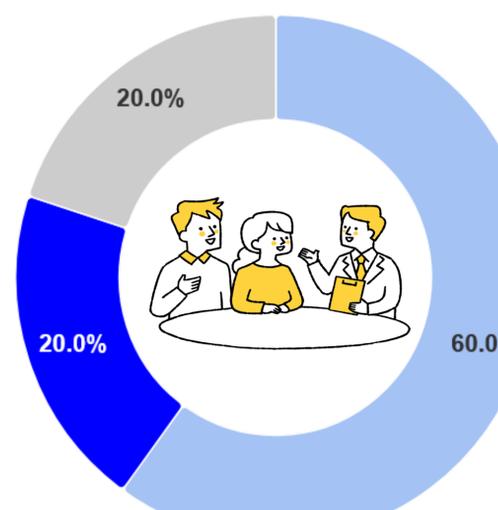
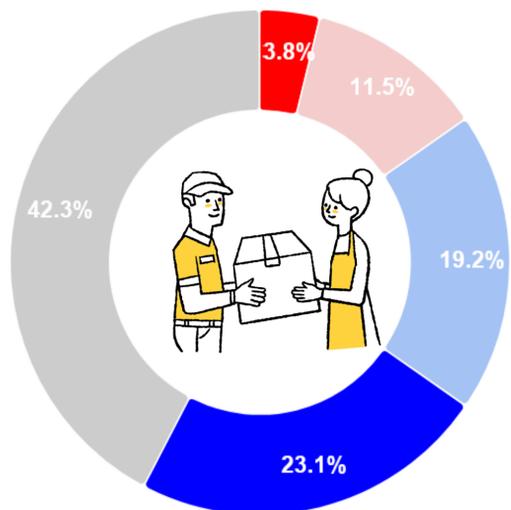
▼ 建設業



■ 毎日またはほぼ毎日 ■ 週に数回 ■ 月に1回程度 ■ 忙しかった時だけ ■ 特に決めていない

▼ 運送業

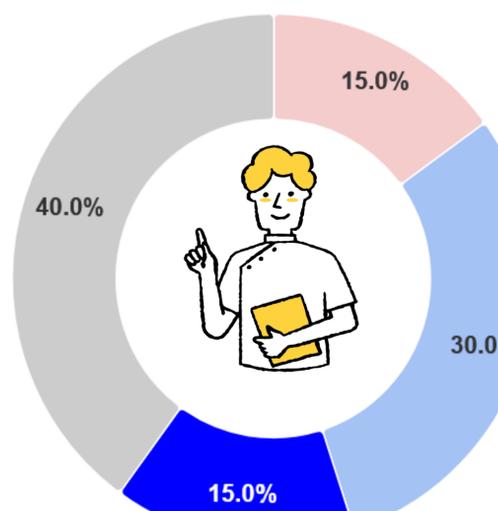
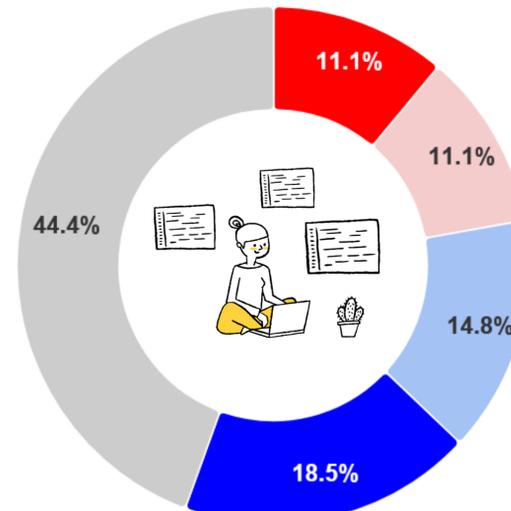
▼ 不動産業



■ 毎日またはほぼ毎日 ■ 週に数回 ■ 月に1回程度 ■ 忙しかった時だけ ■ 特に決めていない

▼ WEBサービス業

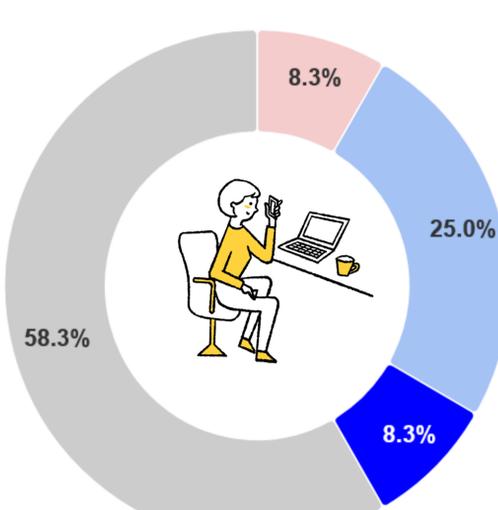
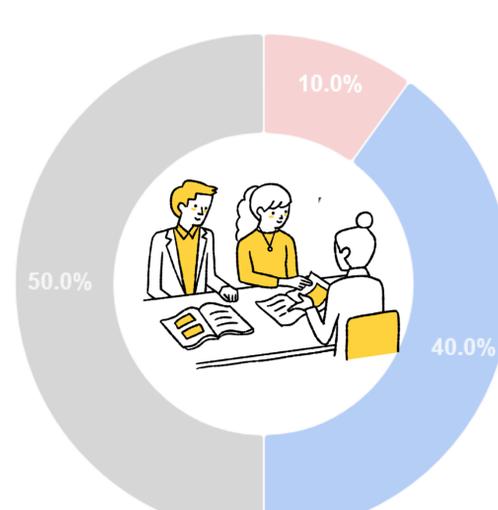
▼ 医療業・福祉業



■ 毎日またはほぼ毎日 ■ 週に数回 ■ 月に1回程度 ■ 忙しかった時だけ ■ 特に決めていない

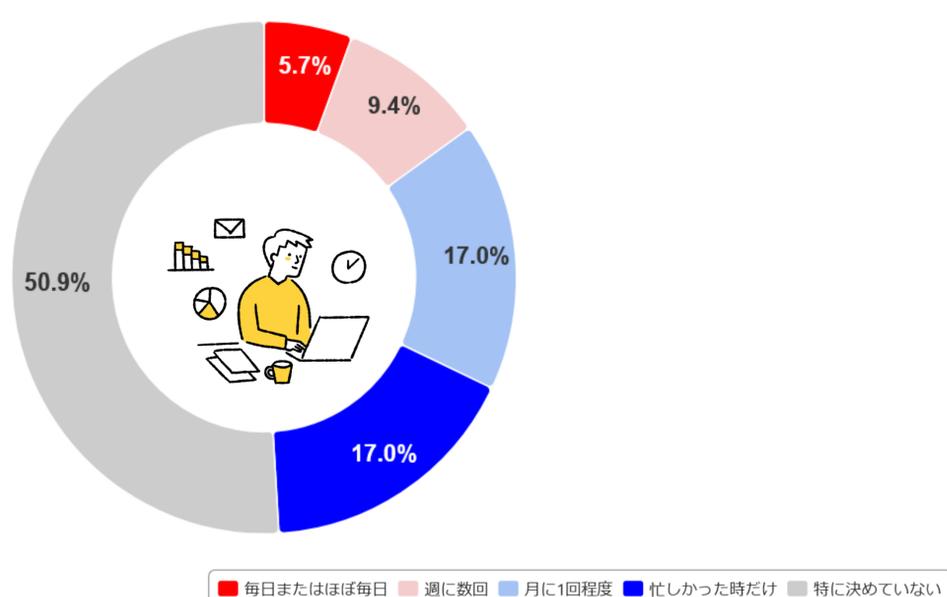
▼ 専門家(士業・FP・コンサルなど)

▼ 個人投資家



■ 毎日またはほぼ毎日 ■ 週に数回 ■ 月に1回程度 ■ 忙しかった時だけ ■ 特に決めていない

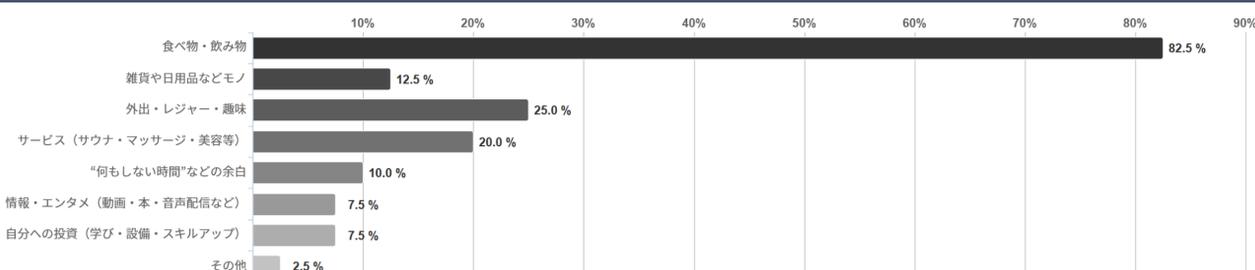
▼その他



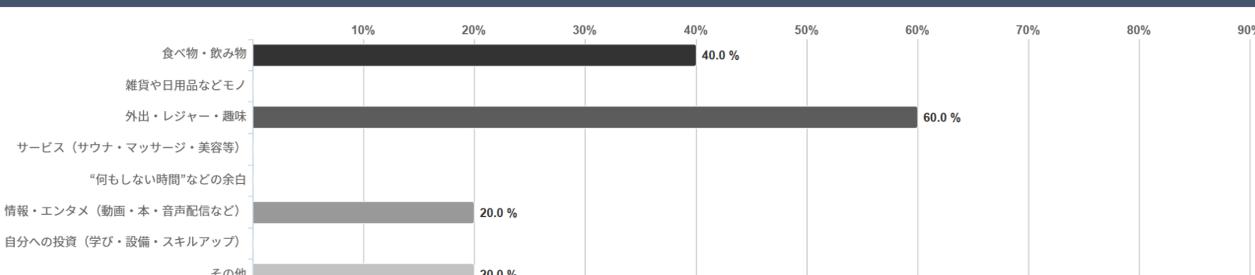
ご褒美のジャンル

—あなたやあなたの周りがよく使っているご褒美のジャンルは何ですか？

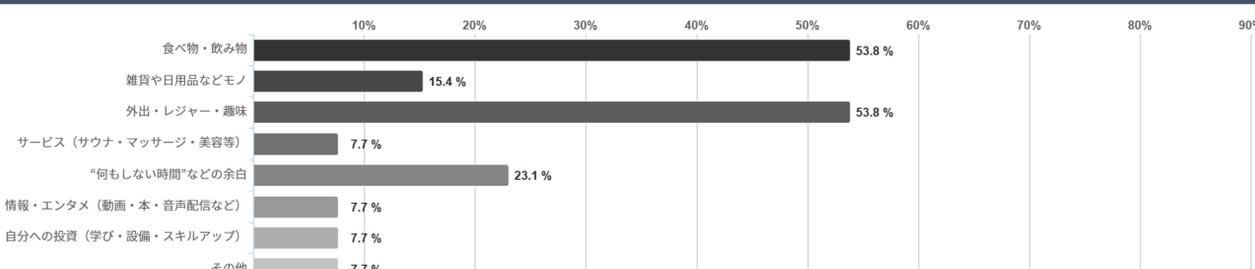
美容業



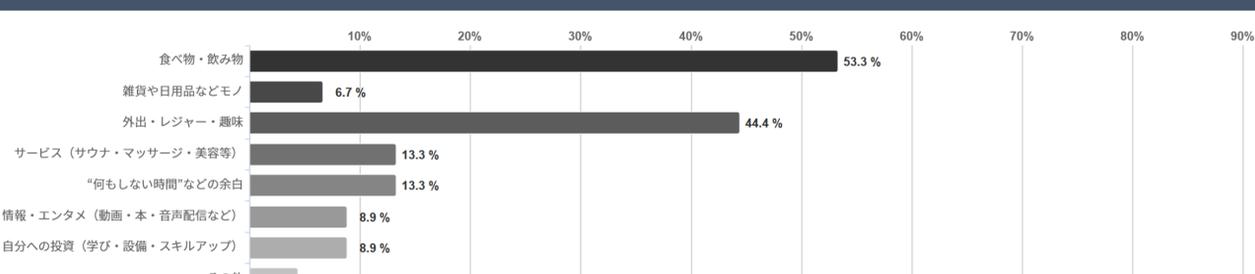
飲食業



小売業

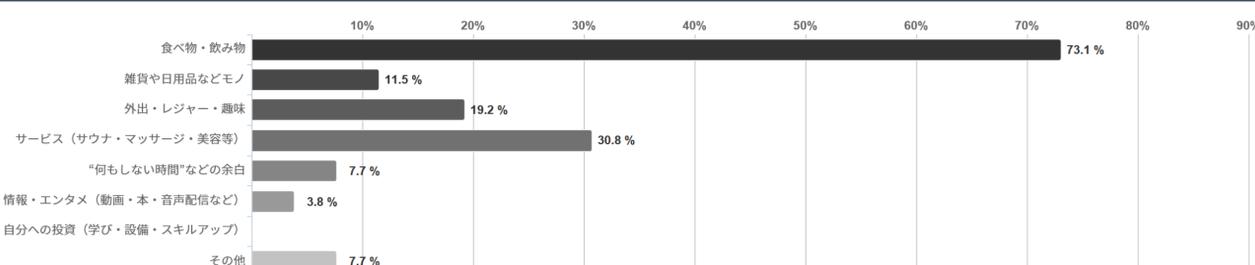


建設業

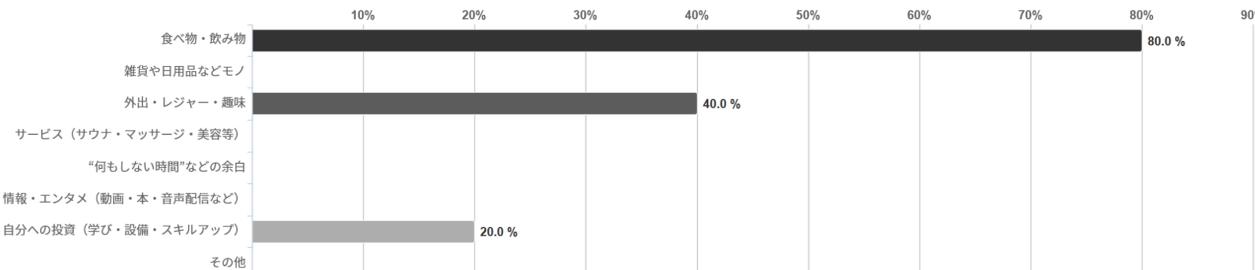


● 暑かった日のビール

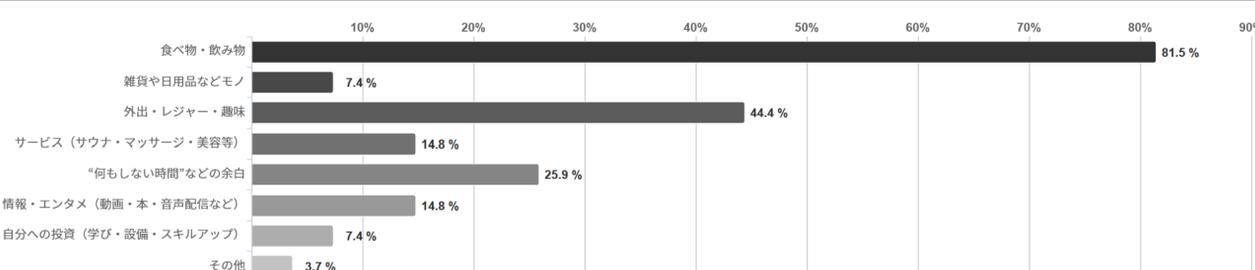
運送業



不動産業

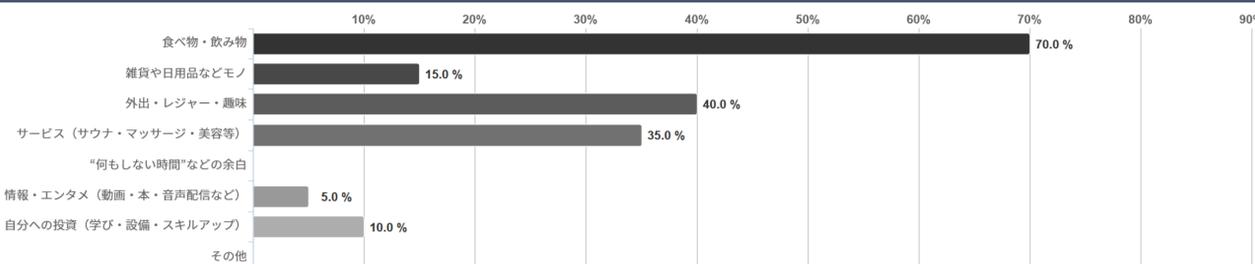


WEBサービス業

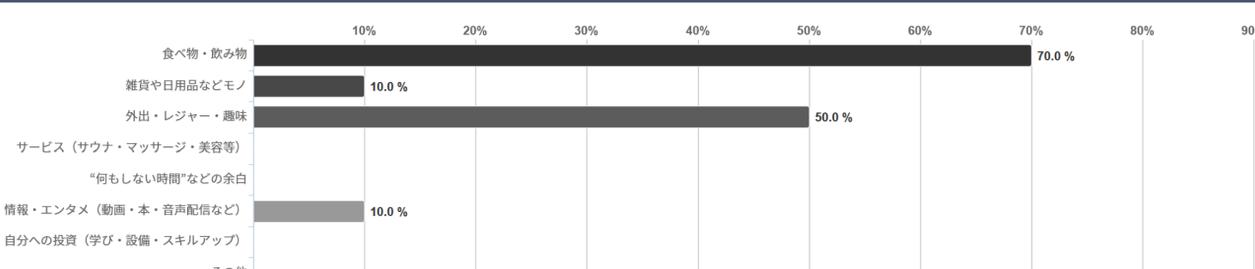


● ガジェット

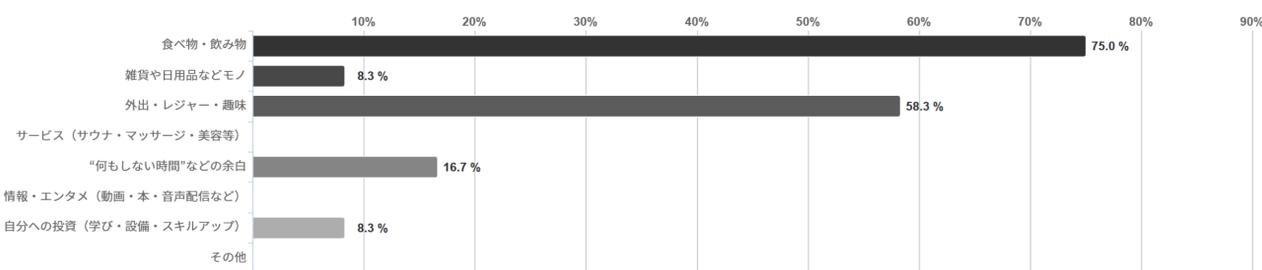
医療業・福祉業



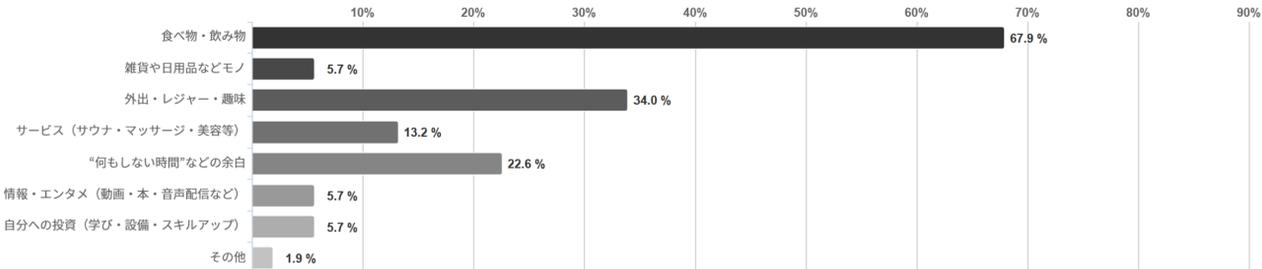
専門家(士業・FP・コンサルなど)



個人投資家



その他



相性が良いご褒美

—あなたの働き方や業務において、“相性が良いと思うご褒美”を教えてください。

美容業

- 美容系なので自分を綺麗にしてリフレッシュできる所に行く
- 情報収集も兼ねて食事に行く
- 女性が多い職場なので甘い食べ物が良い
- 毎月前年比を比べてご褒美にするとモチベーションが上がる
- 経済を知るために株式投資を少額行う
- 時間ができた時にできる趣味を持つ
- 常に人と関わっているので1人になる時間やゆっくりする時間を過ごす
- リフレッシュや季節を感じられる自由な時間を持つ
- 休憩をほとんど取らずに働くこともあるので仕事の後にお酒を飲む
- ちょっと気を使うお客様がいたときにテンションを上げる行動をとる
- 家族と目標達成を分かち合うために美味しいものを食べる
- 美味しいものを食べたり音楽ライブに行ったりしてお客様との情報交換に使う
- お風呂上がりにのちまビールをご褒美にする
- 大型連休は難しいので日々の晩酌や外食を楽しむ
- 体力を使う仕事なので食べる物を重視する
- 他店のリラクゼーションを受けに行く
- 自然の中に行ったり身体を動かしたりしてリフレッシュする
- 労働型の仕事なので美味しいご飯やスイーツを楽しむ
- 毎日晚酌をしながら自分を見つめ直す
- 外出することでよりリフレッシュする
- 美味しいご飯を食べたり新しい施設に足を運ぶ
- 疲れているときにはマッサージなどリラクゼーションを取り入れる
- 普段は安いコーヒーなので休憩時にたまにスタバのコーヒーを飲む
- 接客業でストレスがたまるため甘い物で癒す
- 体を使う仕事なのでお酒や食べ物をご褒美にする
- 日常的に楽しみがあることで生活の満足度を高める
- 忙しかった時や休前日に美味しいお酒や食事を楽しむ
- 体力が必要なのでサウナやマッサージでリラックスする
- お酒でストレスを発散する
- 家族とゆっくりご馳走を食べに行く
- アルコールを楽しむ
- ニンニクを控える業種なので焼肉を選ぶ
- 休みの前日に飲酒する
- 仕事後の食事を楽しむ
- 食べ物や趣味に使うことで会話のきっかけを作る
- 仕事でも着られる好きな服を買いテンションを上げる
- 精神的な疲れが大きいとお酒など気分が良くなるものを取り入れる
- 行列のできる美味しいラーメン屋に行ってストレス発散する

飲食業

- 忙しい営業後に銭湯でゆっくり体を癒す時間が最適のご褒美である
- ご飯を食べに行行って気分的にも勉強する
- 夜の仕事なので昼間のレジャーなど都合の良い時間を使う
- 飲食の仕事をしているので美味しいお店に行き作ってもらえる幸せを味わう
- 料理を出す仕事なのでご褒美は美味しい料理と酒である

小売業

- 朝が早いのでお酒を早めに飲んで熟睡する
- 夜遅くに仕事が終わるので家の中で1人でも楽しめることを選ぶ
- 残業が多く固定的に長い休みが取れないため何かを食べに行行って気持ちをリラックスさせる
- 中古品の部品は重さがそれぞれで体力を使うためマッサージなどが相性が良い
- 体調が悪くなると仕事のパフォーマンスが落ちるため贅沢であっても健康的な食事を選ぶ
- 同業者と高級料理を食べに行き仕事の話もするため接待交際費として経費に計上する
- 24時間営業の仕事なので気分転換として旅行が合う
- 夜間にできる飲み会などが相性が良い
- 休日を取ることが最も良いご褒美である
- エステや美容院など癒しにお金を使う
- アパレルを一部扱っているため自分のご褒美に服を買い意識を高める
- 帰宅して大好きなお酒を2杯ほど飲む
- 時間に融通が効く仕事なので旅行が合う

建設業

- 体を使う仕事なので食事に行く人が多いと思う
- メリハリが大切なので何もしない日を作る
- 現場仕事なのでしっかり動いてお酒を飲む
- 建設業なのでしっかり睡眠を取れる余裕のある時間勤務をしたい
- 体を動かす仕事なので帰宅後に冷たいビールを飲む
- 毎月の収入に応じてご褒美をする
- 体力を使う仕事なのでマッサージが合う
- 閑散期が年に何度かあるので旅行に行く
- 屋外の仕事で汗をかくので風呂上がりのビールを楽しむ
- 休みの日に趣味にお金を使い家族と一緒に過ごす
- 風呂上がりのビールを一日の終わりの合図にする
- 焼き肉店や寿司に行く
- 頭と身体を使う仕事なので温泉旅行などでリフレッシュする
- 頑張っって早く仕事を終わらせて遊びに行く

業務とは関係ないが欲しいものがあればそのために頑張る

- 肉体労働なのでマッサージに行きリラックスする
- みんながストレスや困り事を話せるように食事会をする
- 旅行や外食をご褒美にする
- 自分で作業時間を決められるので趣味が相性が良い
- 朝早く夜遅い生活なので早く帰れる日はご褒美
- 月に1度マッサージに行い疲れを取る
- 寝る前に読書をして気力を上げる
- 仕事がスムーズに進めば休暇を取る
- プライベートを充実させることをご褒美にする
- 外仕事なので温泉に入りその後ビールを飲む
- 日頃お世話になっている職人を食事に誘う
- 建設現場工事の区切りに焼き肉屋で外食する
- 趣味や好きな事をやるご褒美が相性が良い
- 夏の仕事後に風呂上がりの冷えたビールを飲む
- 美味しいご飯を食べて達成感を得る
- 美味しいご飯とお酒とリラックスできる環境を大切にす
- 平日に何も考えず家でゴロゴロする
- グループやヘルパーと一緒に時は昼食やおやつを振る舞う
- 携帯できるお菓子など手軽なものを取り入れる
- 毎日夜ご飯と共にビールを飲む
- 外仕事後にお酒を飲んでリフレッシュする
- 帰宅後すぐに冷たいビールを飲んで一息つく
- 仕事が早く終わったら早く帰れる段取りをする

運送業

- 贅沢な食事や仕事で使える新しい服や道具を購入する
- なるべく家にいられる時間を多く取れるよう通勤時間を短縮できる工夫をする
- 仲間たちとの飲み会は相性が良い
- 体力を使う仕事なので仕事終わりに帰宅してからお酒を飲み幸福感を得る
- 宅配業界で体力をかなり使うためボリュームのある食事をとる
- 肉体的に疲労するので疲労をとるマッサージやスーパー銭湯を利用する
- 体力を使う仕事なので夕食時に冷たいビールを飲む
- スーパー銭湯に行きサウナに入ってリフレッシュする
- 集中力が必要な仕事なのでお菓子で糖分補給し気分転換する
- 長時間の運転や力仕事で疲労がたまるためリポビタミンDやINゼリーを取り入れる
- 仕事のストレスを発散させるためお酒を飲む
- 同じ姿勢が多く肩や腰が痛くなるためマッサージをする
- 配送業のため睡眠や休息を最優先にする
- 体力が必要な仕事なのでカロリーが高めな食べ物を取る
- 体力を使うため身体のメンテナンスとしてご褒美を設ける
- 短時間でリフレッシュでき疲れやストレスを和らげるものを取り入れる
- 旅行や趣味のために働ける時は働いて頑張る
- 体力勝負の仕事なので銭湯で体をほぐしたりマッサージをしたりする
- 肉を食べるなどパワーの源となるものを必要なタイミングで食べる
- 歩く仕事なので銭湯やマッサージで下半身を重点的にメンテナンスする
- 身体のメンテナンスとしてマッサージを取り入れる
- 仕事の合間に間食をして体力を回復させる
- 美味しいものを食べることで体力が回復する
- 体力を使う仕事なのでリラックスできる時間を設ける
- ゆっくり休暇を取り金額を気にせずお金を使う

不動産業

- 高い食事や高級なスイーツなど食べ物系のご褒美は手間なく計画実行でき相性が良い
- 食べ物が自分のご褒美として一番相性が良く仕事の内容によってホワイトチョコ、エクレア、ステークの順にご褒美にしている
- 気分転換の平日ランチや年に数回の家族旅行が日常業務から気分を切り替えるご褒美になる
- 休暇を与えて羽を伸ばしてもらうことが良い

WEBサービス業

- スポーツやサウナなどのデトックスは相性がよさそうである
- 休みの取り方を調整できる場合があるので旅行がしやすい
- ネットフリックスなどの動画鑑賞や甘いものは酷使した脳をリラックスさせる
- 運動やマッサージなどのリラクゼーションを取り入れる
- 普段から頭をフル稼働させる仕事内容が多いので何もしないで過ごすことが最高のご褒美である
- 頭を使うので糖分を取ることが良い
- 座り仕事がメインなので肩が凝りやすくマッサージが合う
- 場所を選ばずに食事などで気分転換をする
- 新しく高性能なモニターやキーボードなどのデバイスを手に入れる
- デスクワークなのでマッサージや整体が相性が良い
- 精神的に疲れるので気持ちがリラックスできるものを選ぶ
- 寝ることと美味しいものを食べて自分を満足させしっかり休む
- 考えることが多い仕事なので少しだけ甘いものを取ると落ち着く
- リモートワークなので旅行をしながら観光やグルメを楽しみ現地で仕事をする、またジムやサウナも取り入れる
- 自宅作業が中心なのでお気に入りのおやつと静かな音楽でのティータイムを設ける
- 夕食が一番の楽しみなのでお酒を飲みながらの食事を褒美とする
- 平日も土日祝も関係ないことが多いため金曜日など曜日を決めたとご褒美を設ける
- 座って仕事をする人が多いためレジャーや旅行が相性が良い
- 短時間の昼寝や散歩で心身をリセットする
- 美味しい食べ物やお酒を楽しむ
- 休憩時に甘いものを食べたり運動したりする、また旅行など時間をかけたリフレッシュを行う
- 夜間まで作業することが多いので仕事を気にせずレジャーや旅行に行く
- 家にこもって仕事することが多いので外出を伴うご褒美を取り入れる
- パソコン作業が多いので甘いもののご褒美を取り入れやすい
- 短時間で気持ちを切り替えられる飲み物系のご褒美としてハーブティーやラテを淹れる
- 納品後に好物のスイーツを買うなど小さなご褒美でモチベーションを維持する
- 普段あまり外に出ないので外出して遊びに行くことを取り入れる

医療業・福祉業

- 体力を使うためマッサージなど身体のケアをする
- 仕事をしながら食べられる軽食は取り入れやすい
- 体力を使う仕事なので疲れが抜けない時はお風呂に入る
- デスクワークで肩や腰に負担が大きいためマッサージを受ける
- お茶や食料など栄養バランスのとれた補給物資を取る
- 整体院を経営しているのでマッサージを受ける
- しっかり働いた後に飲みに行く
- 休憩時間にヘッドスパや足裏マッサージを受ける
- リフレッシュできる場所やシーンや空間を意識して出かける
- 従業員へのご褒美として臨時ボーナスや美味しい食事を用意する
- 同じ場所にいることが多いので自然に出かける旅行やライブやフェスなどのエンターテイメントを楽しむ
- リフレッシュのためにコーヒーやちょっとした食べ物を取る
- 健康に関することで自分の体に投資する
- 目や肩や首が疲れやすいためマッサージや温泉で疲れを取る
- 美味しいものを食べたり食べに行き顧客との話題にも活かす
- マッサージや入浴などリラクゼーション効果のあることを取り入れる
- 体力を必要とする仕事なので温泉やマッサージなどリラクゼーション的なご褒美を選ぶ
- 仕事の後にアイスクリームを食べる
- ぼーっとする時間や漫画やゲームや映画で現実逃避をする
- 子どもと関わる仕事のため映画や音楽や散歩で自然に触れるご褒美を取り入れる

専門家(士業・FP・コンサルなど)

- ホテルに泊まるなど非日常を体験し良好なサービスを受け自分の仕事にも活かす
- 外出時の一杯のコーヒーやジュースなどちょっとした気分転換を取り入れる
- 温泉旅行や外出など仕事の事を忘れるひとときを作る
- 普段はリモートワークで家にこもりがちなので外出するイベントに参加する
- 好きなものを食べることを自分へのご褒美とする
- 仕事柄のどが渴くので相談業務後はしっかり水分補給をする
- 形の無い商品の提供をしているので仕事が決まったら良いお酒を飲む
- 仕事が上手く終わった後に閑静な喫茶でゆっくりコーヒーを嗜む
- まとまった休みを取ることをご褒美とする

個人投資家

- 基本的に自宅で過ごすので趣味の物を買うことが多い
- 座りっぱなしなので疲れたらマッサージや温泉に入る
- 週末にプチ旅行ができ株式市況への影響なくリフレッシュできる
- 考え事をする仕事なのでサウナやマッサージなどリフレッシュできるご褒美を選ぶ
- 特にご褒美は必要と考えていないがあえて選ぶなら美味しいものを食べる
- 同じ姿勢で緊張感を持って集中することが多いためリラックス系のご褒美が相性が良い
- 新しいパソコンやスマホやタブレットなどを毎年購入する
- 頻度の少ない大きな取引や新しい取り組みの後に旅行や遠出をする
- 土曜日と日曜日はのんびり過ごす
- 仕事をしながら美味しいものを食べる
- 人に会って情報を仕入れるため人に会う旅行をする
- 美味しいお店で満足感を得て次の日のモチベーションにつなげる

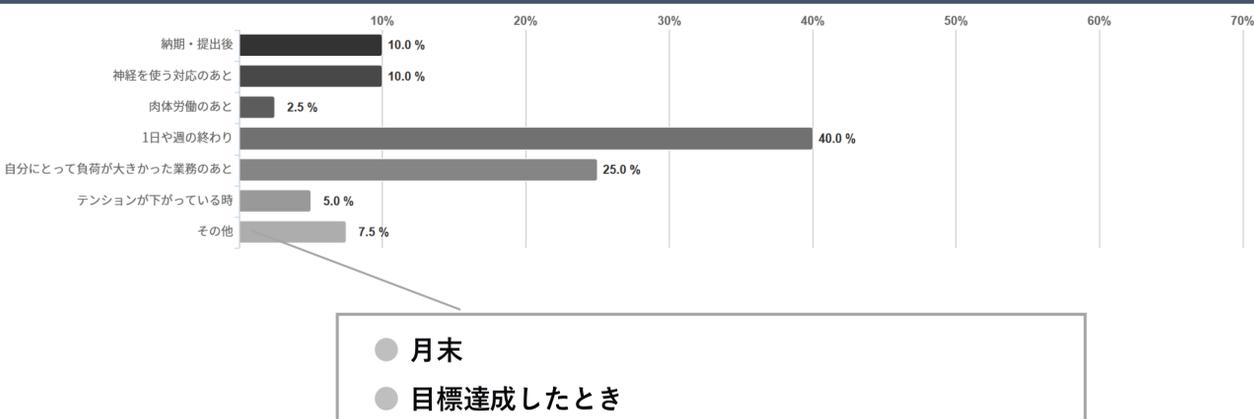
その他

- お客様と食事をする事で新しい商談につなげる
- リラックスできるグッズやお茶やコーヒーを取り入れる
- 勤めに出ている配偶者と一緒に過ごす時間を大切にす
- PCを使う仕事が多いので最新の機器を取り入れて仕事に活かす
- 少しのアルコールでストレスを解消する
- 短時間で食べられる菓子類を取り入れる
- 自分だけに使える自由な時間を確保する
- 年齢的に無理ができないためリラクゼーションで体をリフレッシュする
- 頭を使うので適量の甘いものを取り入れる
- 気分を変えるため仕事と関係ないことをして遊ぶ
- お酒を飲んでストレスを解消し仕事関係の人との飲みで新たな仕事につなげる
- 旅行をして普段会えない人と会い話す
- 好きな物を食べたりお酒を飲んだりする
- 話題になる食べ物や体験をご褒美にして仕事にも役立つ
- 飲みに行くことでストレスを発散する
- 肉体労働と頭脳労働の両方があるため仕事後に糖質を補給する
- IT業界では何もしない時間など余白を設けることがご褒美として相性が良い
- マンツーマンで人と関わる仕事なのでカフェで本を読んだり勉強したりして頭をクリアにする
- 常に見られる仕事なので美容系のご褒美が相性が良い
- 友人とのランチやお茶で情報交換と気分転換をする
- ゴルフをして美味しい食事をす
- 時間に追われることが多いためコーヒーと少しの甘いもので満足する
- 自宅やオフィス中心の仕事なので気分転換にレジャーで外出する
- 家に帰って犬に癒やされる
- カフェに行きパフェなど好きなものを食べる
- スポーツやショッピングや旅行を楽しむ
- 自分だけでなく関係する人にもご褒美を与える
- デスクワークで目を使うため昼寝を取り入れる
- 体力仕事なので仕事終わりに飲みに行く
- 引きこもりがちなので自然の中で過ごせるホテルやリゾートに行く
- 体力を使う仕事なので身体を動かした後に美味しいものを食べる
- ゆっくり外食をする
- その日の気分で選んだつまみとビールで晩酌をする
- 食べたいものを食べて気分良く過ごす
- 忙しい時は睡眠をしっかり取る
- イベントなどが無事に終わったらマッサージでリラックスする
- 体力を使うためマッサージで体を軽くする
- 自分の好きな店で一杯飲む
- 在宅が基本なので外食を取り入れて仕事のモチベーションを上げる
- 美味しいものを食べて幸せな気持ちになり仕事のモチベーションを上げる
- 出張時にご当地の名産品を食べる
- 週末に海や山など都会から離れて美味しいものを食べに行く
- 外食で少し贅沢をする
- 接客でストレスが溜まるため甘いもので癒やす
- 旅行をして美味しいものを食べたりお酒を飲んだりする
- 隙間時間を使って収入を増やす
- 温泉旅行を楽しむ
- 健康に気を使いビタミン注射を取り入れる

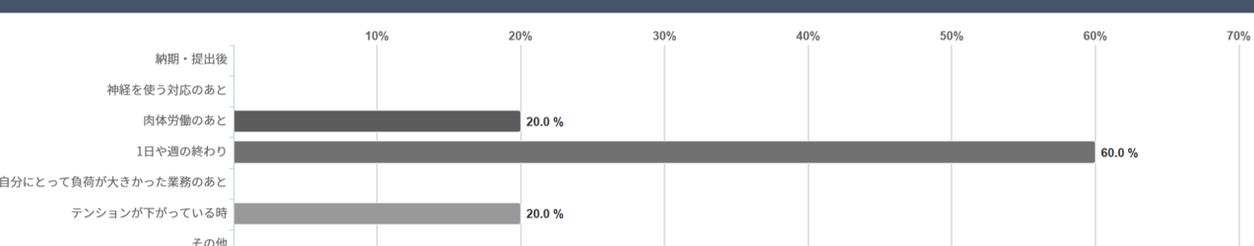
ご褒美の効果を感じるタイミング

—仕事においてご褒美があると特に効果を感じるのは、どのタイミングですか？

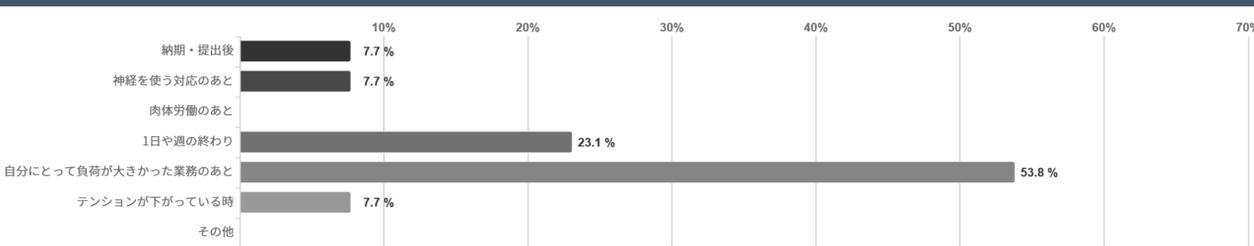
美容業



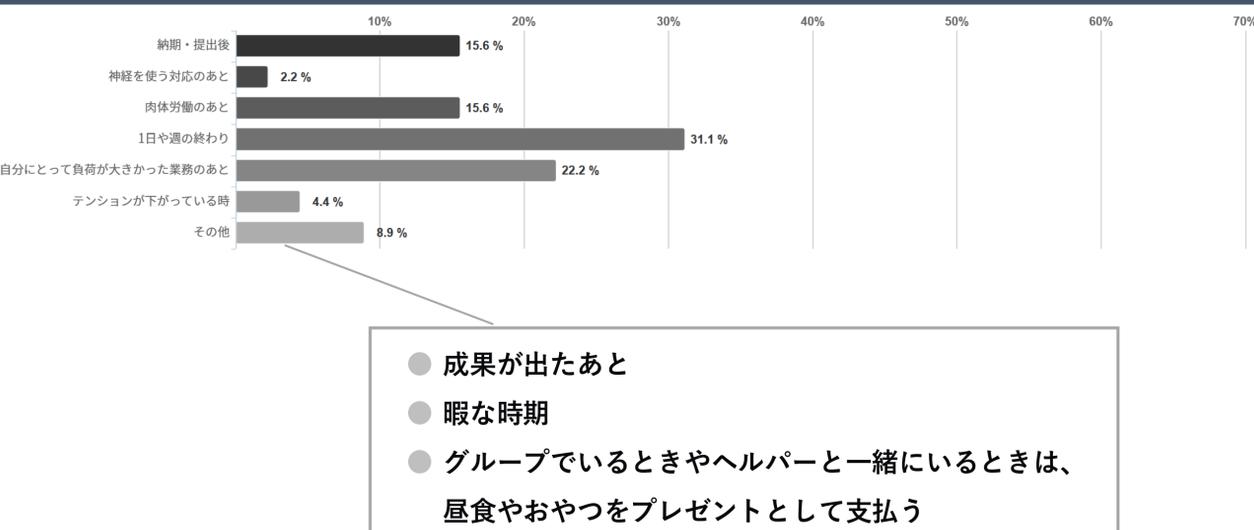
飲食業



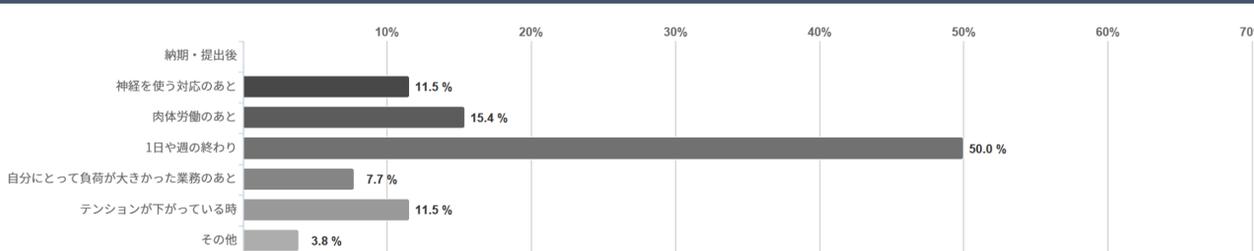
小売業



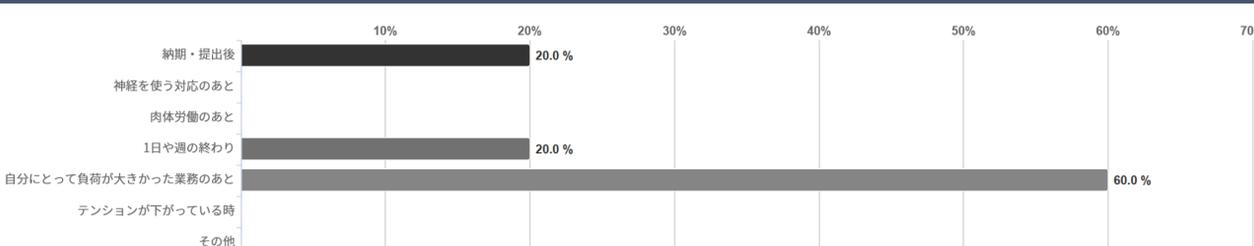
建設業



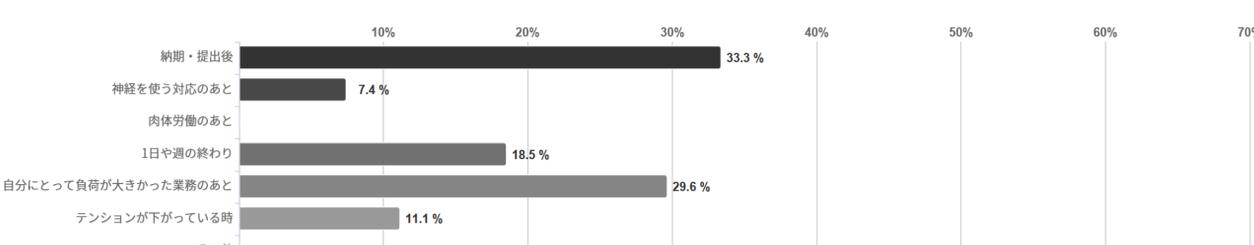
運送業



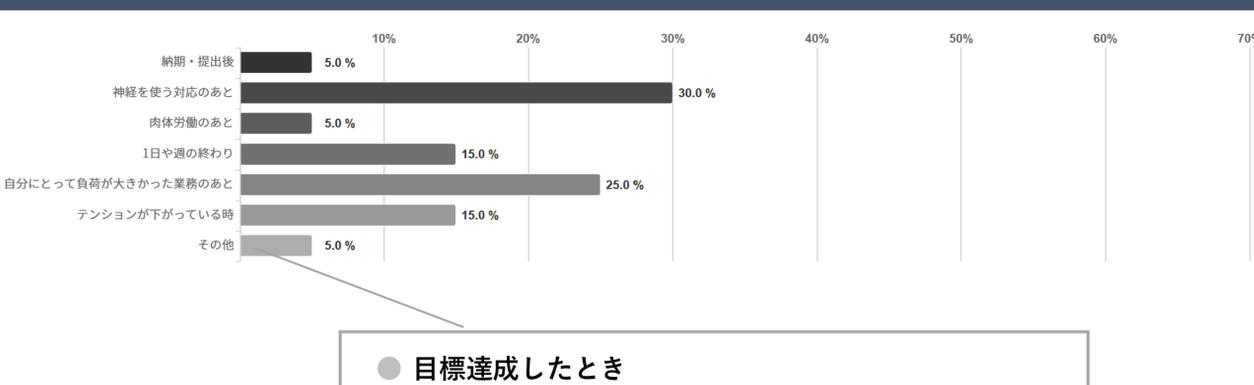
不動産業



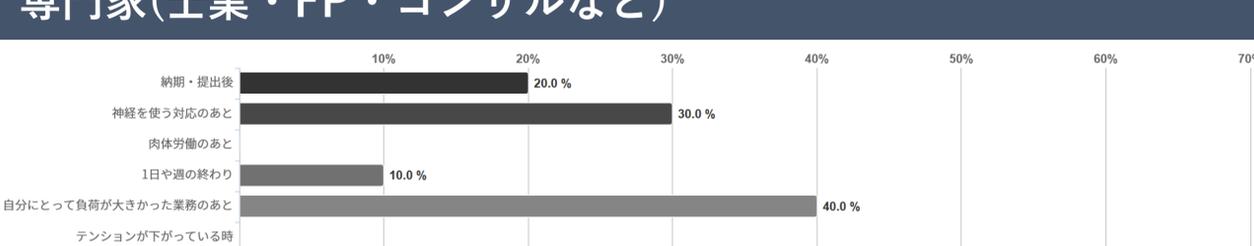
WEBサービス業



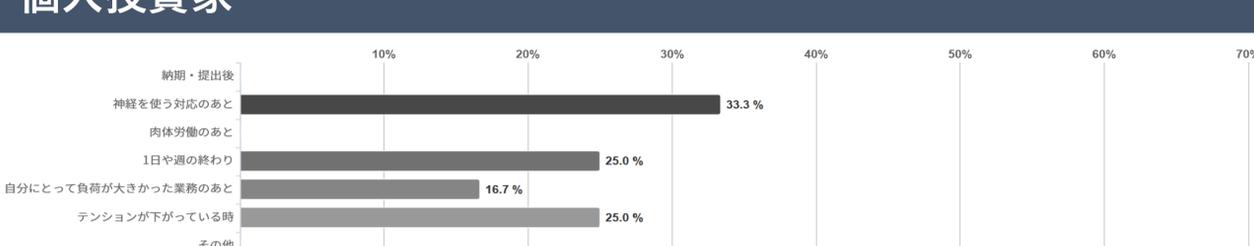
医療業・福祉業



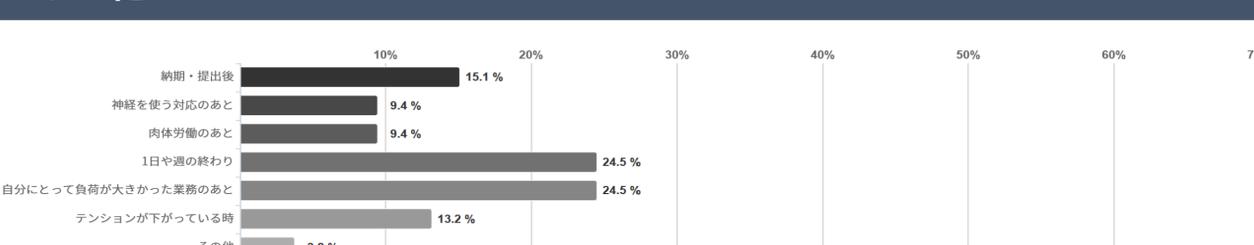
専門家(士業・FP・コンサルなど)



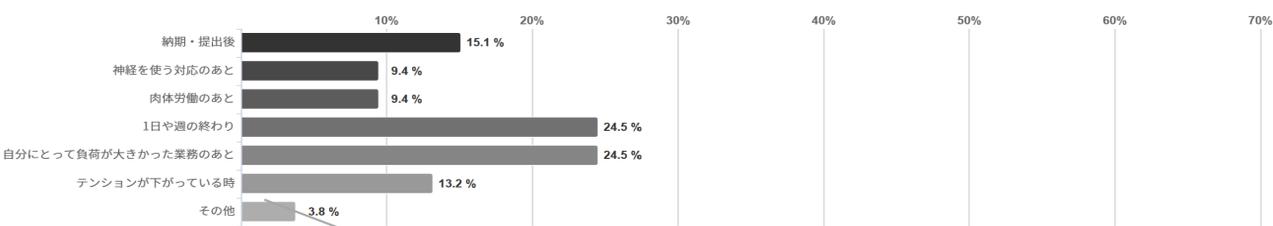
個人投資家



その他



その他



- 関係する人達の目標が達成できた時

ずっと続けているご褒美

－「これだけはずっと続けている」「これが自分なりのルール」と言えるご褒美があれば教えてください。

美容業

- 月に一度自然に触れ美味しい食べ物を食べる
- 自分が決めた目標や難しい仕事を終えた時にご褒美を設ける
- スタッフの誕生日に誕生日プレゼントをする
- 5年や10年単位でうまくいってれば車やバイクなど大きな買い物をする
- 毎晩の晩酌を楽しみ量を決めて飲み過ぎないようにしている
- 帰宅後にお酒を飲みお菓子を食べてリラックスする
- 年に数回ある推しのライブに行く
- 仕事が忙しかったり面倒なお客対応をした時に1人になる時間を作る
- 平日は飲まず週末にお酒を飲むと決めている
- 休みの日に身体と気分を休めてリフレッシュする
- 1週間の締めにお酒を飲んでくつろぐ
- 休み前の日曜日の夕食に必ず餃子を食べる習慣を続けている
- 疲れが溜まっている時にサウナに行きリフレッシュする
- 休みの日にリサーチしておいたレストランでプチ贅沢をする
- 夕方に疲れを感じた時に近くの美味しい焼き菓子屋で焼き菓子を食べる
- 疲れが溜まると他店のリラクゼーションを受けに行く
- 週に一回サウナに通い心と体の調子を整える
- 疲れた時に自然の中でぼーっと過ごす
- 体が疲れたときに体の気を整えエネルギーを充電する
- 週終わりに少し良い食材を買って家でプチ贅沢をする
- 自分の身体を気遣うマッサージやリラクゼーションを取り入れる
- マッサージを最高のご褒美として疲れたら行く
- 忙しくて頑張った日はカロリーや栄養を気にせず好きな物を食べる
- 月一のご褒美ルールに加えて週一も取り入れる
- 習慣的に運動する時間を取り睡眠時間も確保する
- 疲れが溜まった時にマッサージに行く
- マッサージやサウナで身体をリラックスさせる
- 毎週休み前にお酒を飲んでリフレッシュする
- 月一回サウナに行きその後のビールを小さなご褒美にする
- 月に一本少し高めのお酒を買う
- 1週間やり切った後に気持ちを切り替えるため飲酒する
- ご褒美として過度な贅沢はしない
- 休み前の日から釣りという趣味に時間を使う
- 少し値段の良い物をリサーチして購入する
- とても忙しく働いた時は必ず銭湯に行く

飲食業

- 週に一度売上目標達成時に好きな店で夕食を楽しむルールに興味がある
- 年に一度は旅行と趣味の時間を取るようになっている
- 年に一度は旅行に行き気持ちも身体もリセットする
- 毎日のお風呂タイムをご褒美とし必ず湯船に浸かってまったりする
- 頑張った後には美味しいものを食べてリフレッシュしている

小売業

- 家でリラックスできるようにプロジェクターで映像を見ながらお酒を飲む
- 仕事をきちんとこなした後に楽器練習やレッスンに通う
- 自分の好きな趣味であるゲームを好きなだけする時間を作る
- 体を使う仕事なので体力を使った後は夏でも温かい湯船に浸かり体をリラックスさせる
- 良い成果が出て気分が良い時は焼肉に行く
- 月末に多量の梱包作業を終えた後に温泉と食事とで体を癒す
- 忙しい週の最後に温泉に入って疲れを取る
- ふるさと納税で自分の欲しいものや食べたいものを選ぶ
- 休日を設ける
- ひとりの時間を有効活用しひとり旅をする
- 仕事の区切りにタバコを吸い疲れた週末に銭湯に行く
- 平日は日付が変わるまで仕事をするため終わった後にお酒を飲む
- カフェに行きコーヒーを飲みながら仕事をする習慣を続けている

建設業

- 繁忙期の後に家族や仲間と焼き肉に行く
- サウナに行ったり1日何もしない日を作る
- 時間が取れたらジムに行きサウナに入ってリフレッシュする
- 疲れている時は揉みほぐしなど全身マッサージを受ける
- 残業が多い時期を過ぎたら家族で旅行に行く
- 週末にゆっくり晩酌をし定期的に家族で買い物をする
- 集中できないほど疲れた時は温泉に行く
- 少し高めの店を予約して家族とディナーに行く
- 仕事終わりのビールを続けており月に一回岩盤浴やサウナを取り入れたい
- たくさん働いて収入が増えたら趣味にいつもよりお金を使う
- 毎日の風呂上がりのビールと月に1-2回のマッサージを楽しむ
- みんなで食事に行くことが月一のルーティンになっている
- 身体が疲れている時は近くの温泉施設でジャグジーに入る
- 深酒はせず次の日の仕事に影響が出ないようにする
- 一週間頑張った後に休み前に温泉に行く
- 疲れた時は甘いものを食べ本当にしんどい時はひたすら寝る
- 達成した時に欲しいものがあれば買う
- 疲労が溜まった日に温泉に行きリフレッシュする
- 次の成果を生むための自己投資や情報収集の機会を設ける
- コミュニケーションを大切にし食事会を続ける
- 売り上げが上がれば旅行に行く頻度を増やす
- 収入が上がれば月一で家族と焼き肉に行きたい
- 納期まで全力で仕事をして終わったら2-3日休み趣味に時間を使う

- 可能であれば月一程度で連休を取りたい
- 現場のゴールまでの計画や経過に積極的に関わり前倒しで達成感を得る
- 重労働で疲れた時はマッサージが最も効果的である
- 疲れが溜まっている時に銭湯で体を温めてリラックスする
- 仕事の合間や前後に自分に合った休息や休暇を取り入れる
- 家族との休日の過ごし方や旅行計画を自分ルールのご褒美にしている
- 色々な地域に行くので頑張った週はご当地の物を食べる
- 今後は身体のケアをご褒美として取り入れたい
- 今後ご褒美として旅行を取り入れてみたい
- 次の日が休みの時に時間を気にせず釣りに行く
- 週一で好きな物を好きなだけ食べる日を設ける
- 仕事が終わった夜は仕事の事を考えず晩酌をする
- 週末に好きなものを好きなだけ食べて寝る
- 将来的に仕事のパートナーに金銭的なボーナスを支給したい
- 好きなスポーツやテーブルゲームを週末に行う
- 稼いだ分は自分に使うことを大切にする
- 身体が疲れた時はサウナで疲れを取る
- ゆっくり温泉に浸かる旅行をしたい
- 工事の工期を早く終わらせるよう段取りを工夫する

運送業

- 月に1度サウナや温泉に行き身体を整える
- 週末にマッサージなど身体のケアをする
- 仕事が落ち着いた段階で年に一度旅行に行く
- 特別なご褒美としてスイーツを取り入れる
- 疲労感が強いときにスーパー銭湯に行き身体を整える
- 繁忙期など特に忙しく働いた時にはプチ贅沢にランチを食べる
- 急な業務の休みがあった場合に自分の時間を確保する
- 車の運転をする仕事なので平日は飲酒を控え休み前日の夜に飲酒する
- 忙しい時期が終わったら少し遠めの地域にサーフトリップに行く
- 今後取り入れたいご褒美として整体やマッサージに通い心と身体を整える
- 毎週末の飲酒を楽しみにする
- 疲れたときはマッサージに行く
- 毎週日曜日が休みなので土曜日の夜にスイーツやお酒を買って家で妻と晩酌をする
- サウナに行き身体のメンテナンスを行う
- 月に1回から2回スーパー銭湯に行ってリフレッシュする
- 年齢を考へご褒美としてマッサージで体を癒す
- 大きな収入を得られた時に美味しいものを妻と食べる
- 休みの日に温泉に行く
- 毎週マッサージを受け時間を作ってサウナに行く
- 間食をとることで体力を回復させる
- ストレスが溜まった時に山へ行き溪流でフライフィッシングをする
- 売り上げが良い時には休憩時間に外で食事をする
- ご褒美としての考え方を今後取り入れてみたい

不動産業

- 疲れがたまっている時は筋トレとサウナに入る
- 温泉や健康ランドに行きゆっくりお風呂やサウナに浸かり湯上がりにビールを飲んで美味しい食事をする
- 平日のランチで高くはないが自分の好きなハンバーガーを食べる
- サウナと筋トレの相性が良いので週に3回程度行っている

WEBサービス業

- 頑張ったらとにかく働かず好きに過ごす1日を作る
- 負荷の高い仕事の後に美味しいものを食べる
- 今後取り入れてみたいご褒美として海外旅行に興味がある
- 大きな仕事が終わったら休みを取る
- 肩が凝っていると感じた時にマッサージを受けに行く
- 夕食後に晩酌ができるよう余力を残す
- 家族サービスとして家族と出かけたり温泉に入っのんびりする
- 仕事の節目に少し高めの外食に行く
- リラックスのためにこまめに友人とランチを設ける
- 休むと決めた日はPCを触らず仕事のことを考えない
- 年間目標を達成したらご褒美として小旅行に行く
- 仕事の合間にサウナに行きリフレッシュと快眠につなげる
- 週に1回自分だけのゆったりした時間を作る
- 朝の就業時にホットコーヒーを飲む習慣を続けている
- 売上が好調な月は夫婦で少し良いご飯を食べに行く
- 疲れが溜まっている時は家でゆっくり過ごす時間を作る
- タスク完了後にお気に入りのコーヒーを飲む
- 適度に美味しいものを食べる
- 1-2か月に一度マッサージに行き心身をリフレッシュする
- 週末にお酒を飲んだり好きなことをする時間を作る
- 大変な仕事が終わった後は回転すしに行く
- デスクワークなのでマッサージを定期的に取り入れる
- 仕事を一区切り終えたら好きなお茶を淹れて気持ちを切り替える
- 納品後に好物のスイーツを買い小さなご褒美でモチベーションを維持する

医療業・福祉業

- 週に一回整体やマッサージに行きたいと考えている
- 疲れが溜まっている時にはお風呂に入って落ち着く時間を作る
- 高めのご飯を定期的に後輩たちと食べに行く
- 年に数回旅行に行きリフレッシュする
- 目標達成したら家族で焼肉に行く
- 仲の良い友達と美味しいご飯を食べてたくさん話をする
- 休憩時間にヘッドスパに行く
- 海や山など自然に触れてストレスを軽減する
- 忙しい時期が終わったら旅行に行く
- 疲れたときには美味しいものを食べる
- 夏に沖縄へ旅行に行くため仕事を頑張り旅費を貯める
- 大切な家族を連れて美味しいものを食べる
- 大変な仕事を乗り切れた時は自分の時間を作る
- 身体の不調を感じた時は早めに病院やマッサージなどの施術を受ける
- 週に1-2回仕事終わりにジョギングをしてその後に冷たいものを食べたり飲んだりする
- スポーツで軽く汗をかいたあとに100均でまとめ買いをする
- 食事や健康や美容に気を配り元気に見えるように心がける

専門家(士業・FP・コンサルなど)

- 月初に心と身体を休めるために非日常を味わい気分転換する
- 日常の中で気分を変えたいときにスイーツやジュースなどちょっとしたものを飲む
- スーパー銭湯でゆっくりお風呂に入る
- 半年に一度あかすりを行う
- 売上に応じて食事のランクを上下させモチベーションを高める
- 業務中は基本的に飲食を控え相談業務後に飲み物を飲んでメリハリをつける
- 月に一回高級なランチを食べその後は好きなことを行う
- 帰宅後に自分一人の時間を作り次のことを考える
- まとまった休みに温泉旅行を取り入れる

個人投資家

- 週末は親と食事に行くことをルーティン化している
- 月に一回は欲しい物を買うなどのルールを取り入れたい
- 月ごとの成果に応じて振り返りを行う
- かなり疲れているときにマッサージの店に行く
- 集中力が必要な作業がうまくいったときに美味しいものを食べる
- 食べたい時に食べたいものを思いっきり食べる
- 行きたい時にカフェに行くことを継続している
- 年に一度は家族で旅行に行くようにしている
- 仕事のことを一切考えない状況を作る
- 仕事中に美味しいものを食べることを取り入れる
- 予想以上の利益が出たら旅行に行く
- 月1回ゲームを買って楽しむ

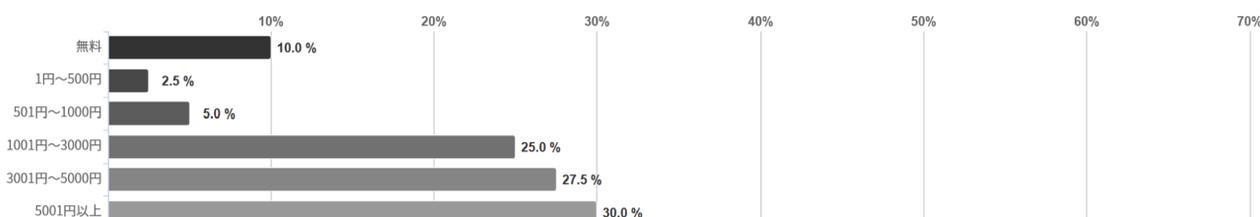
その他

- 月末に連休をとることを続けておりメンタルや体力のリセットができています
- 美味しいお菓子を用意しておき大きい仕事の後は買い物をする
- 盆や年末年始の家族旅行を続けてきたので子が独立した後も夫婦で旅行を楽しみたい
- デスクワークで体が凝り固まるためマッサージが良い
- 疲労やストレスが溜まると睡眠が浅くなるため少量のアルコールでリラックスする
- 業務の切れ目で小休憩を取ることを意識している
- 健康のために自分の時間を使いストレッチやヨガに取り組む
- 年間で地方への小旅行を取り入れている
- 疲れを感じたら少し良いランチ、寿司やうなぎ、を食べる
- 疲労が蓄積した時に温泉に行き心身をリフレッシュする
- 時間や金銭的余裕ができたら旅行に行く
- 仕事終わりにお酒を飲みその日の疲れを忘れる
- 疲れが溜まっている時に自分の時間をとってリフレッシュする
- 月末や週末に美味しいご飯を食べに行く
- 授業を担当した後に甘いものを買うことを自分なりのルールとしている
- 納期や提出後に休みを取りリフレッシュする
- カフェで本を読んだり今後のプランを考える時間を作る
- 月に一回ネイルやまつ毛や美容院に行く
- 月末に目標を達成していたら少し高めのランチを食べる
- アロママッサージで身体を癒す
- 仕事が片付いた日の夕食は外食にする
- 金曜日は好きなだけ良い酒を飲む
- 仕事後に家のことを早く終わらせ次の日に備える
- 仕事が立て込んで疲れが取れない時にマッサージを取り入れる
- 生徒が頑張った時にご褒美を与えモチベーションを上げる
- 月一程度でマッサージに行く
- 数ヶ月に一度休みの日に朝からスーパー銭湯に行きのんびり過ごす
- リラックスできるスケジュールでのホテル滞在と食事を取り入れる
- 月に一度好きな物を買う日を作る
- 目標達成後に外食をする
- 朝できる限りのことを済ませコーヒーを飲み自由な時間を作る
- 美味しい物を食べておしゃれをして出かける
- 睡眠を削った後はしっかり睡眠を取る
- 余裕がある時に美容を楽しむ
- 疲労困憊の時にサウナや温泉で身体を整える
- 頑張った週にサウナなどのリラクゼーションに行く
- 頑張った後に好きな食事やデザートで自分を満たす
- 出張時にご当地のものを食べる
- 年に数回家族で外資系ホテルのアフタヌーンティーを楽しむ
- 外食で普段家では食べられない物を味わう
- 映画を観て甘いものを食べストレスを解消する
- 目標に対して努力し成果が出たらご褒美を設ける
- 貯蓄を増やす行動を取る
- やり切った後にラーメンやサウナなどで自分を労わる
- 疲れが強い時に指圧や鍼灸を受ける
- 大変な仕事をやり遂げた時に家族でご飯を食べに行く
- 確定申告の提出後に好きなものを買う

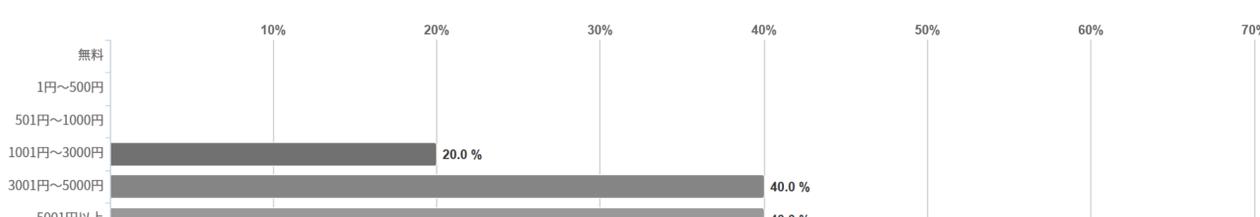
ご褒美の費用感

－自分や自分の周りでのご褒美の費用感に近いのはどれですか？

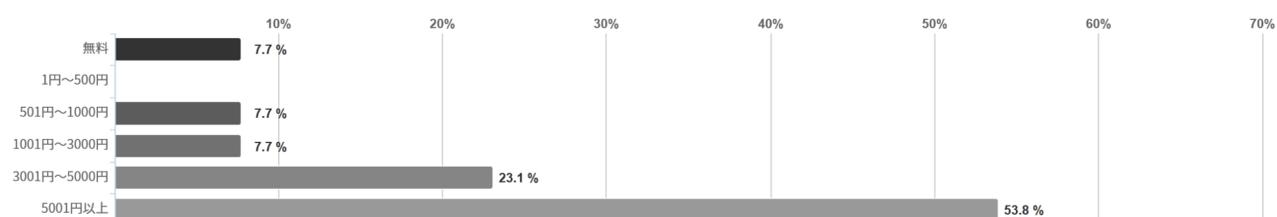
美容業



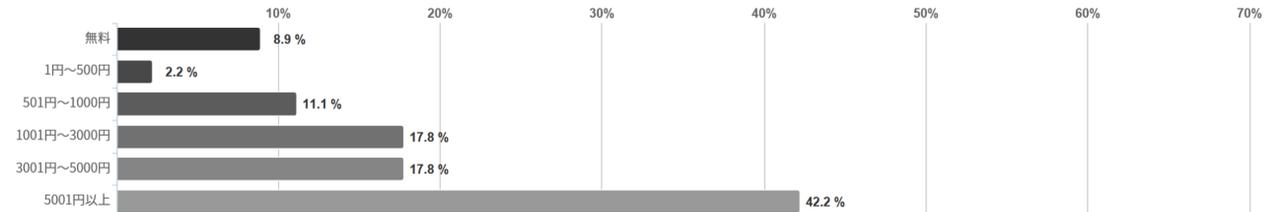
飲食業



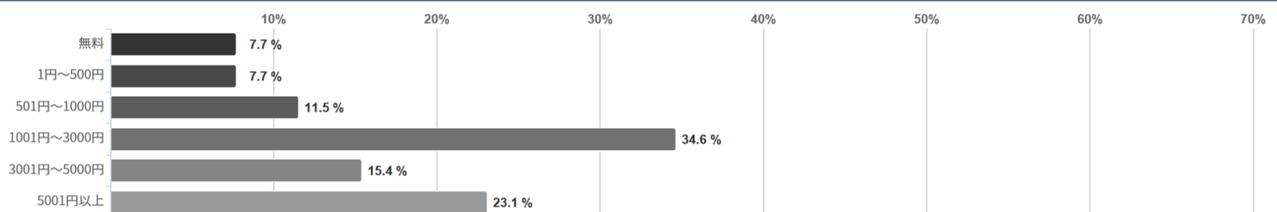
小売業



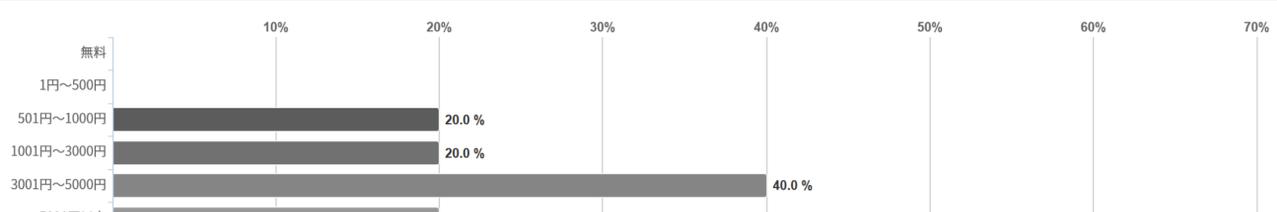
建設業



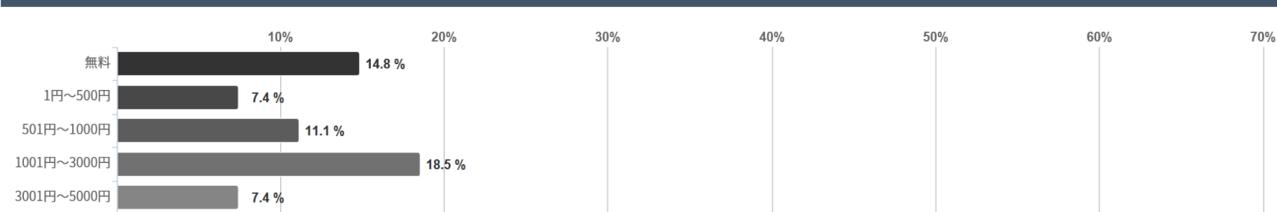
運送業



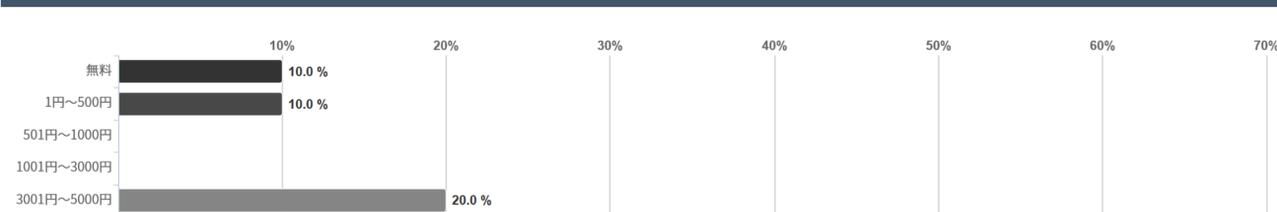
不動産業



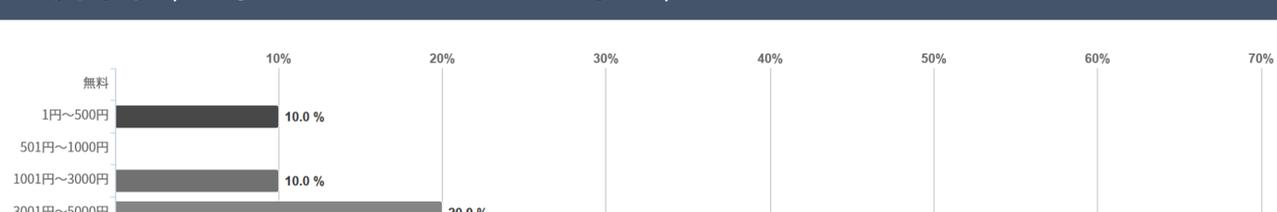
WEBサービス業



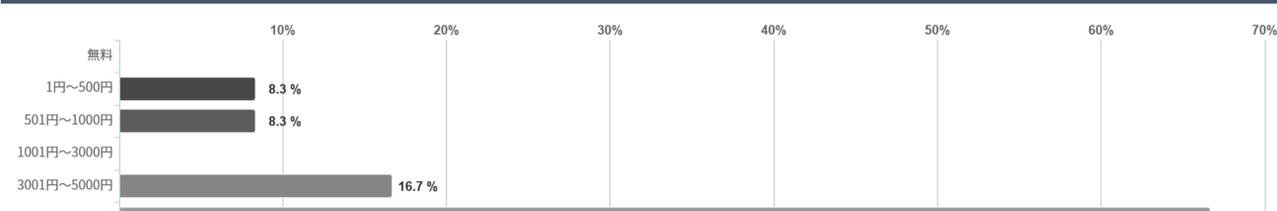
医療業・福祉業



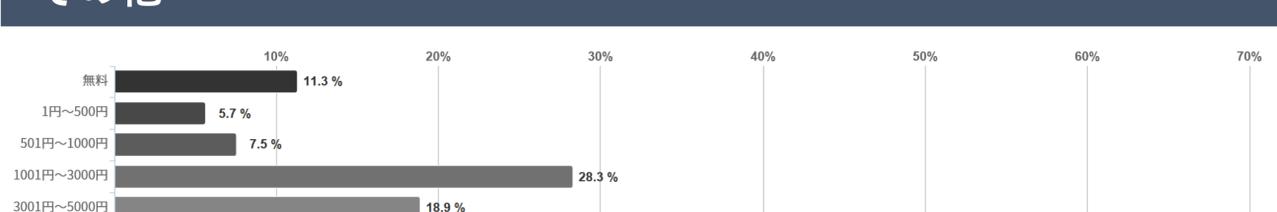
専門家(士業・FP・コンサルなど)



個人投資家



その他



ご褒美スタイルの傾向

—あなたの業界や職種で「このご褒美スタイルが合いやすい」と思う傾向や理由があれば教えてください。

美容業

- 外部講習など自分に合った講習会に参加する
- 甘党ならお菓子やスイーツを選びお酒が好きなら少し高価なお酒を選ぶ
- スイーツなど家に持ち帰り家族で楽しめる食べ物を選ぶ
- 毎月前年比で達成できた時にスタッフと外食をする
- 休日は自宅でのんびり過ごし仕事モードの脳を癒す
- 仕事終わりや合間に何か食べたり散歩したりする
- 接客で疲れるため誰にも気を遣わず自分の時間をゆっくり過ごす
- 人と会って食事や会話を楽しみ交流する
- 定休日の前日に職場スタッフと飲み会をする
- 温泉などでゆっくり過ごす
- 週末にゆったり晩酌して1週間の疲れを癒す
- 決まったカフェでコーヒーを飲み気分転換する
- 就業後に外食や飲みに行きストレスや疲労を癒す
- 1日の仕事終わりに食事に行く
- 他店のリラクゼーションを受けて学びにもつなげる
- 短時間でできる小さなご褒美を取り入れる
- マッサージやエステなど受ける側のご褒美を取り入れる
- 長時間店内にいるため外に出て気分転換する
- 旅行や高級店に行きサービスや感性を磨く
- 頑張った月に美味しいご飯やマッサージを取り入れる
- 精神的肉体的に疲労するため家でご褒美時間を過ごす
- 仕事帰りにいつもより良いビールを買う
- 新しい気づきにつながる人付き合いを大切にする
- 立ち仕事のためマッサージや整体で身体を整える
- 仕事終わりにマッサージに行く
- ご馳走やサウナを取り入れる

- 自分の好きなスタイルで無理なく取り入れる
- 日曜日の夜は焼肉など好きなものを食べる
- 拘束時間が長いので仕事後の時間の使い方を工夫する
- 1週間の終わりにご褒美スタイルを取り入れる
- 話のきっかけになる趣味を持つ
- 仕事用やプライベート用に良い服を買う
- 夜でもできる外食や飲みを取り入れる
- マッサージや銭湯でリラックスする

飲食業

- 体力と集中力を使う仕事なので心身を癒すご褒美スタイルが合いやすい
- 体力勝負の仕事なので寝て身体を休めることを重視する
- いつも店の中にいるため外に出ることで気分転換になる
- 美味しいお店を探して美味しい物をいただくことでモチベーションが上がる
- 食でリフレッシュするタイプなので作る側として外で美味しいものを食べることが一番のご褒美

小売業

- 何人かで集まって飲食店で酒を飲みながら楽しく過ごす
- 営業時間中は離れにくいので閉店後や休日に楽しめることが合いやすい
- 仕事の合間に取れる時にしっかり休憩を取ることを重視する
- 車を解体する作業もあるため軍手や安全靴や作業服など機能や性能の良い物を使うと気分が上がる
- 自宅で仕事をするが多いため外食で気分転換をする
- 仕事で使っているカフェで少し高いものを注文する
- 24時間営業のため決まった形にせずその都度できる時にご褒美を取り入れる
- 目標売り上げを達成したらご褒美を設けると分かりやすい
- 休日を増やすことが最も合っている
- 少し高価なものを自分へのプレゼントとして購入する
- パソコン仕事のためスペックの良いパソコンやガジェットを購入するとモチベーションにつながる
- 贅沢な気分になれる場所で時間を過ごす

建設業

- 現場作業なので一区切りついた時に食事に行くことが多い
- 会社勤めではないため時間を調整して趣味をする
- 仕事とプライベートの時間をきっちり区切る
- 体力仕事なので晩酌や食事をご褒美にするのが良い
- サウナや温泉に行って体を休める
- 閑散期に旅行などでゆっくり楽しむ
- 異業種や同業の人との講習会後に会食をする
- 風呂上がりのビールが一番合う
- 休みの前に集まって過ごす
- 現場の騒々しさと違う静かな環境で過ごす
- 給料日後に少し贅沢なランチをする
- 肉体労働後に甘いものを食べて疲労回復する
- 成果に応じた特別ボーナスや記念品や表彰や旅行
- カラオケや食事会やラーメンを食べに行く
- 仕事後は発泡酒より生ビールを選ぶ
- 風呂上がりのビールで癒される
- 新しい道具を買うことで仕事の効率とやる気が上がる
- 人からの評価がご褒美になる
- 作業しやすい工具を購入する
- 在宅では作業終了をカフェで区切る
- 仕事を早く進めて早く帰宅する
- 休日は仕事を入れず家族との時間を楽しむ
- 仕事終わりにお風呂上がりのビールを飲む
- 肉体的疲労が大きいのでマッサージが合う
- 現場工事が無事終わった時に外食する
- 目標達成の一区切りとしてご褒美を設ける
- みんなでやり遂げた後に食事に行く
- 体力を使う仕事なので美味しいご飯とお酒が合う
- 作業着など少し良いものをまとめて買う
- 職場の区切りのタイミングで上手くご褒美を合わせる
- 自己投資として材料や工具や本を選ぶ
- 外仕事のため仕事と休日を明確に分ける
- 仕事終わりに冷たいビールを飲んで一息つく
- 仕事を効率的に終わらせて早く帰る

運送業

- 外での仕事メインなので身体を癒すことや贅沢な食事を取ること
- 身体を使う仕事が多いため身体のケアができるものが合いやすい
- 繁忙期を無事に終えたご褒美として普段より少し高いディナーに行く
- 宅配業界の個人事業主なので美味しい食事をご褒美にする
- 連続勤務の後にゆっくり時間を取る
- 普段仕事で使っている靴をおしゃれな物に変えて気分を上げる
- 目標を達成してリフレッシュする
- いつもより少し高めのデザートやアルコールなどの嗜好品を楽しむ
- 仕事で使う手袋や安全靴を性能の良いものにして仕事への意欲を高める
- 仕事のオンオフのメリハリをつけてお酒を楽しむ
- 美味しい食べ物やお酒を楽しむ
- しっかり休んで寝ることを大切にする
- 運転や荷物運びで体力を使うためコンビニで好きなものを買う
- 体を使う仕事なので体を休ませるご褒美を取り入れる
- 仕事の合間や終わった後にすぐ楽しめる心身に効くご褒美を選ぶ
- 働ける時はしっかり働き休みの日にご褒美を設ける
- 体を動かした後にビールや炭酸飲料など刺激のある飲み物を楽しむ
- 季節ごとに作業着を新しくして仕事への意識を変える
- 配送途中のコンビニ休憩で間食を取り短時間休む
- 月に1回から2回釣りに行く
- 外回りの仕事なので昼休憩の食事を少しグレードアップする
- 定期的に服や靴を購入して気分転換をする

不動産業

- 長距離運転が多いので軽い運動やサウナや温泉が良いと思う
- アパート賃貸業は個人事業主が多いため自分だけ、または妻と二人で楽しむご褒美スタイルが合う
- 一つの作業の終わりに食べ物を食べてまた頑張る
- 疲れすぎた時は定番ランチに行き元気な時は評判の良い新しい店を試す
- 外食やサウナや温泉が一番合っている

WEBサービス業

- ランニングなどのスポーツは健康になり仕事の性能も上がるため相性がよい
- 働き方の柔軟性が高く時間の融通がききやすい
- 年に一度新しいノートパソコンを購入すると気分を一新できご褒美になる
- 運動不足や神経疲労が起きやすいため運動やマッサージが合う
- 目と頭と手を使う仕事なので何もしない時間が大きなご褒美になる
- デスクワークのため体をリフレッシュするマッサージが合う
- 仕事のオンオフを明確にするため時間で区切る
- 高性能なデバイスを手に入れるとモチベーションが上がる
- 週に1回程度のマッサージは非常に相性が良い
- 長期休暇を活かして旅行や学びに時間を使う
- ネットの届かない場所に行き強制的に切り替える
- 気分を切り替えることで仕事の効率が上がる
- 仕事用のPCやマウスやキーボードやモニターなどを買い替えると気分が高まる
- 画面作業が多いため五感を刺激するご褒美が合いやすい
- 仕事中に食べられるため食べたいお菓子を取り入れる
- 曜日感覚を保つため金曜日など決めた日に晩酌や外食をする
- 食事は自由に取れるため食べ物との相性が良い
- 集中作業が多いため短時間の気分転換や小さな達成感が合う
- 気晴らしやリラックスを目的にご褒美を取り入れる
- まとめて休みを取り長期旅行をする
- 在宅なので外食やレジャーで気分転換をする
- 在宅が多いため家で消費できるものが合う
- 在宅ワークでは外でできることが良い気分転換になる
- 食や栄養に関わる業界では食べ物や飲み物のご褒美が学びにもつながる
- 納品後に好物のスイーツを買い小さなご褒美でモチベーションを維持する
- 友人と遊ぶことが良いリフレッシュになる

医療業・福祉業

- 飲み会などみんなで集まって騒ぐ
- 車に乗っている時間が多いため時間を見つけてカフェで勉強する
- 繁忙期後に休暇や半休を取り温泉チケットなどでしっかり休養する
- 食べ物や飲料水で素早く栄養補給をする
- 整体院を経営しているためマッサージを受ける
- 有給休暇をしっかりと取得する
- 職員全員でやや高級なランチに行き意見交換をする
- 温泉や旅行など健康に気をつけるスタイルを取る
- 連休前に臨時ボーナスを出し連休中を楽しく過ごす
- 同じ場所にいることが多いため外に出るご褒美でリフレッシュする
- 時間がないため手軽に摂取できる軽食を取る
- 休みの日は自然の中で身体を動かす
- 忙しかった後にマッサージやサウナで血行を良くする
- 休日前の仕事終わりに飲み会をする
- 小休憩でつまめる程度の軽食を取る
- オフ時間に自分の趣向に合うリラクゼーションを行う
- 体勢に負担がかかる仕事のため定期的に整体で施術を受ける
- 車や不動産など高い買い物をする
- 人から褒められたり評価されることを励みにする

専門家(士業・FP・コンサルなど)

- サービス業なので自分が客となりサービスを受けることで仕事に活かす
- 日々の頑張りのために空き時間で小さなご褒美を作り大きな成果の際には特別なご褒美を考える
- PC中心の仕事なので外出や運動など体を動かすことで気分転換をする
- 自分の好きなことにフォーカスすることでモチベーションを高める
- 自宅業務が中心のため自律してオンとオフを切り替える
- 仕事が成功したら休暇を多めに取る
- 自分に合った方法で心を落ち着かせることを大切にする

個人投資家

- 自分の趣味や他人に使うことで生き甲斐を感じる
- パソコン作業が中心なので温泉やサウナやマッサージなど体をほぐすご褒美が合う
- 自分へのご褒美はライフスタイルに合っていることが大切である
- 投資で市場価格を気にしてしまうためスマホを近くに置かずにできるご褒美が良い
- 仕事で使うパソコンやモニターなどの道具を使いやすいものに替える
- 集中が必要な時期が決まっているため余裕のある時に休む
- 旅行など環境が変わるご褒美は相性が良い
- 携帯やPCなどの電子機器を新しくしたりおしゃれな物を取り入れると気分が上がる
- 何も考えない状況を作ることで心の平穏を取り戻せる
- 自分の気持ちがテンションの上がることを大切にする
- 金額は大きくても資産として残るものを選ぶことが多い
- 新しいゲームを買って遊ぶことで新鮮な刺激を得て新しい発想につながる

その他

- 見込み作りや経費化も兼ねて顧客との食事を行う
- スタバなどで仕事をしてその後に美味しいスイーツを食べる
- 在宅ワークが多いため旅行でなくてもプチ登山など外出して気分転換する
- デスクワークで体が凝り固まるためマッサージを取り入れる
- 在宅ワークで毎日取り入れるなら10分程度で食べたり飲めるものが良い
- 収穫した農産物を無料でお裾分けする
- 仕事スケジュールを自分で設計し隙間時間にリラックスタイムを持つ
- 在宅でオンオフの切り替えが難しいためカフェで仕事をし甘いものを取る
- 肉体労働が多いためリフレッシュする遊びや癒しを取り入れる
- 電動工具や機械化を取り入れ効率と精度を上げモチベーションを高める
- 能力アップにつながる集まりに参加する
- お酒や美味しい食べ物を楽しむ
- 顧客との会話に使いやすい食べ物や場所を体験する
- 仕事終わりに飲みに行く
- 糖分補給を取り入れる
- 在宅やカフェなど場所を変えてリラックスしながら業務を行う
- カフェで作業を行い周囲に邪魔されず集中する
- 午前中に仕事がないことが多いため午前中に美容系のご褒美を取り入れる
- セッション終了ごとに飲み物を飲んだりカフェでリセットする
- 落ち着いたカフェで美味しいコーヒーを飲みながら仕事段取りをする
- ワンランク上のコーヒーやデザートを取り入れる
- 座り作業が多いため身体を動かすことや少し良い食事を取る
- 自分の体のメンテナンスを同時に行う

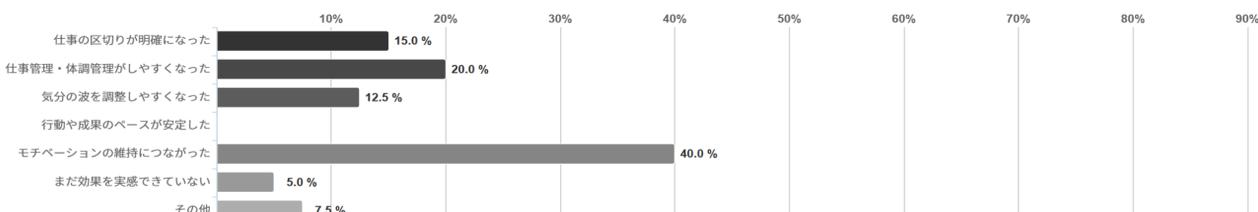
顧客や従業員にご褒美を与え満足度と意欲を高める

- 短時間の睡眠を取る
- 休みや仕事終わりに銭湯へ行き心身をリフレッシュする
- 環境を変えるご褒美を取り入れる
- 体力仕事の後に美味しいものを食べに行く
- 神経を休め仕事をリセットしてゆっくり過ごす
- 個包装や一口で食べられるお菓子やドリンクを差し入れする
- 美味しい物を食べる
- 温泉に長期滞在し何も考えずに過ごす
- まとまった休暇で海外旅行に行き情報や文化をアップデートする
- オンオフの切り替えとして配偶者とのランチを楽しむ
- 繁忙期後に平日休みを取りゴルフをする
- 在宅のため早めに切り上げハッピーアワーに行く
- カフェで気分転換をした後に数時間仕事をする
- 出張が多いため外で食べたり行えるご褒美を取り入れる
- 在宅ワークが多いため外へ出て気分転換し都心から離れる
- 現地作業後に地元では味わえない物を食べる
- 昼休憩1時間に近辺でランチをする
- ささやかでも努力を讃える
- 在宅での収入を増やすための投資を調べる
- スーツに合うアクセサリやシャツを購入する
- 知人と飲みに行く
- 体力を奪われる仕事のため美味しいものを食べる
- テレワーク中心のためご褒美を取り入れて仕事と生活の両立を図る

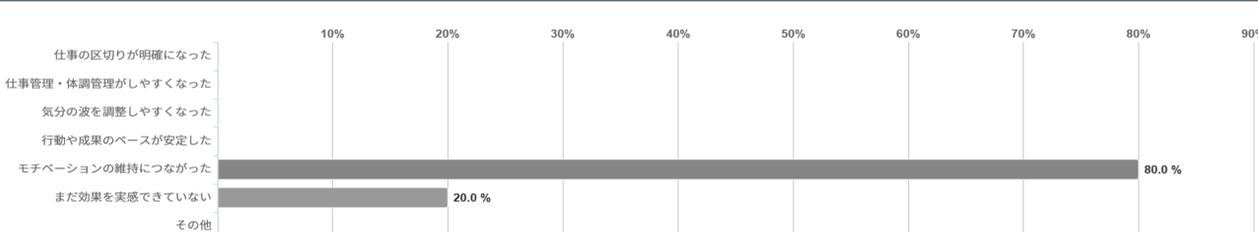
ご褒美で感じた仕事の変化

—ご褒美を設けるようになってから感じた仕事の変化はありますか？

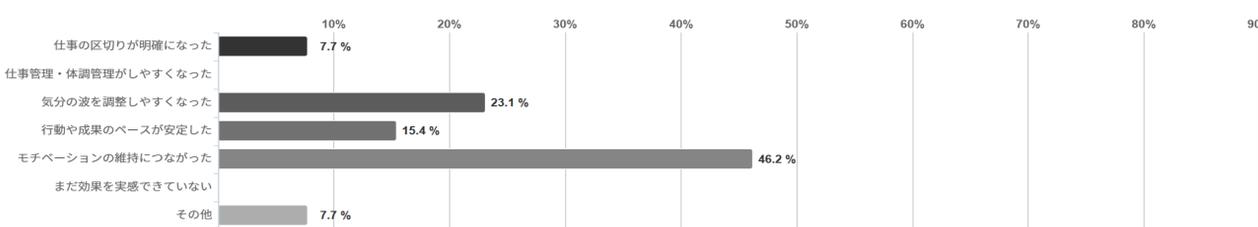
美容業



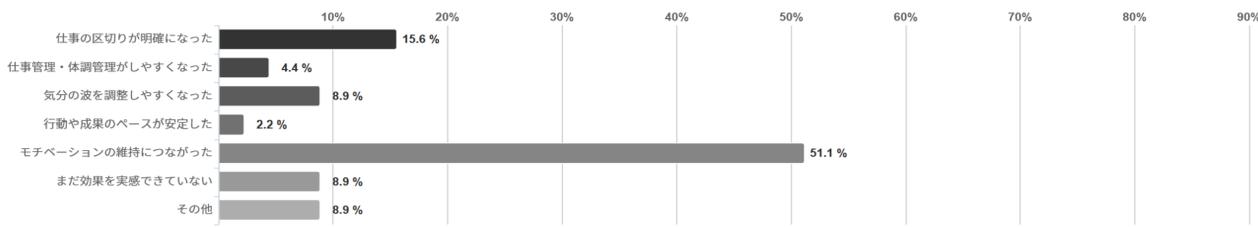
飲食業



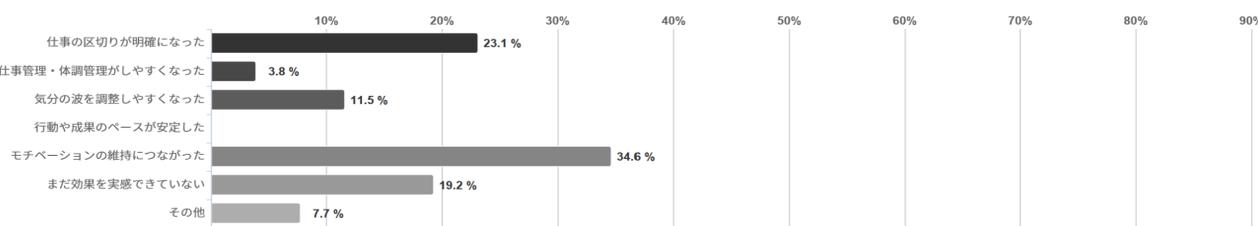
小売業



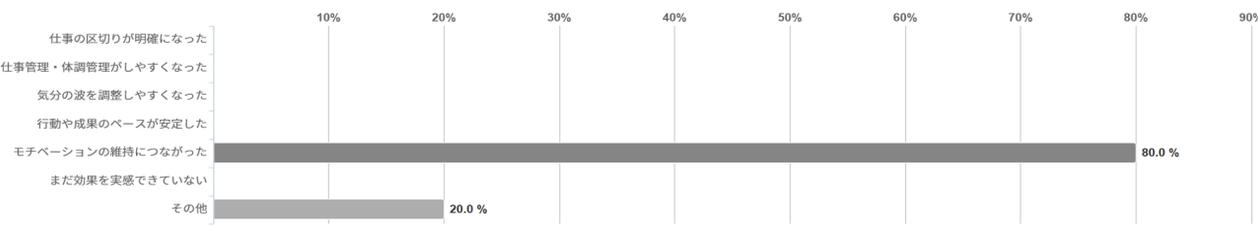
建設業



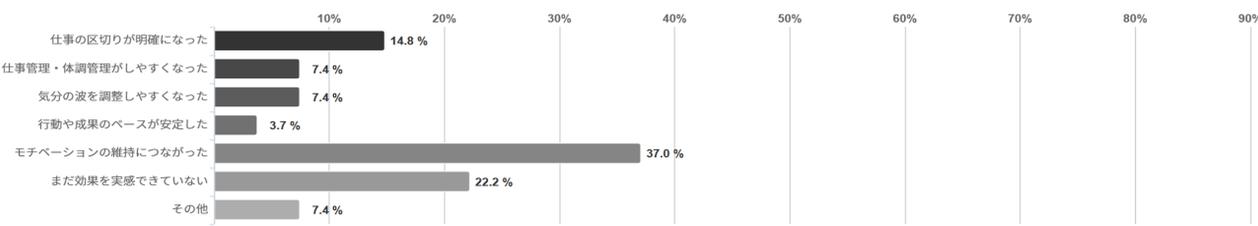
運送業



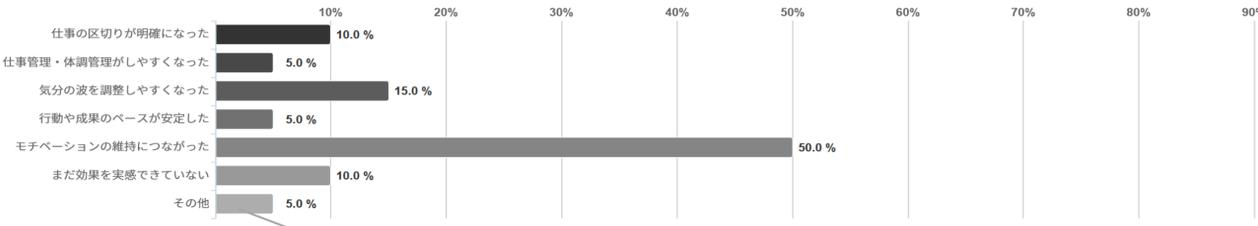
不動産業



WEBサービス業

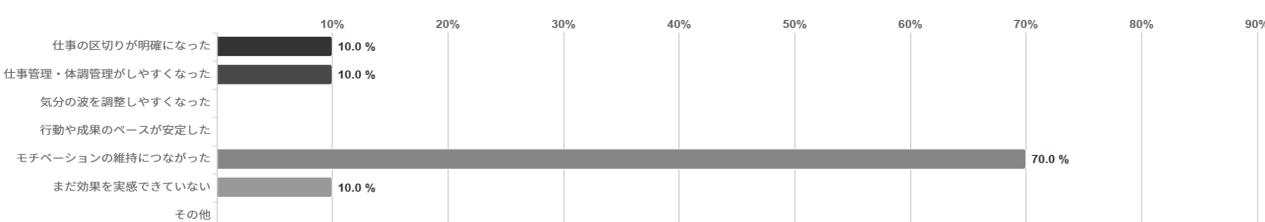


医療業・福祉業

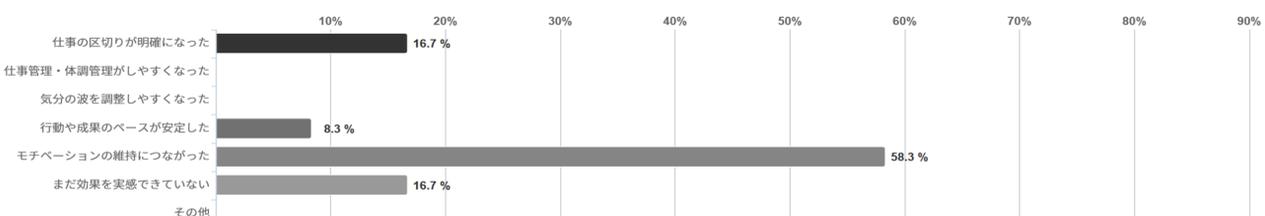


● 無いと少し寂しい

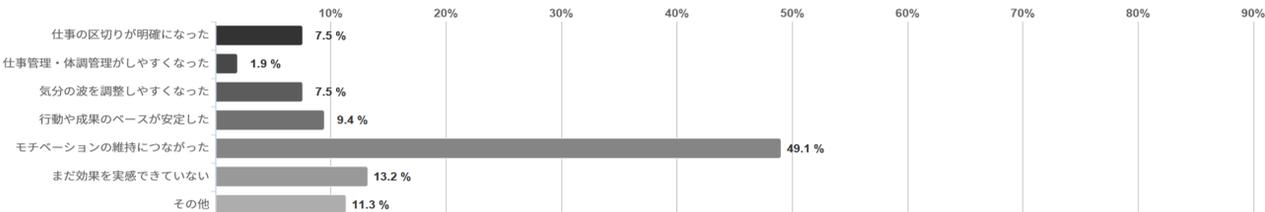
専門家(士業・FP・コンサルなど)



個人投資家



その他



合わなかったご褒美

－「これはご褒美として合わなかった」と感じた過去の経験があれば教えてください。

美容業

- 人混みの多いところは疲れてしまう
- 残る物のプレゼントはコミュニケーション面で合わなかった
- パートスタッフが多く外食は全員参加が難しく意味を感じにくかった
- 長距離の買い物で疲労感が残った
- 疲れている時の運動は逆効果だった
- ライブは楽しいが同伴者に気を遣い疲れてしまった
- 疲れているのに体を動かして余計に疲れた
- 経験がなく判断できない
- 忙しい日の夜の忘年会でさらに疲れた
- 疲れている時の激しい運動は合わない
- ご褒美で飲み過ぎて体調を崩した
- 旅行に行ったが逆に疲れた
- 買い物で余計な物を買って後悔した
- 買い物は自分で払うためご褒美感が薄かった
- 時間が取れない中での旅行は詰め込みすぎて疲労した
- 買い物を重ねても満たされなかった
- 人が多い場所は避けるべき
- 高い買い物は気分的に合わなかった
- ショッピングや外出は疲れる
- 高価な物を買っても満足度が低かった
- 休みを目標に働くとモチベーションが下がった
- 必要性の低い高価な物を買って後悔した
- 運動は疲れるだけだった
- 休みを取りすぎてダラダラすると逆にやる気が下がった
- レジャーではしゃぎすぎて翌日の仕事に影響が出た
- 何事も適度が一番集中できる
- 人と接する仕事のため人混みは特に疲れやすい

飲食業

- 深夜のご褒美スイーツは疲労回復にならず、翌日の体調が悪化した
- 1日家でゆっくりしすぎてダラダラしてしまった
- 家でゴロゴロする過ごし方は合わなかった
- 付き合いで行く店のご褒美感がなかった
- 高い買い物をして後から後悔した

小売業

- ネットショッピングでつい買ってしまい、使わない商品が増えてしまった
- 買い物で満たされるのはその瞬間だけだった
- ブランド品や日用品を購入したが、実際にはあまり使わず勿体ないと感じた
- 早く帰って早く寝るだけでは、次のモチベーションには繋がらなかった
- 旅行に行ったが疲れてしまった
- 忙しい仕事直後に旅行へ行き、逆に疲労が増した
- 1日中ひたすら寝た結果、何もできず勿体ない1日だと感じた
- 甘いものをご褒美にしたが、眠くなったり体重が増えたりして合わなかった
- 贅沢すぎるご褒美は、かえって仕事への焦りを感じる原因になった

建設業

- 疲れがたまっているときにレジャーに行くと、かえって疲れてしまった
- 無理に買い物でストレス発散をしても気分は良くならなかった
- ストレス解消としてのギャンブルは後悔が残った
- 皆で飲みに行って調子に乗り、支払いが高額になって後悔した
- 仲間と食事や飲みに行っても、疲れが取れなかった
- 身体が疲れているときに甘いものを摂取しても回復しなかった
- 晩酌や飲み会をご褒美にした結果、飲みすぎて翌日に疲れが残った
- 興味のないショッピングの付き添いは負担だった
- ショッピング自体が自分には合わなかった
- 疲れている状態で映画館に行き、寝てしまって無駄に感じた
- 遊びに出かけても体が休まらなかった
- 勢いで買い物をして後悔した
- 高級レストランや飲み会で散財し、その後の資金繰りに困った
- バイクのツーリングが退屈に感じた
- 連休にキャンプへ行き、疲れて仕事に行きたくなくなった
- 何もしない連休を過ごした結果、ダラダラして休み明けのやる気が出なかった
- お金で釣るようなご褒美は際限がなく合わなかった
- 疲れているのにショッピングをして、さらに疲れた
- 仕事の少ない時期に休みすぎてしまった
- 休日の会社レクリエーションや旅行イベントが負担だった
- 体力仕事の後に飲みに行くのはしんどかった
- 普段買わない高価なものを購入し、後から後悔した

- 必要ないものまで買ってしまった
- 高い物を自分に買ったが満足度が低かった
- ご飯が美味しくなく、期待外れだった
- 投資で失敗し、自分には合わないと感じた
- 金額に対して品質や効果が見合っていなかった
- 欲しかった物を手に入れた後、思ったほど満足感がなかった

運送業

- 遠出をしたり高価な物を購入すると逆に疲れが溜まり、その場限りの満足で終わってしまう
- 甘いものをご褒美にしていた結果、体重が増えて困った
- 高価な物を購入したが本当に必要だったのかと疑問に思い、ご褒美なのに気分が沈んだ
- 休みにたこ焼きをして楽しもうとしたが、結局ゆっくりしたくなりたこ焼き器を使わなくなった
- 短時間で多くの費用がかかり、割に合わないと感じた
- 現金給付はありがたいがご褒美としてはあまり良くないと感じた
- 日用品は形に残るが使い勝手が合わないという意味がなく、ご褒美には向かなかった
- 休みに出かけると休息時間が減り、その後の1週間に疲れが残った
- 無駄に高価なことを行うのは満足感が続かなかった
- 仕事終わりに毎回ビールやつまみ、スイーツを重ねた結果、出費が増えて月末に自己嫌悪しモチベーションが下がった
- 休みの日に買い出しをしすぎて無駄にしまい、計画性の大切さを感じた
- ご褒美として豪華な食事をしたが、費用に見合わないと感じた
- 美味しいラーメン屋を開拓しに行ったが、注文したラーメンが不味くがっかりした
- 外食で想定以上にお金を使い、後悔したため金額設定の必要性を感じた
- 欲しい物を手に入れても、手に入った途端に価値を感じなくなる買い物があった

不動産業

- 自分一人へのご褒美は、その場で一瞬で終わってしまい満足感が続かなかった
- ご褒美として高額なものを買ったが、買って満足しただけでほとんど使わずもったいなかった
- 疲れているときに混んでいる場所に行くと、さらにストレスがたまり合わなかった
- レジャー施設に行くと、楽しむより疲れてしまうことがあった

WEBサービス業

- オヤツや暴飲暴食、無駄な遊びは総じて合わなかった
- 疲労が増すような行為はご褒美として適さないと感じた
- マッサージは金額が高く相性もあり、不快に感じるものがあって自分には合わなかった
- 何か終わるたびにスイーツをご褒美にしていたら、動かない仕事のため体重が増加した
- 疲れている時に甘いものを摂取すると、かえって疲れがたまりやすくなったと感じた
- モノなど形に残るものは処分に困る
- ご褒美で高価な物を買ったが、類似品の安いもので十分だったと感じた
- 疲れているのに混雑する場所に行くのは合わなかった
- 高額なご褒美は継続できない
- コーヒーを飲み過ぎてカフェインの過剰摂取で気分が悪くなった経験がある
- 動画視聴やゲームをご褒美にするとダラダラ続いてしまい逆にストレスになった
- ちょっと贅沢なレストランに行ったが高いだけであまり美味しくなかった
- 欲しかった高価な物を買ったが、購入後に不必要さを感じた
- 作業中のスイーツは眠気を誘い集中力が下がった
- 休日に仕事と同様のことをボランティアで行い疲労が溜まった
- 深夜にスイーツをご褒美にすると眠りが浅くなり翌日の仕事効率が下がった
- 高価なガジェット購入は一時的な満足で終わり継続的な励みにはならなかった

医療業・福祉業

- ご褒美のつもりで行ったが逆に罰ゲームのように感じた
- 高額な買い物は不用意にしないほうがよかった
- ブランド品や高級車を買っても特にリフレッシュにはならなかった
- 頑張った人全員に同じご褒美を与えると、不公平感が生まれ逆にモチベーションが下がった
- 物を買ったり派手にお金を使うことでは幸せを感じず、もっと欲しくなるだけであった
- ご褒美として高い肉を食べに行ったが、脂が重く胸焼けした
- 職場スタッフとのお喋りはご褒美にはならなかった
- 家でゴロゴロしてしまい、かえって調子が崩れた
- 買い物に出かけたが、帰宅後に疲れてしまい合わなかった
- 仕事終わりに映画館へ行ったが、疲れすぎて集中できなかった
- お酒に弱いのに無理して飲酒し、体調を崩した
- リフレッシュ目的で映画館に行ったが、疲れて寝てしまった
- アウトドアスポーツは天候に左右され、悪条件で酷い目にあうことが多かった
- 休みの日に遠出すると体力を消耗し、自分には合わなかった

専門家(士業・FP・コンサルなど)

- お金を使うだけで終わってしまうご褒美は合わないかもしれない
- 過去にボーナス時に高額品を購入していたが、その後使わなくなり売却することが多く、貯金に回せばよかったと後悔している
- 合わないと感じることは無理してしないのが良いと思う
- 高価な物を購入したが、本当に必要だったのか分からなくなった
- 同僚や仲間と外食を楽しもうとしたが、かえって心が落ち着かず合わなかった
- ショッピングは向かず、不必要なものが増えるだけだった

個人投資家

- いくらたくさん稼いでも高過ぎる物や贅沢な暮らしは自分には合わないと感じた
- アイソレーションタンク（真っ暗の中に溶液があり、そこで90分間浮きながら瞑想）をやったことあるが、これを何回もやろうとは思えない
- 高価なものを購入しても満足感は効果持続時間が短い
- ケーキなどのお菓子を毎日ご褒美として食べていた頃がありましたが、身体を壊した
- PCのメモリ増設のために購入したが結局未だに使用していない
- 高級車や高価な食事で浪費すること、浪費や虚栄心は頭が悪い人行動だと自己嫌悪に陥る
- 友人と飲みに行く
- あまり自分に興味のないものを買ったときモチベはあがらなかった

その他

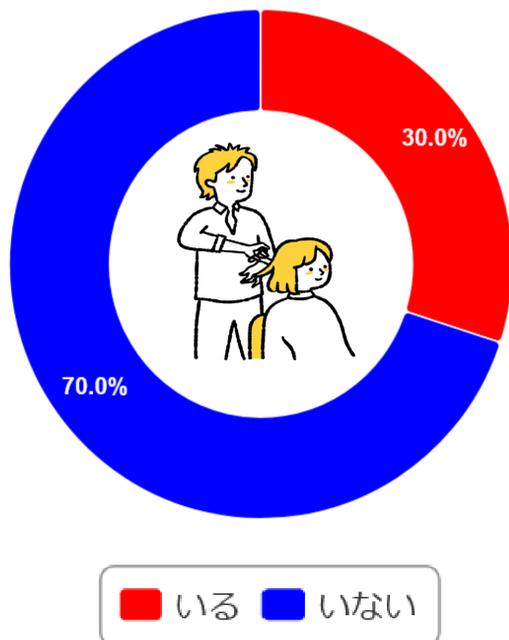
- ショッピングの場合金額が高額になる
- 大きい買い物をして散財になってしまった
- 機器を買い替える際に、経費だからという理由で高いものを買ってしまったことがあるが、振り返るとそこまで高価なものがいらなかった場合もある
- マンションの購入
- あまりお腹が膨れすぎる食べ物だと、かえって仕事の効率が下がる
- 高価なものを頂いた時や、アルコールを飲み過ぎた時
- パチンコなどのギャンブル
- ご褒美にものを買うと、「必要」より「買うこと」が重視されるので、無駄遣いしがちだと感じる

- 子供のイベントなどを積極的に行った時に疲労がさらに蓄積した頻度や休みのバランスが必要である
- ゆっくりとした時間をとって休むこと、せっかちな性格なので、あまり休むことが性に合わなかった連続しての参加
- お酒を飲みすぎてしまい、次の日の仕事はかなり辛かった時
- リフレッシュのつもりで余暇を取ったが、旅行に出かけて余計に疲れてしまった
- 仕事の休憩にご褒美でご飯を食べに行ったら食べ過ぎて動きにくくなった
- 食べ物などのご褒美がこの業界的にはマッチしていない印象である、理由としては、既に自前で食べ物を持っているケースや健康のため、食べ物を控えているケースがあり、また、それらの管理が手間になるためである
- 疲れている中で遠出したり、家族サービスをすると逆に疲れてしまいパフォーマンスが上がらなくなってしまった、疲れが逆にたまってしまった
- 友達と贅沢ランチは楽しいけれど、あと疲れるのでご褒美の枠からは除外している
- 高価なバッグをご褒美に買っている時期があったが、こんなにお金を使っているのかと逆に不安になった
- 外食を奮発しすぎてしまい、おいしかったけどお金を使いすぎてしまったかなと複雑な気持ちになったことがある
- ケーキなどを買って食べること、甘いものは好きではあるが、同じ金額でこれも買えるよとか、糖尿病の心配とか、洋酒以外の酒を飲む時は合わないとか、諸々あって心から楽しめないのもう
- 長いこと自分ではケーキ類を買ってない
- ひたすら好きな店で飲む、次の日がすごい辛かったのもうしない
- 会社がくれた旅行や食事会
- 自身だけでなく関係する他者にご褒美を共有する方が全体的に良いと思う
- 古い慣習のある企業に関わる時は仕事終わりに「飲みに行こう」となる流れが度々あり、アルコールは飲めず、ご飯はなるべく気の合う友人と食べたいので、「仕事仲間と飲みに行く」慣習は合わなかった
- 人混みが多い場所で過ごす事
クライアントからまわってきた、一般的に興味がないイベントのチケット
- 疲れている時にいくら美味しい物でもリラックスできない人で行くのは、かえって疲れてしまう
- スケジュールを詰め込んだ遊びや旅行
- ゆっくり休もうと何も予定を入れない休暇を入れたが、時間を無駄にしてしまったような気持ちになった
- ご褒美でゴルフに行ったがスコアが悪くてがっかり
- ご褒美のつもりで買ったものが高価で、後で後悔した
- 時間を取って旅行に行ったが、体の疲労が抜けなかった
- 月曜日からの仕事に差し支えるような、車での旅行。日曜日の夜遅くまで高速の渋滞にはまった
- インターネットでショッピングしたら使いすぎて逆にストレスになった
- 気晴らしにバーに行って人と話す事
- 疲れているのに、外食に出掛けて居眠り運転につながりそうになった
- BtoCでの仕事のため休みの日まで買い物に行き人と話すと疲れてしまう
- 友人と飲みに出かけると一人ではないので、つい飲み過ぎて二日酔いで後悔したことが何度もあった
- 高価な物を買ったが勿体なくて使えなかった
- 家族と出かけてリフレッシュしようとしたら、家族奉仕で余計に疲れた

ご褒美ルールが上手な人

—あなたの周りに「ご褒美ルールが上手だな」と感じる人はいますか？

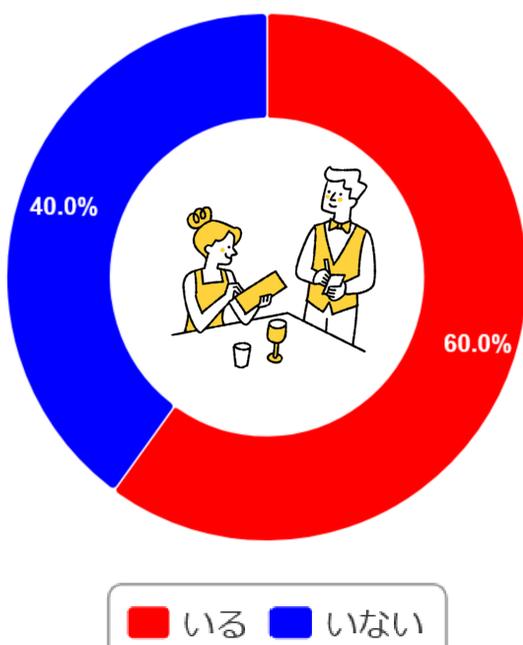
美容業



【その人の取り入れ方・考え方で参考になった点があれば教えてください。】

- 生きてることが楽しそうな人
- 休みの日を自分の好きなことに使い、仕事を楽しいと感じられる
- 常に遊んでる人がうらやましく感じる
- ご褒美を取り入れる仕組みを確立している
- オンオフをしっかりとしている
- よく出かけて、若々しい方
- 趣味と仕事をきっちり分けてる
- オンもオフもなく無理なくして自然な方
- 欲しいものなどモチベーションになる
- 仕事帰りにできる趣味
- 旅行など違う楽しみ方をしている
- スケジュールを先に決めてそれを目標に頑張っている

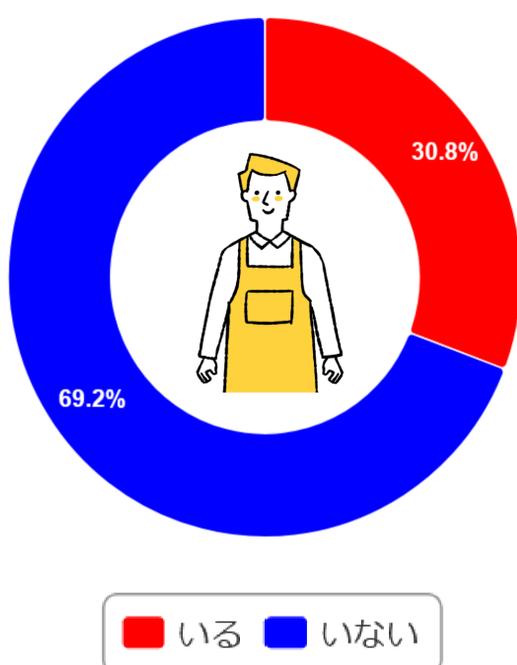
飲食業



【その人の取り入れ方・考え方で参考になった点があれば教えてください。】

- 忙しい時ほど、趣味の時間を大切にする
- 毎週、休みにになると好きなお酒やカラオケに行っていて楽しんでいる、声を張るとストレスも発散できる
- 仕事とプライベートを上手に両立している

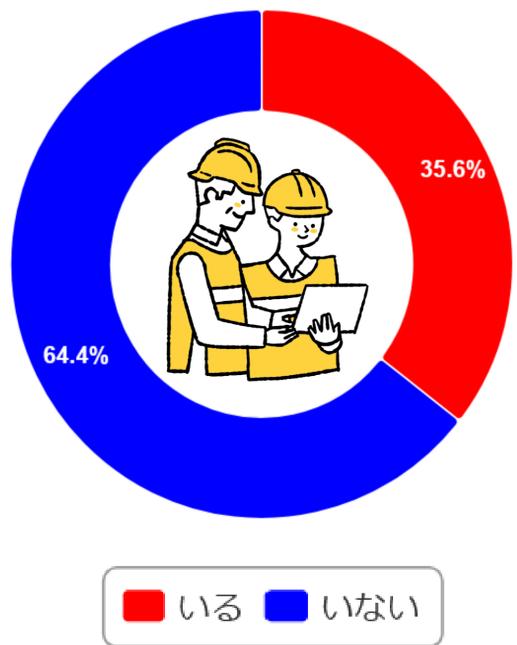
小売業



【その人の取り入れ方・考え方で参考になった点があれば教えてください。】

- アイドル好きが色々なイベントに行って次の日は生き生きしている
- 毎月給料日の25日に必ず1万円-3万円を自分のゆとりあるお金として置き、好きなものや欲しい物をそこから出し、なければ翌月に繰り越すルーティンを取っている
- 毎週木曜日は自分の日にして、夫婦で別々に自由に過ごす取り決めをされていて、リフレッシュと夫婦関係も円満で良いと思った

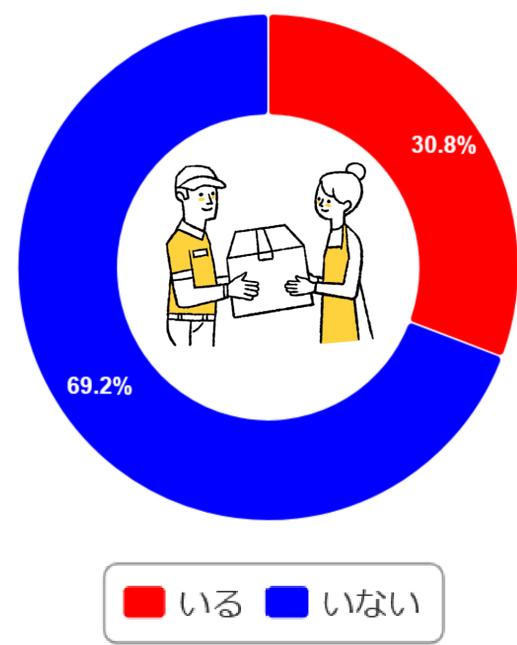
建設業



【その人の取り入れ方・考え方で参考になった点があれば教えてください。】

- 現場が終わるまでの日程調整がうまく最終日はいつもより早くあがり食事に行く人がいる
- 仕事を調整して海外旅行などに行っている
- ご褒美のお金の遣い方が上手い
- 海外旅行に行き非現実を味わっていた
- 趣味でツーリングや釣り
- 仕事と休みのメリハリのつけかたが上手
- お金ではない、主にメンタル面の調整をする、会社では真面目で厳しく業務をし失敗をしても最後には笑い話で完結する
- ご褒美の日を決めて仕事を調整している
- 前段取りや準備を事前しておく事で仕事に出ている時間を短くする
- 週末前に仕事量を増やさないように仕事量を減らしていた
- 利益が出て無事に仕事が終わった時に色々なご褒美をしている
- 趣味がアクティブ
- この人は経済的に援助することでよりやる気と感謝の気持ちを感じる
- 休日の過ごし方

運送業

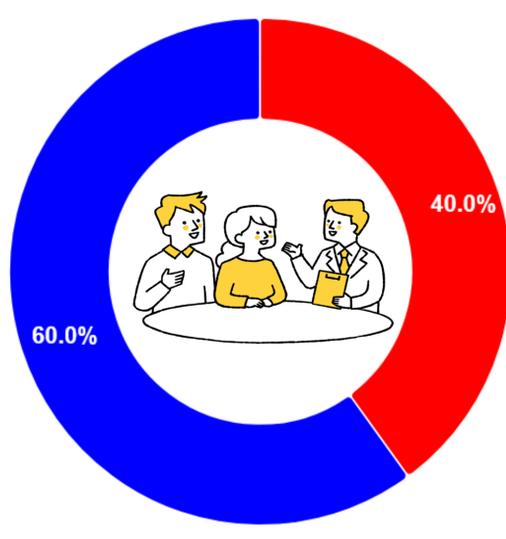


【その人の取り入れ方・考え方で参考になった点があれば教えてください。】

- 休みをきちんと計画立てて休むことで、無駄にゴロゴロ過ごさないことができる
- ご褒美を与えるタイミングが良い
- リフレッシュと学びを兼ねて近場でもどこでも日帰り旅行に行っている人がいる
- 仕事と休みをきっちり分けている
- 部長だが、自分の好きなバイクをいじっているようで、時々自慢してくるので、それがおしゃべりの内容になると聞いている私も楽しい、今後の参考にしたい
- 給料日に好きなラーメン屋で一番高いラーメンを食べる
- 休息時間を上手く使っている
- 休憩時間の食事のグレードアップや、有給休暇日を予め決めておき、そこに向かって頑張るというやり方がモチベーションアップにつながる



不動産業

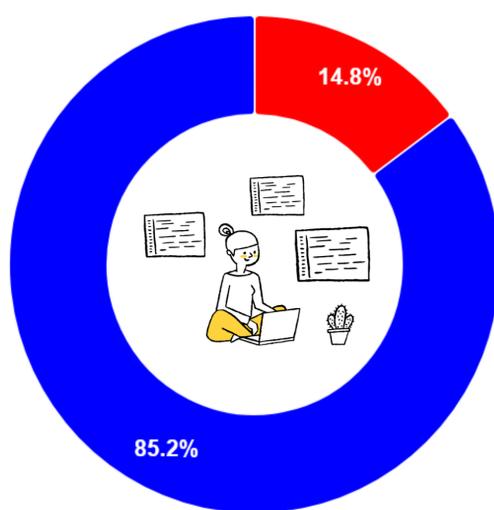


■ いる ■ いない

【その人の取り入れ方・考え方で参考になった点があれば教えてください。】

- ご褒美を周りと共に共有して、一緒にご飯に行ったりしつつ更に成果に繋げようとしていた
- メリハリをつけて遊ぶときはとことん遊んでいるのはいい

WEBサービス業

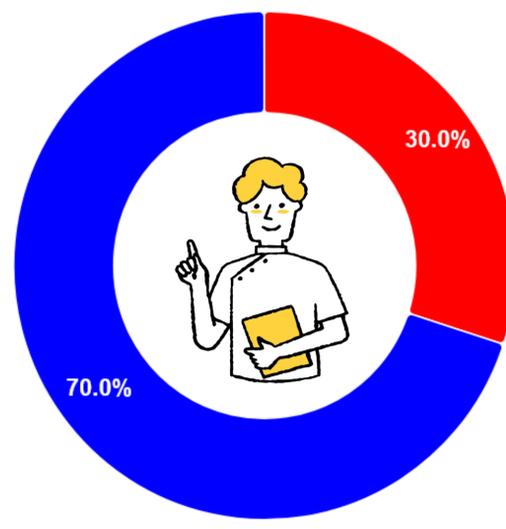


■ いる ■ いない

【その人の取り入れ方・考え方で参考になった点があれば教えてください。】

- リフレッシュとして運動やサウナなどに行く
- 忙しいにも関わらずリフレッシュする予定を組んで余暇も楽しんでいる
- 毎週週末にその週の目標達成度を振り返り、目標を80%以上達成できていたらご褒美とする、定期的な自己管理ができる点が参考になった
- 小さなお褒美を日常に組み込み、無理なく継続してモチベーションを高めている点が参考になった

医療業・福祉業

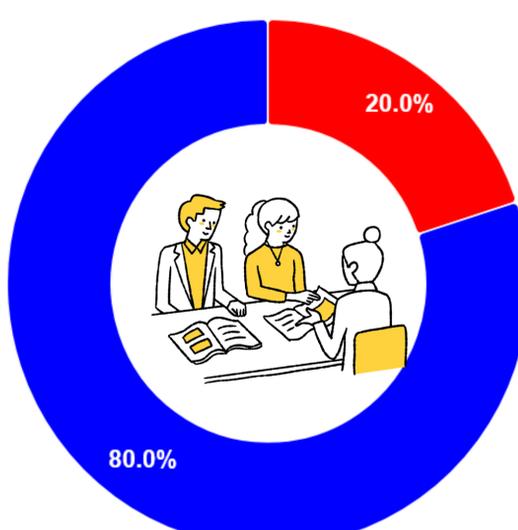


■ いる ■ いない

【その人の取り入れ方・考え方で参考になった点があれば教えてください。】

- 適度に休みを取り旅行に行っている事業主仲間
- 週3日休みにして仕事とプライベートを両立
- 毎月美容院やエステの予定を入れており、とてもおしゃれで見習いたい
- 以前の職場にいたのだが有給休暇をとって国内外の旅行に行っていた、完全にリフレッシュできそう
- 年に2-3回、海外旅行に行かれる
- 自分が好きなこと、行きたいところ、大切な人との時間の過ごし方などを事前に計画的に考えている

専門家(士業・FP・コンサルなど)

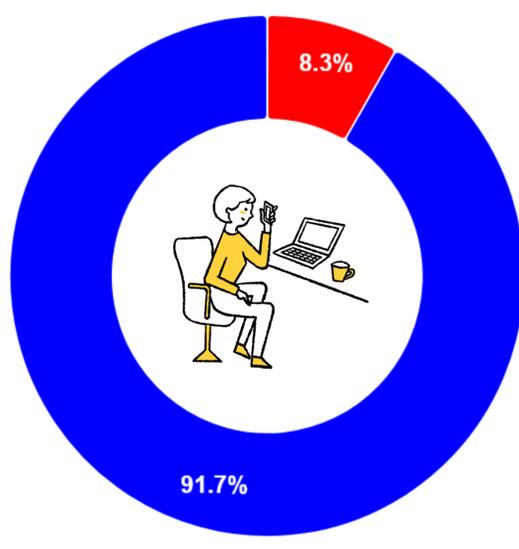


■ いる ■ いない

【その人の取り入れ方・考え方で参考になった点があれば教えてください。】

- 比較的金額が高いことをされているが、気分やモチベーションで大きなリターンがある
- 仕事ができる人はオンとオフの切り替えが上手で、忙しいときはめいっぱい働いて折を見て温泉旅行に出かける姿を見ていると見習いたいと感じる

個人投資家

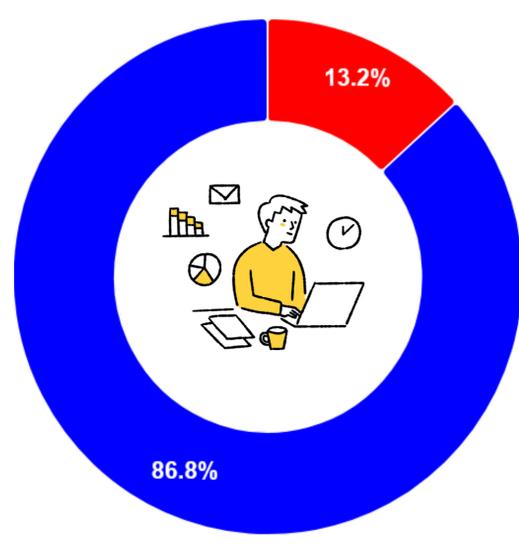


■ いる ■ いない

【その人の取り入れ方・考え方で参考になった点があれば教えてください。】

- 大きな利益が出たので高額な時計を買っていた

その他



■ いる ■ いない

【その人の取り入れ方・考え方で参考になった点があれば教えてください。】

- 自宅でガーデニングなど、移動費用や利用料金をかけずにご褒美ができる人がうらやましいと感じる
- まめに休憩を入れる事で疲労が溜まるのを防ぎ常に動きが良い
- 必ず前向きで、楽しいだけでなく自分のものになっているのがわかる
- お酒の本数を決めてそれ以上飲まないようにしていた
- 母が年3回沖縄に旅行に行っていて、それを楽しみに生きているので良いと思った
- 個包装のお菓子やドリンク、予想外に寒い日のカイロ
- 友達が毎週末に自分の為の時間を過ごし、エステやネイルに行けて憧れである

ご褒美ルールの課題や改善点

— 今回の調査を通じて、「ご褒美ルールの運用上の課題」や「今後見直したい点」があれば教えてください。

美容業

- 仕事とプライベートの区別をしっかりと管理すること
- 長く続けて当たり前になってしまい有り難みが無くなったり金額が大きくなってしまふ点をどうするか考えること
- 頻繁にはご褒美は行わない、平常心で過ごす大切さは経営者にとって重要である
- 頻度を増やすこと、本当にときめくものや時間に使うこと
- 自分へのご褒美はたくさんあっていいが、過ごし方によっては逆にストレスになる場合もある
- ご褒美ありきで業務に取り掛かってしまわないよう注意すること
- 月単位ではなく年単位で目標達成できたら大きなご褒美を設ける考え方である
- 大きな目標をきっちり立て、それに対してのご褒美をあらかじめ決めておくのは良い
- ご褒美の頻度が多すぎると当たり前になり有り難みが薄れる
- 頻度を適切に調節できないと楽な方や気持ちいい方へ流されやすいので注意が必要である
- ご褒美を取り入れることは自分を少し許してあげることになり、気持ちの面で必要である
- 定期的にご褒美の質を上げ、自身の仕事に生かすと良い
- あらためて自分にとって必要なご褒美を見直すこと
- 体を癒すことや気分がいいところに出かけること
- どんな時にご褒美を与えるかを具体的に決めること
- 自分にとってちょうどいいご褒美ルールを確立したい
- 色んな所に行くのが好きなので、しっかり調べてから行くようにしたい
- 自分の中でご褒美のレベルを下げすぎないこと
- ご褒美ルールにマンネリ化を感じたら変化を考える
- 自分が何に喜びを感じるのかを知ること
- ご褒美をする際の決まりごとをしっかりと決めておくこと
- 頻度が多くならないよう回数を決めること
- ご褒美のメリハリは人生全体を考えると有効である
- ご褒美が習慣にならないよう気をつける
- お金を使いすぎないように、できるだけお金をかけずにご褒美を工夫する
- やりすぎて仕事に影響が出ないようにする
- 物欲が落ち着いたら体験に使うという考え方
- ご褒美のありがたみが無くならないよう頻度を調整する
- 行きたい時も少し我慢し、月末などにまとめる工夫をしている

飲食業

- 忙しさに追われてご褒美を忘れることが多いため、継続的に意識する仕組みが必要である
- 特に決まりはないが、趣味の時間を取れるように仕事を頑張っている
- ご褒美ばかりでも楽しくないため、ご褒美を兼ねた学びを毎回取り入れているつもりである、明確なルールはなく毎日やり切れたら良いと考えている
- お金がかかるご褒美は減らし、今後は自身の健康につながることを重視していきたい

小売業

- ご褒美は美味しい物を食べて、他の日はダイエットに励む
- ご褒美も単純に消費するだけでなく、自分を高めることにつながると良いと感じる
- 仕事によるストレスを溜め込みすぎないように解放することは大事だが、頻度や日時や時間といったスケジュールは崩さないようにしたい
- 夏の暑い日に冷たい飲み物を飲むと生き返るような気持ちになるが、飲み過ぎると体や気持ちがだるくなるため、基本は常温の水にして仕事上の冷たい飲み物は一日一回と決めている
- もう少し自分にご褒美をあげても良いと感じる

- 仕事ばかりではストレスが溜まるため、適度に自分自身にご褒美を与えることが重要である
- ご褒美の頻度が多すぎないよう調整していく
- 一人で黙々と仕事をしがちなので、ご褒美を設けることで自身のモチベーションアップを図りたい
- 頻度が増えると特別感がなくなるため、特別な時だけのルールを作りたい
- 仕事のモチベーションにつながらなかったり、健康に良くないご褒美ルールは見直したい
- ご褒美は時として仕事のモチベーションになるため、オンとオフの切り替えを意識したい

建設業

- ご褒美の頻度が多すぎるのは良くないと思う
- 基本にご褒美を設定しているが当たり前になりがちである
- 自分を甘やかしがちなので、厳しくルール化する必要がある
- 週末の飲酒で身体を壊さないように心掛けたい
- 子供も大きくなりお金がかかるため、毎月生活費のミッションをクリアすることを目標にしている
- 区切りでご褒美ルールを行うと習慣化して意味が薄れる
- もう少し自分を褒めることを考えたい
- ご褒美ルールを決めるには数値目標を明確にし、達成時に実施する方が良い
- 今後ご褒美を設けるなら、お金の使いすぎや周囲に迷惑をかけないことを意識したい
- 一人が多いため、友人や家族とできるご褒美も考えたい
- 衝動買いは後から必要性がなくなるため注意が必要である
- ご褒美は月1回程度の間隔にすると飽きずに良い
- 早く仕事をしすぎて雑にならないよう気をつける
- 普通とご褒美の境界が曖昧にならないよう、贅沢しすぎない
- ご褒美の頻度が多いとありがたみがなくなるため、特別感を意識する
- 成果や達成感が伴うご褒美でないと満足しにくい
- ご褒美頻度には注意し、当たり前にならないようにする
- より良いご褒美を得るために、これまで以上に頑張りたい
- ノルマとクオリティは別物であることを意識し、質を落とさない
- ご褒美は自分だけでなく、大切な家族にも使える形にしたい
- 仕事に影響が出ない範囲で、自分に合ったご褒美を設定することが大切である
- マネリ化しないよう、新たなご褒美を探したい
- せっかくなら今後生きるご褒美を選びたい
- 外食だけでなく、買い物や旅行なども取り入れていきたい
- 仕事の一区切りとしてご褒美を使う考え方である
- 自分で設定しているハードルの高さを見直したい
- ご褒美の時間が少なかったため、今後は増やしていきたい
- 切り替えのためのご褒美が逆に切り替えを悪くしないよう注意する
- 体を優先し、負担にならず健康につながることを重視する

運送業

- ご褒美に甘えないよう意識し、必ず目標達成後に行い高額をかけすぎないように注意する
- ポイントを決めて運用することで仕事にメリハリが生まれ、効率が上がると感じる
- ご褒美ルールがあることで仕事への頑張りが変わるが、頻度を誤ると習慣化して意味が薄れるため注意したい
- ご褒美のルールは仕事のモチベーション維持のため、状況に合わせて変えていく
- 急な業務の休みなど家族に分からない形でご褒美をしているが、オープンにご褒美が取れると良い
- 今までのご褒美以外にも、周囲の人の話を聞き良いと思うものを取り入れて仕事のテンションを上げたい
- 少人数でも見ている人は必ずいるという意識がアピールにつながった
- 頻度が多くなると意味がなくなるため、明確な線引きが必要である
- 毎回同じご褒美ではなく、内容を時々変えてモチベーションを維持したい
- ご褒美の費用が高くなりすぎているため、少し節約したい
- 今後はご褒美を設けていきたい
- 決まった行動が習慣化しないよう、選択肢を変える工夫をしたい
- 頻度を上げすぎると特別感がなくなるため注意している
- 最初は嬉しかったご褒美が習慣化したため、内容を入れ替えたり月ごとにテーマを決めたい
- これといったご褒美はないため、ルールを決めてご褒美を与えたい
- 同じ店ばかりでなく、違う店やドライブ、映画鑑賞など家族も楽しめるご褒美を取り入れたい
- 入金日ではなく支払いなどの出金日にご褒美を設定し、精神面でのモチベーション向上を図りたい
- ご褒美は人それぞれで、その時々に応じて臨機応変に楽しみたい
- 間食のご褒美が日常化しているため、健康面を考える必要がある
- 予算が増えすぎないように注意し、ご褒美以外のリフレッシュも取り入れたい
- ご褒美の概念や捉え方を見直すきっかけになった

不動産業

- 報酬がもらえた時に家族へご褒美ができるよう、日々頑張る
- ご褒美は思いつきで突然決めるのではなく、本当に嬉しいものや苦勞して達成したあかつきに実現するものを設定することが大事である
- ご褒美を適度に利用し、楽しみながら自分も周りも成果につなげていきたい
- ご褒美ランチは疲れすぎていると同じ店に行きがちだが、東京には多くの店があるため、コスパが良く気分転換になる店を新規開拓したい
- 羽目を外さず時間を決めて飲みに行き、だらだらしない

WEBサービス業

- 明確なルールが決まっていないため、本来は決めたほうが良い
- ご褒美を意識せずに受け取っていたため今後はポジティブにご褒美と捉えありがたみを感じたい
- 暇になったら取ろうとせず、月1回など頻度を決めて仕事を調整した方が良い
- ご褒美の頻度や金額に欲が出ると浪費につながるため、一定のルールが必要である
- 休憩の質の重要性を再認識したため、ルールを検討したい
- モチベーション維持のためにご褒美ルールを設定してみたい
- ご褒美は本当に頑張ったと感じるタイミングで行うのが良い
- 長期休暇だけでなく、こまめなご褒美でモチベーションを維持したい
- 設定しても日々の業務に追われると意識しなくなるため、仕組み化が必要である
- ご褒美内容はマネリ化しやすいため記録をつけたり無理に作らず自然に求めたものを取り入れたい
- ご褒美は習慣化すると効果が弱まるため、種類やタイミングを季節や気分で見直したい
- 個人事業主のため、形式にこだわらず自分が楽しめる褒美が良い
- 曜日感覚のためだけでなく、仕事につながるご褒美に切り替えたい
- 頻度が多いと効果が薄れるため、調整が必要である
- ご褒美が作業の先延ばし理由にならないよう、タイミングを見直したい
- ルールは設けていないが、リラックスや心を落ち着かせる時間は大切にしている
- ご褒美時間を意識的に設けた方が良さそうである
- ご褒美に頼りすぎないように、出す条件やルールを明確にしたい
- 手軽すぎると頻度が増えるため、月1回程度の特別感あるご褒美にしたい
- ご褒美が過剰になりやすいため、頻度や内容を意識してメリハリをつけたい
- 浪費に偏らないよう、低コストで健康的なご褒美に見直したい
- お金を使いすぎないように、プチ贅沢を意識する

医療業・福祉業

- 好きな時に好きなようにお金を使っていたが、今後はご褒美の時だけに使うようにしたい
- 自分に対してご褒美の時間を作ることが少ないため、そのような時間を設けても良いと感じた
- 受け取る側が当たり前と感じると感謝が薄れるため配慮が必要である
- 旅行の頻度を調整し、ありがたみを高めたい
- 達成しやすく、難易度が高すぎない目標設定を意識している
- 定期的に休みを取り、リフレッシュできることが大切である
- 自分にとっては食事やサービスはご褒美と感じにくいですが、職員にとってはご褒美がある方が良いため、
- やや高級なランチ会の復活を検討する
- 家族やスタッフ、顧客に還元できているかを今後意識したい
- 業務に支障が出ないよう、周囲への配慮が必要である
- 今後の見通しが立ってきたため、視点を変えてモチベーションを高めたい
- 非常に忙しかった日はマッサージに行き、疲労回復を図りたい
- 一週間ほどの休暇で旅行に行くため、数か月先までスケジュールを決めたい
- 自身へのケアを意識的に行う視点を設けたい
- 年に1-2度は旅行に行き、心身ともにリフレッシュしたい
- ご褒美ルールを工夫し、仕事のモチベーション向上につなげたい
- ご褒美のために頑張るのではなく、頑張った結果としてご褒美を与えたい
- 小さなご褒美から大きなご褒美まで、メリハリをつけることが大切である

専門家(士業・FP・コンサルなど)

- ご褒美ばかりになり目的がずれてしまわないよう気をつけたい
- 目的と目標をしっかりと分けすることが大切である
- 自分自身が続けられるリフレッシュタイムを設けることが明日への活力につながるため、特別なご褒美だけでなくプチ贅沢なひとときを設けるのも良い
- あかすりが好きだが、医学的には良くないとされており判断が悩ましい
- ご褒美の頻度を高めすぎると当たり前になり、モチベーションにつながらなくなる
- 一人での自営業のため、働きすぎにも怠けすぎにもならないよう自らを律する意識が重要である
- ただの暴飲暴食にならないよう、自己管理が課題である
- ご褒美は回数で決めるのではなく、仕事の達成度合いで判断すると良い
- 自分の甘やかし方が分からず、習慣化してしまっているため見直したい

個人投資家

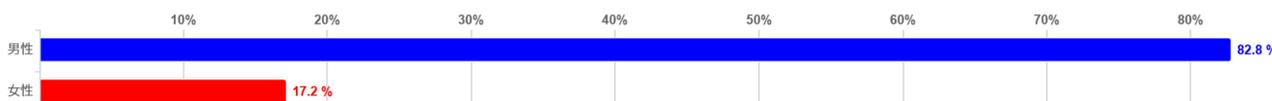
- 調子に乗って使い過ぎることがあるため、きちんと管理したい
- ご褒美を設定することは今後やっていきたいがやり過ぎないように上限を決めるなどルールを設けたい
- 個人投資家は自分に対するノルマであるため、ライフスタイルに合わせて考えれば良い
- スマホを触らずに済むご褒美やリフレッシュ方法を考えることが課題である
- 身体の調子が良くないとモチベーションが上がらないため、身体のメンテナンスにはしっかりお金をかけたい
- 今のままでも良いが、さらに気分が上がる新しいご褒美を探したい
- 現在のご褒美である旅行については大きな変更はないが、週末の飲酒は体重増加傾向のため減らすか運動を取り入れたい
- 色々試してみて、自分に合うものを見つけたい
- また頑張ろうと思えるようなご褒美が良い
- ご褒美に頼らずとも気持ちを切り替えられる状態を理想としたい

その他

- 早期に目標達成できないと連休が取れず疲労がたまるため、目標設定をうまく調整する必要がある
- SNSなどで他人の投稿に意識が向きやすいため、人のキラキラを見ないようにする
- ご褒美のメニューや選択肢を多様にすれば飽きにくくなるため取り組みたい
- ご褒美だからといって金額に上限を設けないと無駄な支出になるため注意が必要である
- ご褒美がなくても大丈夫なメンタルコントロールを身につけたい
- 何が効率的で気分が上がるかは人それぞれなので、常にアンテナを張って感覚を磨きたい
- その人に合った、気を使わずに済むご褒美が良い
- 総所得を下げずに、ご褒美に使えるお金を確保していきたい
- ご褒美という名の気分転換が仕事以上に時間を取らないよう、ほどほどでやめる意識が必要である
- 体調や家族の状況に合わせ、長く続けられる仕事との付き合い方を重視したい
- ちょっとしたことでご褒美を取らないよう、壁を高くして特別感を保ちたい
- 年齢とともに体力が落ちているため、無理のないスケジュールを立てたい
- 気分が良い時でも飲み過ぎないように意識したい
- 自分でルールを作って運用できていないため、まずはルール作りから始めたい
- お金がかかるため、計画的に行わないと本末転倒になる
- 今の運用でも気分転換や仕事の区切りにはなっているため、大きく変えず維持したい
- 時間に関するご褒美は相性が良いため、長期休暇だけでなく短い単位でも検討したい
- カフェ利用などの出費を抑え、コストをかけずに効率よくリフレッシュできる場所を探したい
- 頻度が高いとご褒美感が薄れるため注意が必要である
- 何でもご褒美にしがちなので、月1回など回数を決めたい
- ご褒美が当たり前にならないよう、ご褒美がなくても仕事を頑張れる状態を目指したい
- 頻度と満足度、健全性を意識し、低コストで満足度の高いご褒美のレパートリーを持ちたい
- 休みの日にゆっくり過ごすことが自分にとってのご褒美である
- ご褒美ルールを見直し、より自分への投資につなげたい
- たまのご褒美は良いが、頻度が高くなると出費が増えるため注意したい
- ご褒美が必要になる働き方になっていないか、根本原因を見直す視点を持ちたい
- ご褒美はモチベーション向上に役立つが、頻度の管理が重要である
- 自分のペースを大切にし、楽しく続けたい
- ご褒美をあげる余裕を持っていないこと自体が課題であると感じた
- 失敗時は反省し、成功時には自分を褒める形でご褒美を取り入れたい
- 自分に甘くなりすぎないご褒美設定が必要である

本調査の回答者属性

▼性別



▼年齢

