

年末年始の20代～40代会社員のやる気・モチベーションに関する調査

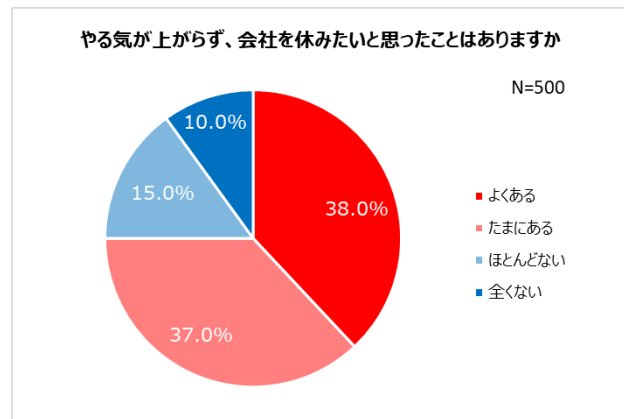
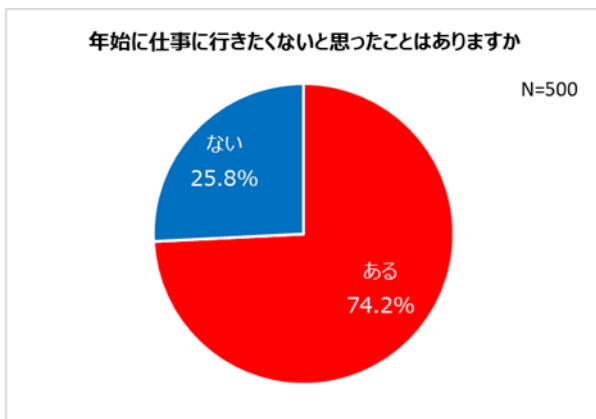
本調査では、年末年始の連休前後のやる気や、会社を休みたいと思った経験、普段モチベーションにしていることなどについて調査。約74%が年始に仕事に行きたくないと思った経験があることが判明。「給料・ボーナス」をモチベーションにしている人が多い中、男女でモチベーションにしているものが異なる傾向も明らかになりました。また、「疲れ」についても調査し、7割以上が最近疲れを感じていることや、疲れると仕事の失敗も増えると感じる人が約80%いることが分かりました。疲れによって起きてしまった仕事上の大小様々な失敗談も寄せられました。年末年始における会社員の心の内が垣間見える調査結果となっています。

■調査概要

- ・調査テーマ：年末年始のやる気・モチベーションに関する調査
- ・調査方法：WEB アンケート調査
- ・調査対象者：全国の20代～40代会社員の男女500名（性年代均等割付、公務員含む）
- ・調査実施日：2022年11月16日～18日
- ・調査機関：株式会社ネオマーケティング

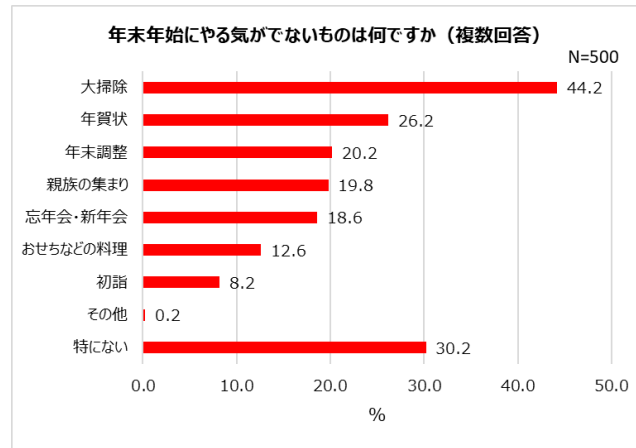
75.0%がやる気が上がらず会社を休みたいと思った経験あり。

まず、年末年始の連休前のやる気について調査しました。年始に仕事に行きたくないと思ったことがあるかを聞くと、7割以上の人が「ある（74.2%）」と回答しました。



また、やる気が上がらず、会社を休みたいと思ったことがあるか聞いてみたところ、「よくある（38.0%）」と回答した人は約4割でした。「たまにある（37.0%）」と合わせると75.0%もの人が、普段から会社を休みたいと思った経験があるようです。

連休が楽しい年末年始ですが、何かと忙しい時期でもあります。年末年始にやる気が出ないものを調査すると、1位は「大掃除（44.2%）」でした。会社員にとって、年末最後の大仕事は大掃除なのかもしれません。2位は「年賀状（26.2%）」で、「親族の集まり（19.8%）」や「忘年会・新年会（18.6%）」を抑えて、3位は「年末調整（20.2%）」でした。毎年訪れる大掃除や年賀状。やらなくては、と思えば思うほど腰が重くなり、つい後回しにしてしまいがちです。「サクッと取り掛かりたいけど、最初の一步が動けない」という方も多いのではないのでしょうか。



<年末年始にやる気がでないもののランキング>

1位：大掃除（44.2%）

- ・寒い中掃除をするのが面倒だから（宮城県・34歳男性）
- ・年末で仕事が無い時くらいはゆっくりしたいから（岐阜県・22歳男性）
- ・やることが山積みすぎて、体力的にきつくなる（福島県・40歳女性）
- ・こまめに掃除をする習慣がないから、一気にやるのが大変（東京都・28歳女性）
- ・とりあえず道具揃えたりするところから面倒（大阪府・33歳女性）

2位：年賀状（26.2%）

- ・書く内容が特に無いのでストレス（埼玉県・35歳男性）
- ・デザインや写真を考えることや、誰に送るかを悩むのが億劫なため（東京都・38歳男性）
- ・書かないといけないという義務感から（静岡県・25歳女性）
- ・面倒くさいし、送る人もほとんどいないので（北海道・37歳女性）

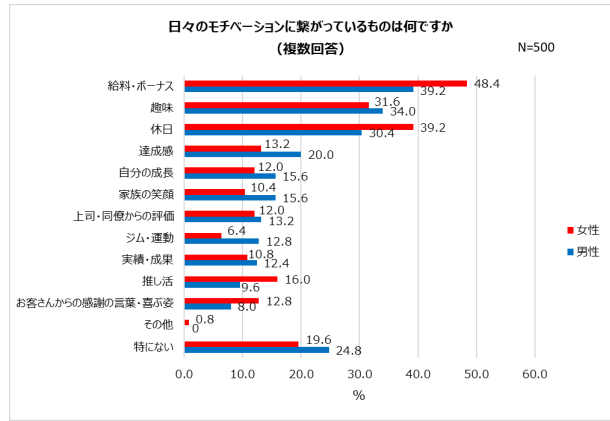
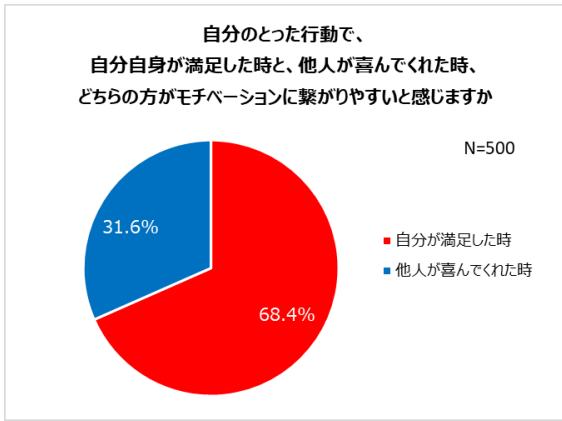
3位：年末調整（20.2%）

- ・手続きが面倒だから（三重県・29歳男性）
- ・計算が面倒くさいし頭を使うから（宮城県・29歳女性）
- ・書かなければいけない書類が多すぎて処理に時間がかかるから（千葉県・31歳女性）

モチベーションに繋がるものは「給料・ボーナス」が最多。男性は「達成感」、女性は「推し活」で男女差も

年始の仕事は多くの人のモチベーションを維持できていないことが分かりましたが、普段はどのようなことをモチベーションにして過ごしているのでしょうか。

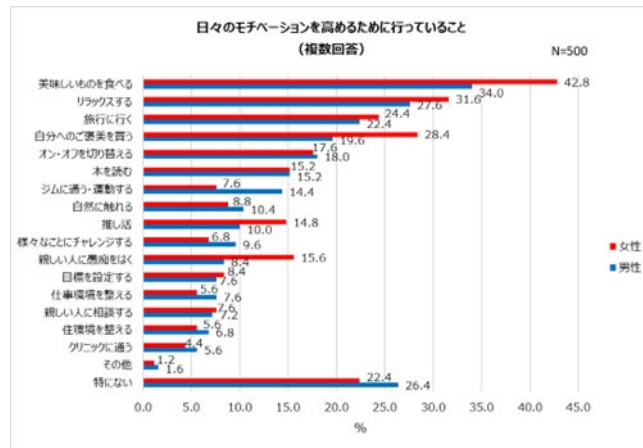
まず、自分のとった行動で自分自身が満足した時と、他人が喜んでくれた時で、どちらの方がモチベーションに繋がりがやすいかを聞きました。その結果、約7割が「自分が満足した時（68.4%）」と回答。具体的に日々のモチベーションに繋がっているものを調査すると、男女ともに「給料・ボーナス」が最多でした。「休日」や「趣味」の割合も高く、自分のプライベート時間を確保する意見が多く見られました。次に多かったのは、男性は「達成感（20.0%）」、女性は「推し活（16.0%）」でした。



続いて、日々のモチベーションを高めるために行っていることを調べると、男女の差が目立ったのは「美味しいものを食べる」「自分へのご褒美を買う」という回答で、8.8%の差で女性の方が自分へのご褒美をモチベーションにしている人が多いことが分かりました。また、「推し活」や「親しい人に愚痴ををく」という回答も女性の方が多い結果でした。一方、男性は女性と比べて「ジムに通う・運動する」という意見が多く、男女の違いが見て取れました。

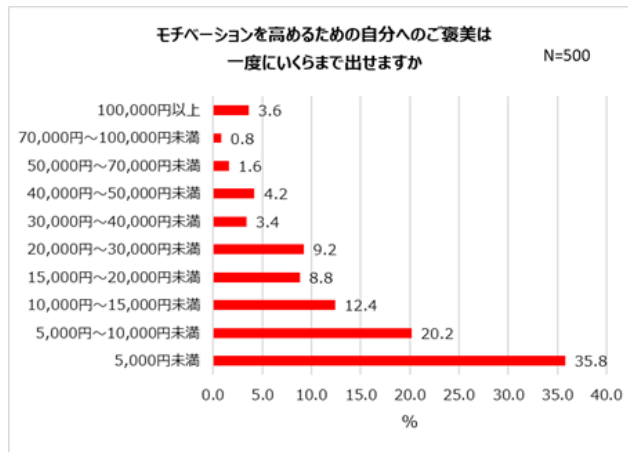
運動が、やる気成分であるドパミンの放出に繋がっていることは科学的に分かっています[※]。モチベーション維持のために運動している人は、知らず知らずのうちにやる気成分も出しているのです。男女で方法は違えど、科学的にやる気成分を引き出す方法を実践しているようです。

※やる気成分と運動の関係は「フルスルチアミン 疲れ Lab.」にて紹介中



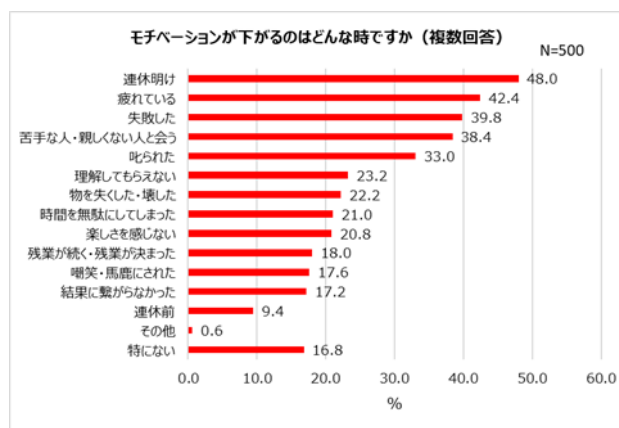
自分へのご褒美は 1 万円未満が主流

先述の調査結果で上位に入っていた「自分へのご褒美」。自分へのご褒美にいくらまで出せるかを聞くと、半数以上が「5,000 円未満 (35.8%)」「5,000 円～10,000 円未満 (20.2%)」と答え、比較的堅実な人が多いことが分かりました。一方で、「100,000 円以上 (3.6%)」の人もわずかながらいました。ささやかな楽しみから大きな楽しみまで、様々な「ご褒美」が自分のモチベーションを保つ秘訣なのかもしれません。

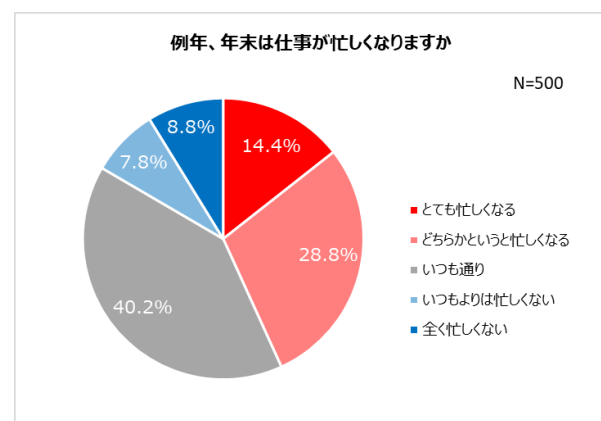
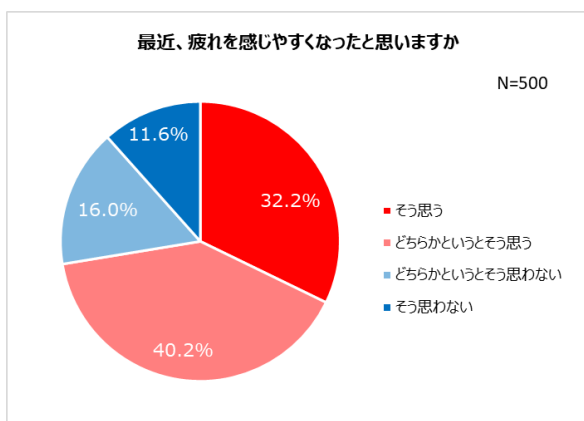


7割以上が「最近疲れを感じやすくなった」。失敗談も「一桁間違えて発注」「名前を呼び間違えた」

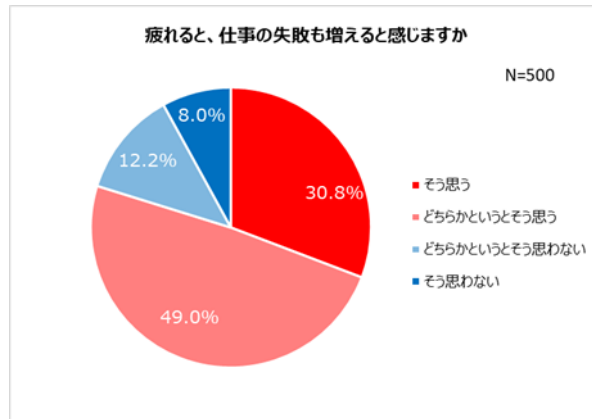
モチベーション維持の秘訣や高める方法が明らかになりましたが、モチベーションが下がる原因はどのようなものなのでしょうか。どのような時にモチベーションが下がるかを調べると、「連休明け（48.0%）」が最多でした。楽しい休日から一転、仕事モードに切り替えなくてはいけない連休明けは、どうしてもモチベーションが下がりやすいようです。次に多かったのは「疲れている（42.4%）」、「失敗した（39.8%）」という回答でした。



最近、疲れを感じやすくなったかを尋ねると、7割以上が「そう思う（32.2%）」「どちらかというと思う（40.2%）」と答えました。例年、年末に仕事が忙しくなる人は約4割を占めており、特に年末年始は疲れが現れやすい時期だと言えます。



疲れると起こりやすいのが「仕事の失敗」。疲れによって仕事の失敗が増えると感じる人は、「そう思う（30.8%）」「どちらかというと思う（49.0%）」を合わせて約8割に上りました。疲れをうまく解消することで、仕事の失敗を防ぎ、結果的に自分のモチベーションを低下させないようにしたいですね。



最後に、疲れが原因で失敗したエピソードを募ったところ、誤字脱字のミスや、桁を間違えた発注ミス、納期の勘違いなど、仕事上の大小様々な失敗談が寄せられました。

<疲れが原因で失敗したエピソード>

- ・一日頑張って作ったデータを飛ばしてしまった（千葉県・42歳男性）
- ・誤字脱字だらけの文章を上司に提出してしまった（神奈川県・23歳男性）
- ・効率の良い作業ができず、時間が掛かってしまった（埼玉県・38歳男性）
- ・間違えた書類を大量に送ってしまった（東京都・26歳男性）
- ・個数を一桁間違えて発注してしまった（愛知県・48歳男性）
- ・提出書類の日付を全部間違えた（滋賀県・27歳女性）
- ・メールの見落としが増える（埼玉県・33歳女性）
- ・患者さんの名前を呼び間違えた（茨城県・44歳女性）
- ・後でメモを取ろうとしていたことを忘れました（千葉県・34歳女性）
- ・締め切りを勘違いしていた（東京都・28歳女性）

仕事を失敗してしまうことは誰でもあることですが、疲れが溜まればモチベーションも下がってしまうもの。疲れをうまく解消する時間的・金銭的余裕はなかなかなく、何をやるにしても大量の選択肢の中から即断・即決しなければならない現代人は、常に集中しっぱなしで心休まる時間が取れないというのが本音ではないでしょうか。そこから更に失敗を重ねてしまえば、疲れは溜まり、モチベーションも上がらずますます悪循環に…

やる気をテーマに調査した中で見えてきたのは、大多数が年末年始は仕事に行きたくないというもの。あの手この手でリフレッシュや愉しみを作ったり、時に休んでみたり。普遍的な悩みを乗り切るためのほんのちょっと背中を押してくれる、やる気スイッチを押してくれる、そんなものが現代人には必要です。

「フルスルチアミン疲れ Lab.」ではそんなお役立ち情報を発信中です。