

やる気・モチベーションの変化に対し、どう向き合うべきか？

新型コロナウイルス感染症のパンデミックが我々の生活様式を変化させ、もうすぐ3年を迎えようとしています（※日本の国内初感染は2020年1月）。流行し始めた当初よりも行動制限も緩和され、我々の生活様式も少しずつ戻り始めていると感じます。そこで久々の行動制限のない年末に向け、やる気やモチベーションに関する調査を実施致しました。

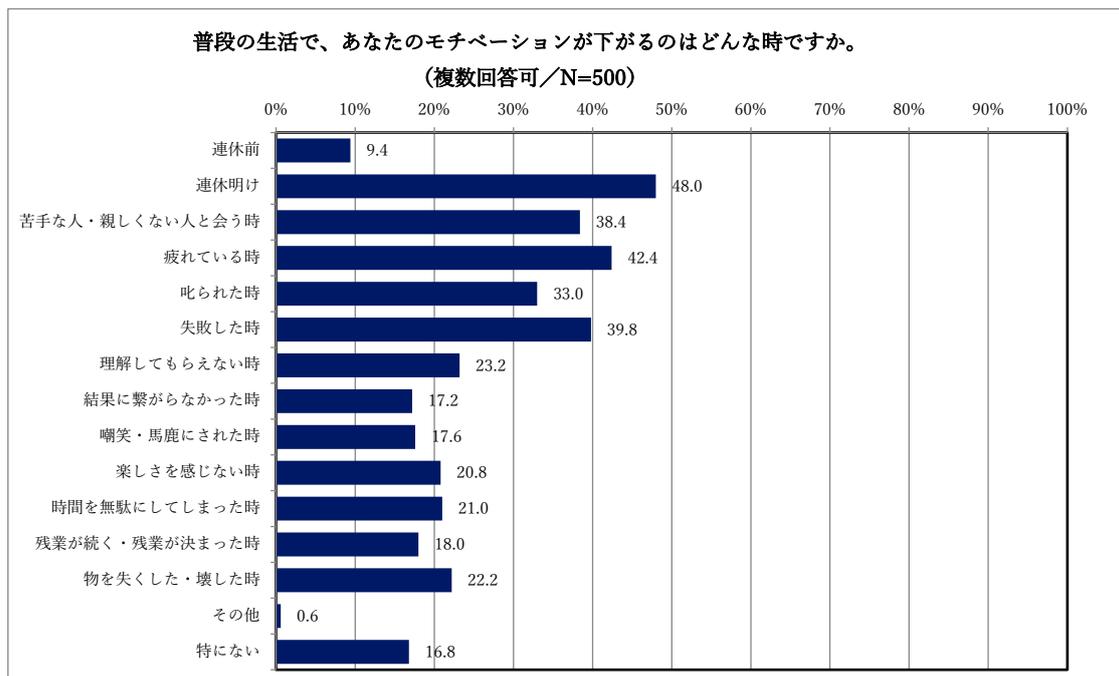
■ 調査概要

- ・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

お正月休み明けはモチベーション低下に注意が必要

毎年、多くの人が楽しみにしている年末年始が近づいてきました。

今年は、久々の行動制限がない中で迎えることになりそうですが、年末年始に向けて、私たちの気持ちはどのような状態になっているのでしょうか。20代～40代の会社員に、「モチベーションが下がるのはどんな時か？」という質問をしたところ、全体の約半数（48.0%）が「連休明け」と回答しました。

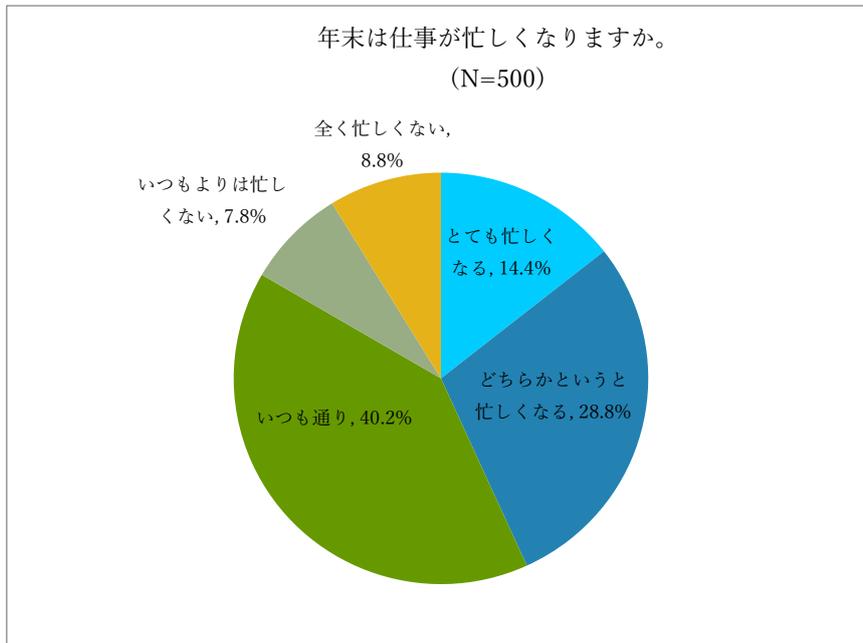


同調査においては「連休前にはやる気が上がる」という結果も出ていることから、年末年始期間中に気持ちが大きく変化することが考えられます。

年末になると“忙しい”と感じる人が一定数存在。

久々に行動制限のない年末年始を迎える今年は、自宅で過ごす人もいれば、旅行や帰省など、既に予定が組まれている人もいます。

仕事をきっちり片づけて2023年を迎えたい人が多いためか、「とても忙しくなる」「どちらかというと忙しくなる」と回答した方は合わせて43.2%にまで上ります。年末に差し掛かるにつれて普段より業務が忙しいと感じる方もいらっしゃるようです。

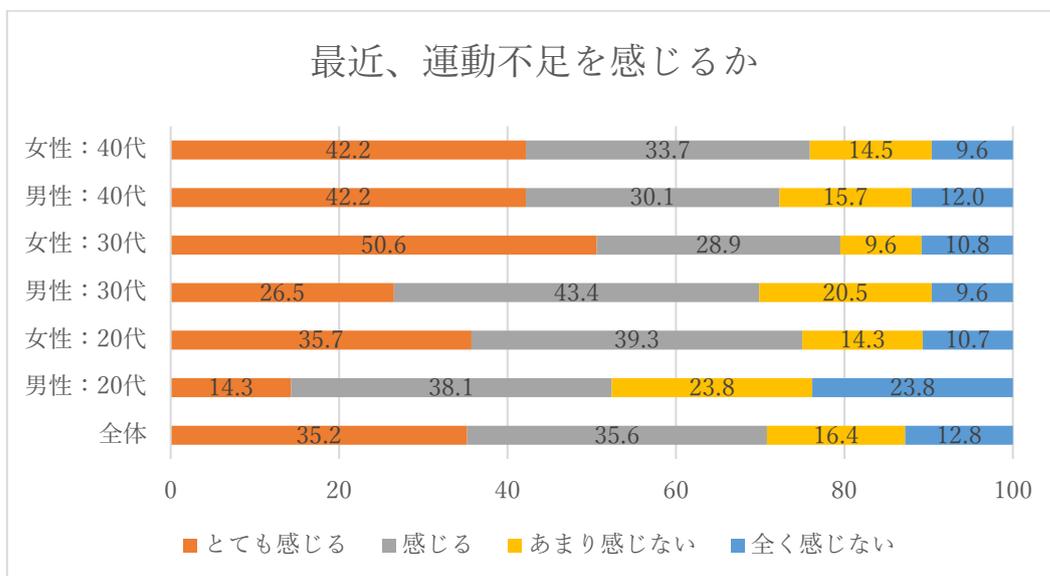


年末は業務過多にならないよう注意しながら仕事に取り組み、年始は幸先の良いスタートが切れるようモチベーションを高めていく事が重要だと考えます。

そのためにも連休中はしっかりと休息を取るのももちろんの事、自らのモチベーションアップに繋がるような事を見つけるのも良いかもしれません。

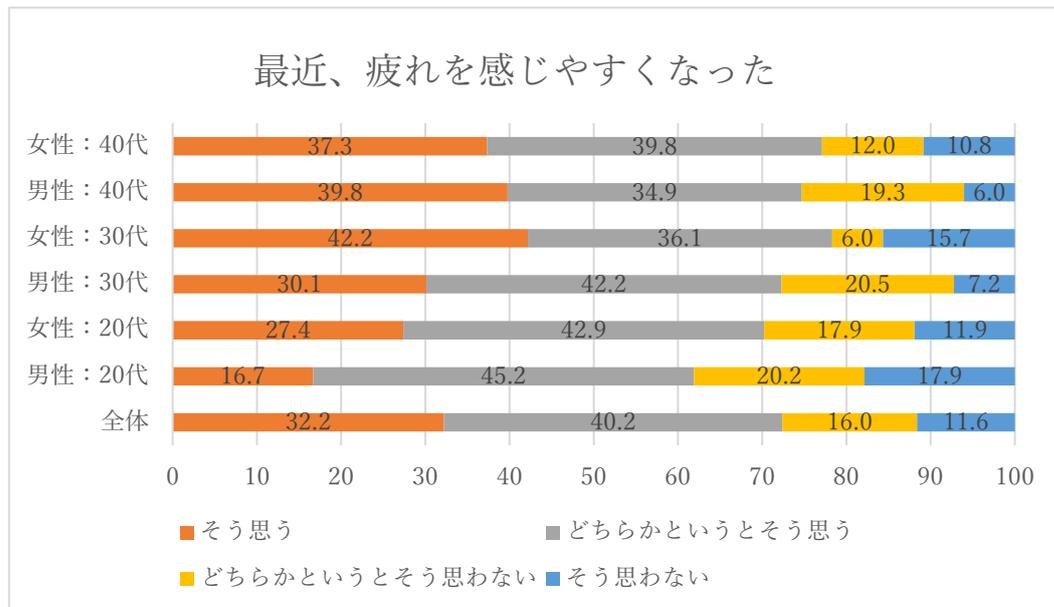
約 7 割が運動不足を実感、疲れも感じ活力も低下か？

やる気の低下や仕事の忙しさは生活習慣にも影響しているのでしょうか。調査から明らかになったのは、運動不足の実態です。調査によると、実に全体の約 7 割の人が運動不足を感じています。特に女性は 20 代～40 代の幅広い年代で運動不足を感じており、30 代に至っては約 8 割に迫る割合が実感しているという結果が出ています。一方男性において、20 代は他の年代に比べると実感している方は少ないようですが、30 代に差し掛かるとその割合は全体の平均値と同様の約 7 割に及びます。また、普段の運動の頻度について質問をしたところ、約 4 割はほとんど運動をしていないという結果もあり、日ごろの運動への意識が如実に運動不足の実感に繋がっていると考えられます。



運動不足は体力の低下、そして活力（人がいきいきと活動や運動をするための力）の低下にも影響が出ているのでしょうか？

「疲れを感じやすくなったか？」という質問に対して、運動不足と同様に約 7 割が「感じる」と回答されています。年齢を重ねるごとに体の衰えもあり、疲れやすさも変わってくるころではありますが、運動不足を感じている割合が低かった 20 代男性に関しても約 6 割が「疲れを感じやすい」という結果も出ています。



運動不足と疲れの感じやすさの調査の背景から読み取れる事として、運動をするにも気持ちが乗らない、運動する前に疲れてしまっているなど、行動に移すにも多少のハードルがありそうです。

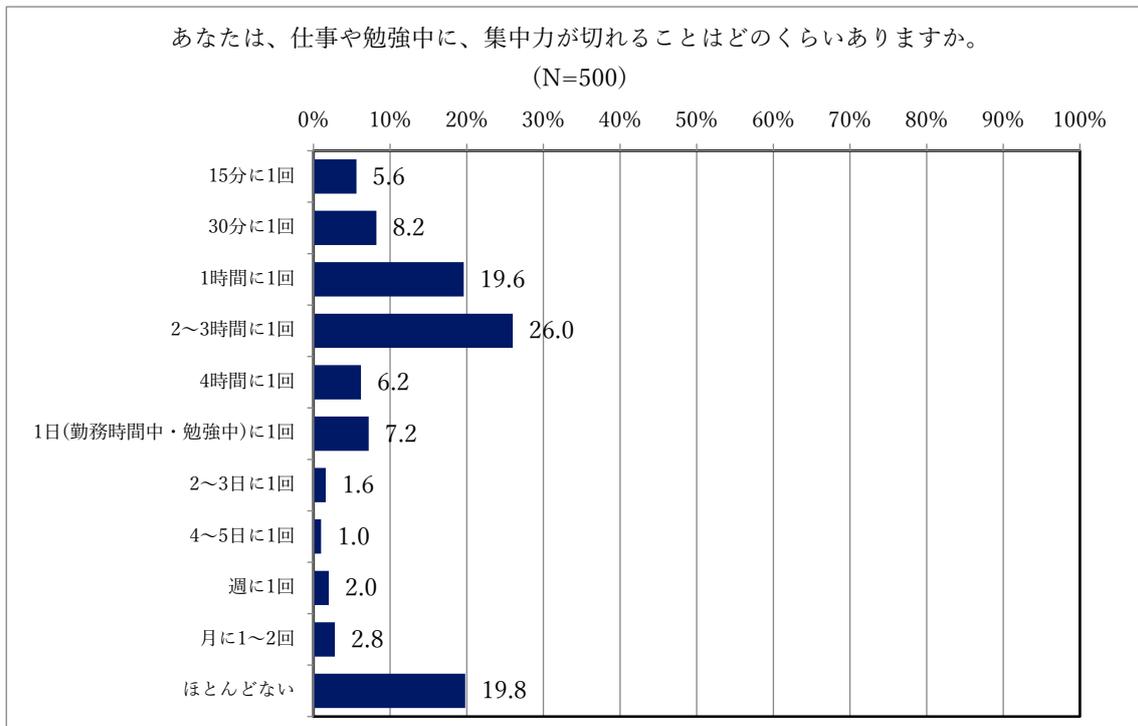
疲れてしまっている人はまず十分な休息が必要ですが、しっかり休んでも意識しなければ運動の機会を持たない方は多いのではないのでしょうか。

また、逆に運動不足を感じていない人（＝運動している人）は疲れを感じにくい傾向であることもわかりました。

運動不足を感じている、つまり運動が習慣化していない人は、その理由は様々であるものの、運動によって得られるメリットは分かっているにもかかわらず、運動している人に比べると体力の低下や疲れの感じやすさを抱えており、それが運動のきっかけを奪っている一つの要因になっているのかも知れません。

3 時間以内に 59.4%の人が集中力切れに…

皆さんは自分が仕事や勉強の時に、どの程度集中力が続くか知っていますか？



調査によると 59.4%と実に約 6 割の人が 3 時間以内に一度は集中力が切れてしまうということが調査から明らかになりました。しかし意外にも、全体の 2 割の人（「ほとんどない」と回答した人）は集中力が途切れず継続して仕事や勉強に取り組んでいるようです。

集中する事が得意な方はこまめな休憩を取ったり、切り替える工夫が上手なのかも知れません。

環境や様式が変われば、気持ちの面や体にも変化が生まれることは当然のことなのかもしれません。また年末年始の連休も普段の生活に比べると、生活リズムや環境が異なり、心身に影響を及ぼす可能性も考えられます。

“やる気やモチベーションの低下”そのものは生きていく上でそこまで厄介ではないかも知れませんが、誰しもが仕事もプライベートでも、できる事なら日々を前向きに意欲高く取り組みたいと願っているのではないのでしょうか。

もちろん、やる気の出にくいような嫌なことを避けることも一つの手です。ただ、意欲高く取り組めることで辛い事をできるだけ前向きに乗り切ったり、向き合えたりすれば「嫌だな、つらいな」と思っていたことが案外面白く思えてくるかも知れません。

「モチベーションが上がらない」と感じた時には、色んな対処法があります。

ゆっくりと休養を取る、集中しやすいようにこまめに休憩を取る、ご褒美を用意する、作業を細分化してゴールを見えやすくする、などなど。

でも、常に忙しい現代人が、更に公私ともに時間に追われる年末年始、コンディションを整えながら前向きに乗り切る時にこういった工夫だけでは中々うまくいかないのも現実。

今年も年初に立てた目標が達成できなかったな…と毎年、師走を駆け抜けて、年明けにはヘトヘト…となる方も、意外といっているのではないのでしょうか。

まずは疲れややる気の本質を知る事。実はやる気を起こすメカニズムには運動習慣も関わりがあることが分かっています。体にとって必要なものは気合だけでは乗り切れません。「フルスルチアミン疲れ Lab.」では、その秘密をじっくりと解説しています。