

報道関係者各位

プレスリリース

2012年07月05日

マイライフ出版株式会社

サラリーマンの自己実現 実態調査

～「今、何が一番引っかかっているか？」を解明～

自己啓発・教育サービスを展開するマイライフ出版株式会社(所在地：大阪府茨木市、代表取締役：坂本 千枝子)は、この度、サラリーマンの自己実現に関する実態調査を行い、その障害となる要因との関係性を解明いたしました。

■調査の背景

昨今、企業における環境変化が激しく、リストラによる残った人への仕事のしわ寄せ、給与ダウン等、サラリーマンを取り巻く環境が日々厳しくなってきました。年金問題も先行き不透明です。国も会社も頼りにならないとうすうす気づいています。

しかし、多くのサラリーマンの方は「自分らしく後悔しない人生」を送りたいと思う一方で、目先の給料のため、家族のために自分をごまかして生活していることが多く、自分で自分に制限をかけています。人は「できない」と思っていることは、決してできません。マイライフ出版では、こうした自分にかけている制限を「自己障害」と名づけました。

自分の「自己障害」に早く気づき、その解決を図ることで、自分の制限をはずすことはできます。そ

して、本当にやりたいことをし、本来もつ力を発揮できれば、社会に多くの価値を創出できると考え、その解決ソリューション提供を目的に、サラリーマンの自己実現障害要因を調査した結果、その関係性を解明することができました。

■自己実現における 6 つの「自己障害」(シックスバリア)

- (1) 全く自信がない
- (2) 行動への不安(メンタルブロック)
- (3) お金への不安
- (4) 対人力への不安
- (5) 本当にやりたいことがわからない(自分軸)
- (6) 夢の実現法がわからない

■調査結果

<概要>

名称 : 「自己実現 障害アンケート調査」

対象 : サラリーマンの方

人数 : 120 名

実施 : 2012 年 4 月

有効回答数 : 75 名

まず「(3) お金への不安」「(5) 本当にやりたいことがわからない(自分軸)」が最も多いという結果になりました。

また「(3) お金への不安」は、「(2) 行動への不安(メンタルブロック)」及び「(4) 対人力への不安」と関係性が強く、「(5) 本当にやりたいことがわからない(自分軸)」は、「(1) 全く自信がない」「(6) 夢の実現法がわからない」と関係性が強いことが判明いたしました。

調査内容の詳細は、下記 URL をご覧ください。

『自分革命コーチング』

<http://my-life.bz/pub/chousa.pdf>

またこの結果を基に、数多くの人に人生をよりよく生きていただく為、ご自分をもう一度見つめ直す機会として、「自己障害」を判定できる WEB 版『自己実現 障害発見アセスメント』を作成し、無料で公開いたしました。このアセスメントにより、今、どこで自分に制限をかけているのか、簡単に振り返ることができます。

『自己実現 障害発見アセスメント』

<http://www.my-life.bz/selfcheck/index.html>

1 人でも多くの方が、自分で自分にかけている制限(=「自己障害」)に気づき、本当にやりたいことをし、本来もつ力を発揮できれば、社会に多くの価値を創出できます。その為に、マイライフ出版では今後ともサラリーマンの皆様の自己実現をサポートしてまいります。

■会社概要

会社名 : マイライフ出版株式会社

代表 : 代表取締役 坂本 千枝子

所在地 : 大阪府茨木市大池 2 丁目 14 番地 10 号

設立 : 2011 年 9 月 1 日

業務内容 : ・ 出版業、印刷業
・ 教育コンテンツ・教材の企画、制作、販売
・ 通信教育サービス
・ 教育コンテンツ ネット配信サービス 等

URL : <http://www.my-life.bz/index.html>

<本リリースに関するお問い合わせ>

マイライフ出版株式会社

担当 : 湯川 昇(ゆかわ のぼる)

TEL : 080-3344-0633

FAX : 03-3997-6139 (東京)

E=MAIL : hiropen@ad.em-net.ne.jp

自己実現 障害発見 アセスメント調査報告

【調査の概要】

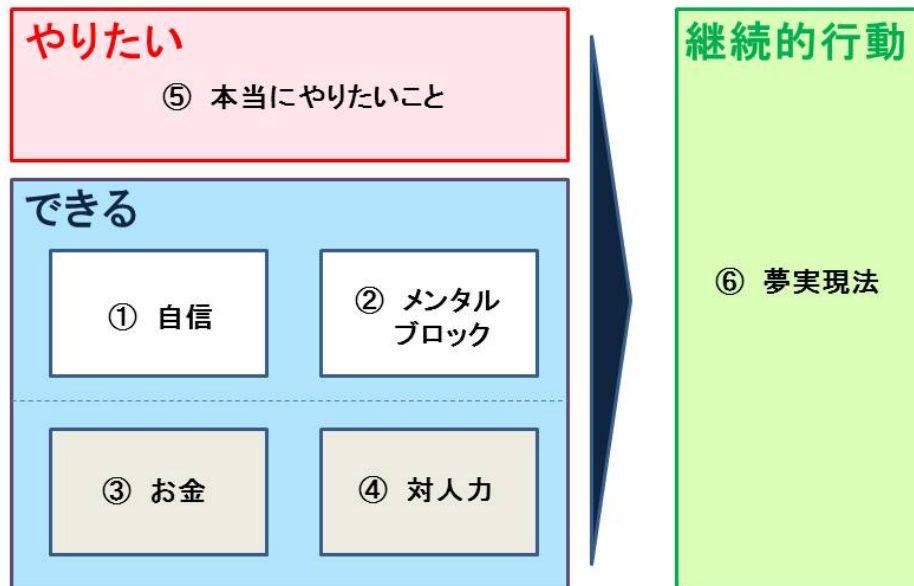
- 1) 調査名 : “自己実現 障害発見 アセスメント調査”
- 2) 調査内容 : サラリーマンの自己実現に対する障害実態の調査
- 3) 調査主体 : マイライフ出版株式会社
- 4) 実施日 : 2012年4月
- 5) 対象 : 30代～40代を中心とした主体としたサラリーマン
120名を対象に調査
回収有効数75名(20代 2名 / 30代 31名 /
40代 29名 / 50代12名 / 60代以上 1名)

本調査は、“自己実現の構造”を以下の枠組みで、とらえてスタートしております。

皆様にご質問に答えていただいた部分は、間接的にご自分を振りかえっていただくことを意図しており、その上で、ご自分の感覚、直観で答えていただいた部分が、ご自分を主観的に自己認識していただく部分になります。

さて、今回の調査分析は、皆様の主観的な自己認識の部分の調査分析結果になります。

【自己実現の構造】



【自己実現 障害発見 自己認識 統計分析】

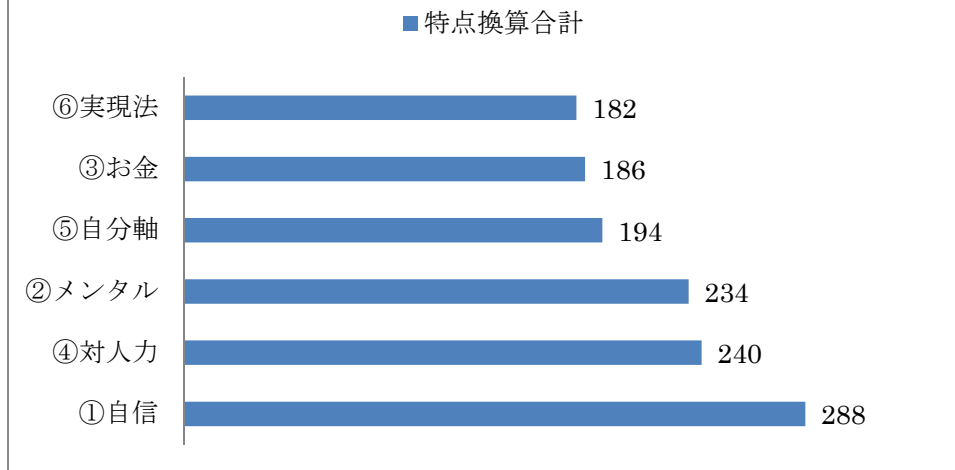
① 障害度が大きい順（自己評価 得点換算合計）

自己評価いただいた順番の合計を足したのが、得点換算合計です。

得点数が少ない程、皆様が上位の障害度、抵抗度が高いと自己認識している

ことになります。

特点換算合計



順位	項目	得点換算合計
1 位	実現法がわからない	180
2 位	お金への不安	186
3 位	本当にやりたいことがわからない	189
4 位	メンタルブロック（行動への不安）	231
5 位	対人力への不安	234
6 位	全く自信がない	284

*得点が小さいほど、障害度が大きいことを示します。

【結果】

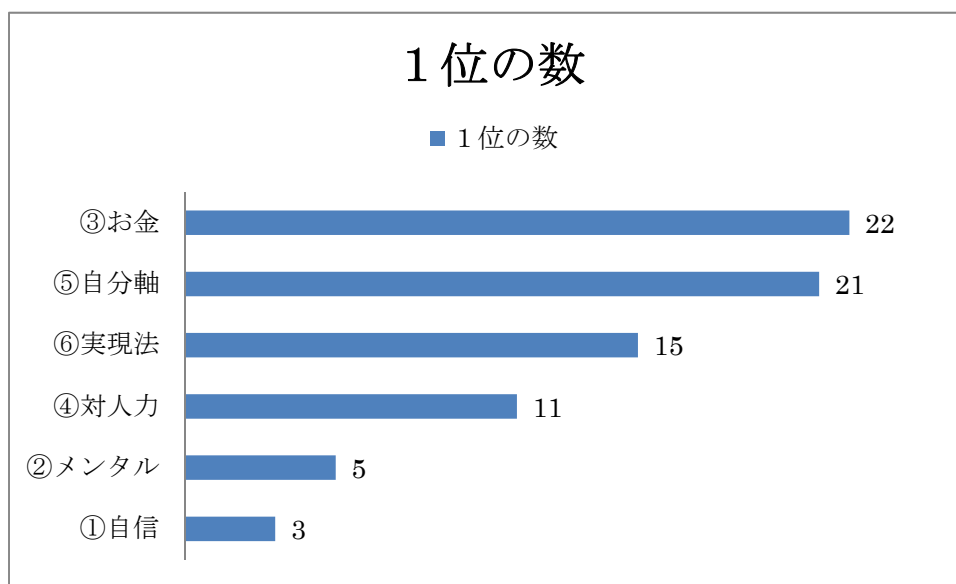
- ・実現法がわからない、お金への不安、本当にやりたいことがわからない

の3つの項目の障害度が他の3つの項目を引き離して、大きいことがわかります。

② 障害度が大きき1位に選んだ数が多い順（自己評価）

自己評価いただいた順位づけの1位 つまり一番障害度、抵抗度が大きいと認識されている項目の人数です。

人数が多い程、多くの方が、一番障害度、抵抗度大きい項目として、自己認識しているということになります。



順位	項目	人数
1位	お金への不安	22
2位	本当にやりたいことがわからない	21
3位	実現法がわからない	15
4位	対人力への不安	11

5 位	メンタルブロック（行動への不安）	5
6 位	全く自信がない	3

【結果】

障害度が大きいのは、“**お金へ不安**” “**本当にやりたいことがわからない**”でした。

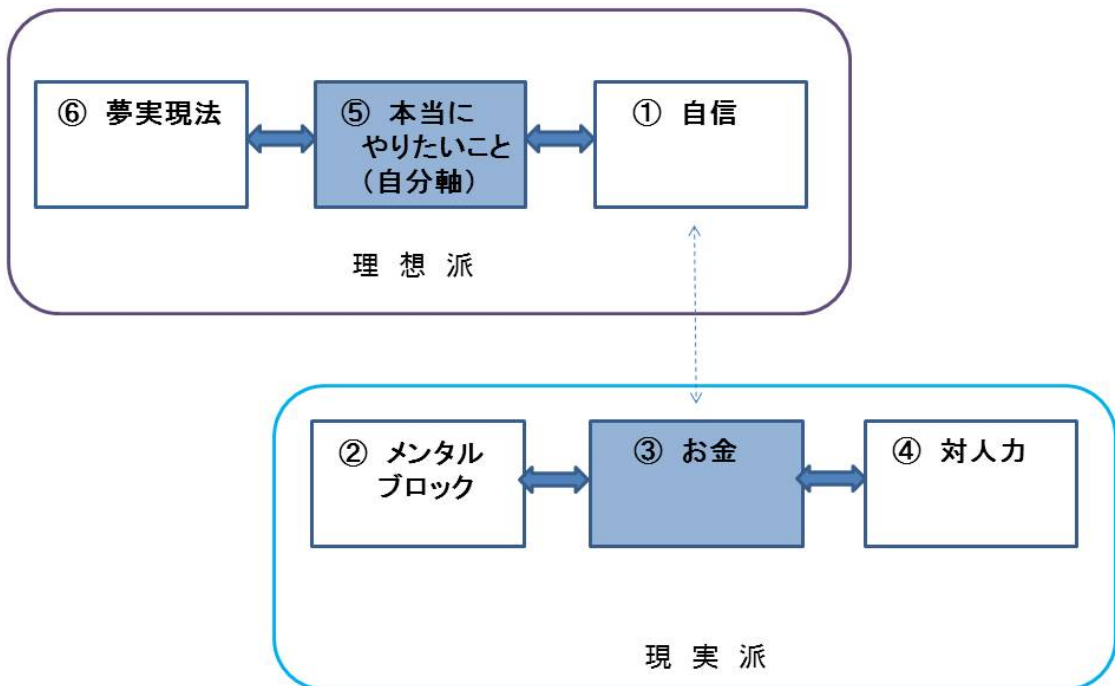
1番にくる要素と得点換算合計による算出では、順位に少し差がありました。

③ 各項目との関係性（自己評価）

1位に選んだ項目と2位に選んだ項目の関係性をみています。

その関係性を以下の図に示します。

【今回の調査で明確になった関係性の強さ】



【**お金への不安** を1位に選んだ人が最も多く2位に選ぶ項目】

1位： **対人への不安**

2位：メンタル（行動への不安）

【**本当にやりたいことがわからない**を1位に選んだ人が最も多く2位に選ぶ項目】

1位： **実現法がわからない**

2位：自信が全くない

【**実現法がわからない** を1位に選んだ人が最も多く2位に選ぶ項目】

1位： **本当にやりたいことがわからない**

2位：自信が全くない

【**対人力への不安** を1位に選んだ人が2位に選ぶ項目】

1位： **お金への不安**

2位：自信、メンタル、実現法

【**メンタル（行動力への不安）**を1位に選んだ人が2位に選ぶ項目】

1位： **お金への不安**（2位選択者で1位選択が最も多いのは、お金への不安）

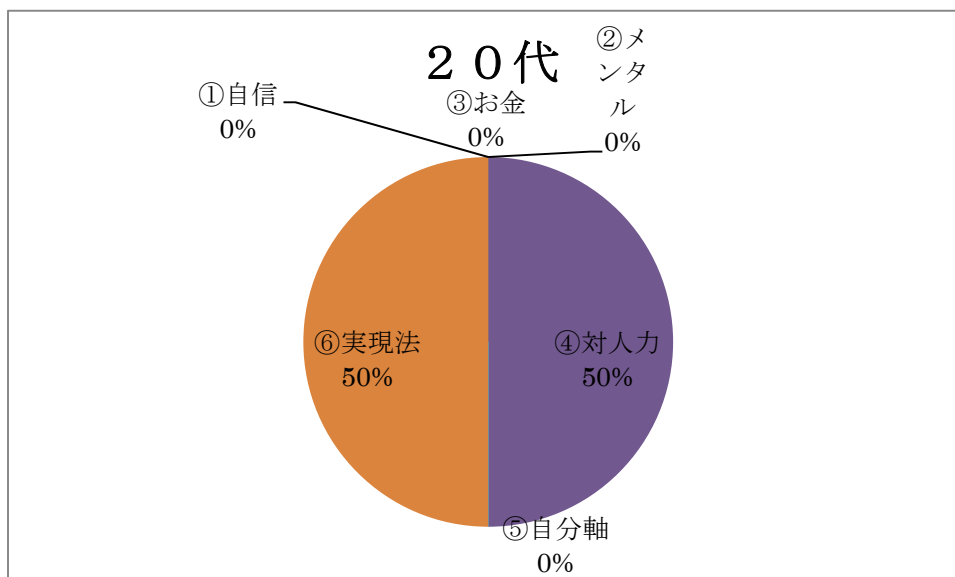
【**自信が全くない** を1位に選んだ人が2位に選ぶ項目】

1位： **お金、メンタル、自分軸** （同数）

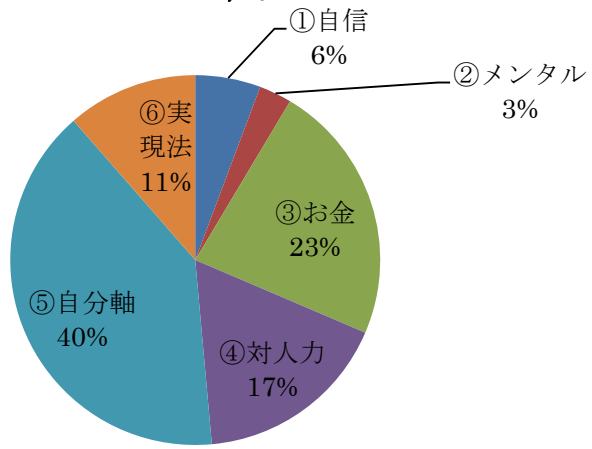
（2位選択者で1位選択が最も多い項目は、**本当にやりたいことがわからない**）

④ 年代別、男女別の格差

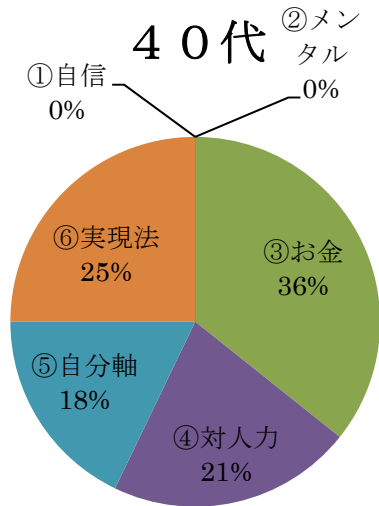
年齢別、男女別にみると明らかな傾向がでています。

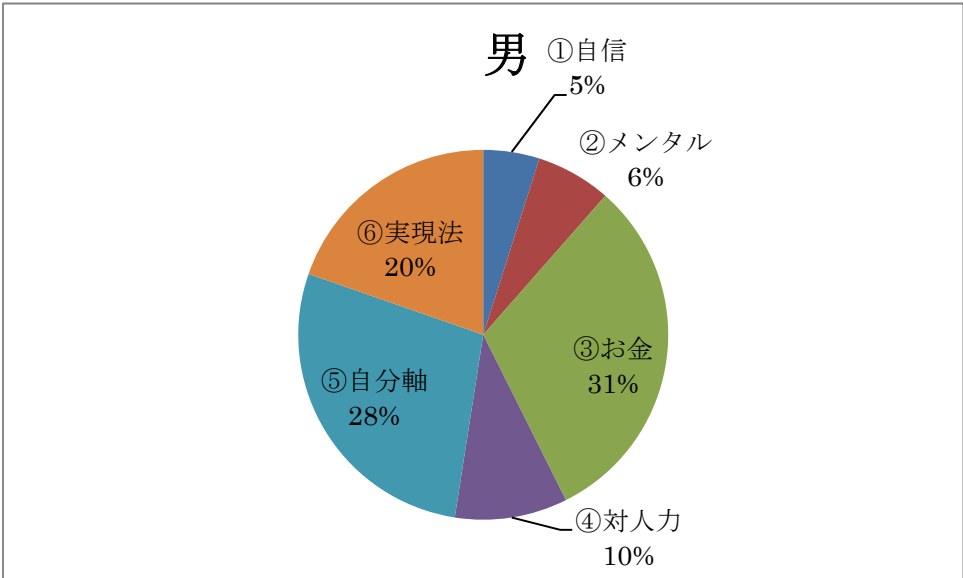
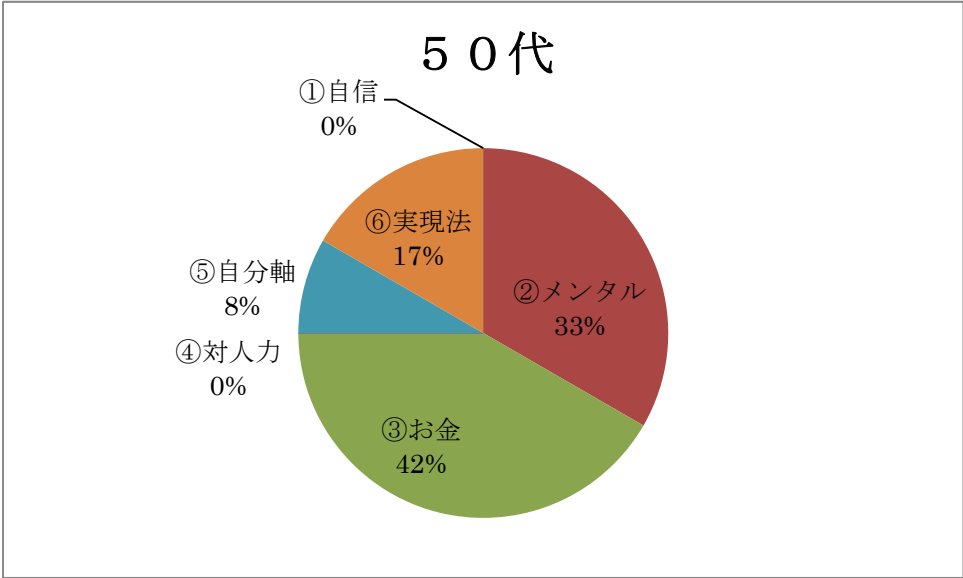


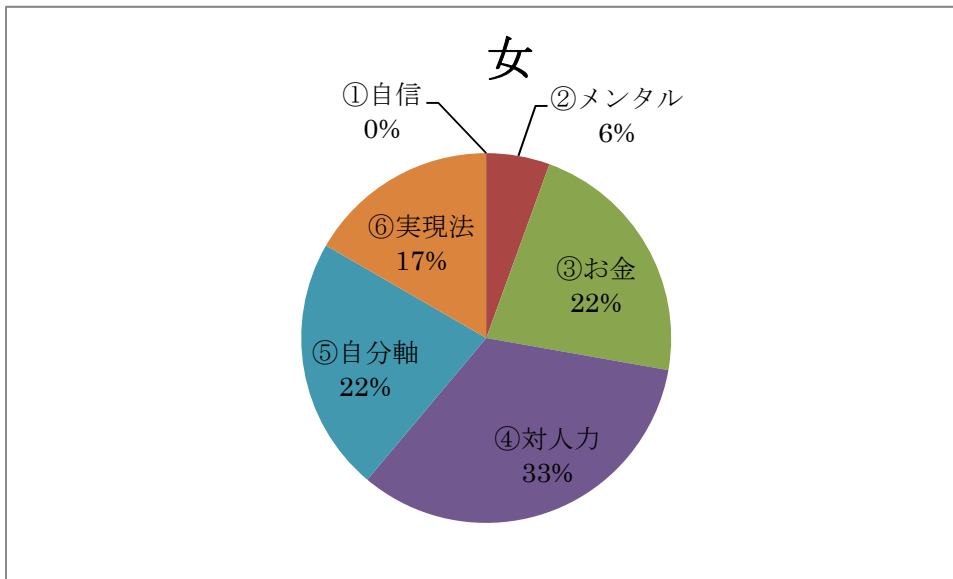
30代



40代







		1番障害である と選んだ項目(自己評価)						
	対象者数	①自信	②メンタル	③お金	④対人力	⑤自分軸	⑥実現法	備 考
20代	2	0	0	0	1	0	1	20代は、お金が1位ではない
30代	31	2	1	8	6	14	4	30代は、自分軸が1位(お金は2位)
40代	29	0	0	10	6	5	7	40代は、お金が1位、実現法も多い
50代	12	0	4	5	0	1	2	50代は、お金とメンタル面が1位
60代	1				1			
男	60	3	4	19	6	17	12	男性は、お金が1位、2位が自分軸
女	15	0	1	4	6	4	3	女性は、対人力が1位

【結 果】

- 1) 20代・・・ “お金への不安” が1位ではない
- 2) 30代・・・ “本当にやりたいことがわからない(自分軸)” が1位
“お金への不安” は第2位
- 3) 40代・・・ “お金への不安”が1位、 “実現法がわからない” も多い
- 4) 50代・・・ “お金への不安” と “行動への不安(メンタルブロック)” が1位
- 5) 男性・・・ “お金への不安” が1位、 “本当にやりたいことが

わからない（自分軸）” が2位

6) 女性 . . . “対人への不安” が1位

【自己実現 障害発見アセスメント調査】

1. 調査方式：郵送によるアンケート調査
2. 対象者：サラリーマン 75名
3. 調査属性：20代 . . . 2名 30代 . . . 31名 40代 . . . 29名
50代 . . . 12名 60才以上 . . . 1名
男性 . . . 60名 女性 . . . 15名

【ご参考】

**皆様は、最後の自己認識で、
自己障害の上位2位に 何を選択されましたでしょうか？**

① **自信が全く持てない** を選択された方へ

“自信が全くない” を選択された方は、過去に自分に自信をもてなかった要素の存在が心を大きくしめています。

また失敗経験と認識しているものが成功経験と認識しているものより大きいと言えます。

しかし、このあたりは、ある種の思い込みともいえるのです。

この思い込みをはずす必要があります。

自信については、メンタルブロック（行動への不安）の解決に比べ、時間はかかりますが、少しずつ自信をもてるように解決していくことは可能です。

この部分はとても大事な要素であり、何かをなそうとする際に重要な役割をおいませす。

今回の調査で、①自信を全くもてないことは、⑤本当にやりたいことがわからない（自分軸）と密接に関係していることがわかりました。

自分軸をしっかりもっていることが、自信につながるとも言えます。

自信がないことが、本当の自分をみつめようとする際にブロックがかけ、自分の価値観や本当にやりたいことをみえにくくさせるという現象につながることもありますので、相互に関係性が高いと言えます。

自身をつくる方法は、数多く存在しますが、ここでは、簡単にできる自信につながる方法を1つご紹介いたします。

◆小さな目標をつくり、それを達成したら、「できた できた」と自分をほめて認めてあげていくことを習慣づけてください。

①それをしているところをイメージ、②実際に行動、③達成感を味わう。

「できた自分」、「思いを叶えた自分」をたくさん作り、小さな成功から、できる自分のイメージを脳にどんどん追記していった欲しいのです。

少しずつセルフイメージがあがり、自信につながっていくことでしょう。

② **メンタルブロック（行動への不安）を選択された方へ**

“メンタルブロック（行動への不安）” を選択された方は、

1歩前進することに、勇気を踏み出せないでいるといったことや人に断られることに恐怖をいだいてしまい、行動することに躊躇しがちです。

メンタルブロック（行動への不安）は、自分には本当にできるのであろうか？

独立したら、本当に食べていけるのだろうか？

とお金と連動して、不安になってしまうケースが多いようです。

そして自分にはできないと思いつまんでいることが多いのです。

そして、なぜかモチベーションがあがらない、持続しないという形になることもあります。

しかし、これもある種の思い込みの側面があり、解決の手法がいくつかあります。

比較的短期間で解決して、行動に移せることが多いです。

また、実際にやってみたら、そんなに悩んだり、不安に思ったりする必要はなかったなんてことも少なくありません。

少し勿体ないことですね。

感情コントロール法は、数多く存在しますが、ここでは、

簡単にできる“感情コントロール法”を1つお教えします。

「言葉、体、意識」の3つは、感情とつながっています。

この3つを変えれば、感情を変えることができます。

例えば、少し不安なことがあれば、朝シャワーを浴びながら、大声で、「あはははは」と満面の笑顔で、全身で喜びを表現1分間 表現しつづけてください。

不安になることが難しくなり、もしかしたら、不安の思うことがバカらしく感じるかもしれません。

不安がなくても、これをやると1日晴れやかにスタートできることでしょう。

③ お金への不安を選択された方へ

“お金への不安” を選択された方は、堅実で現実的な考えをされています。

本当にやりたいことがあるのだが、家族を養っていけるか不安である。

家族のこと、現実的なことを考えると、今の仕事にしがみついていかざる

えないと考えます。そう考える方がごく自然な流れだからです。

今回の調査でももっともこのお金の不安をあげる方が多く、②のメンタルブロック（行動への不安）と④対人力への不安と密接な関係があるという結果がでています。

しかし、お金への不安が新しい行動へのブレーキになっているとしたら、少しもったいないことだと思いませんか？

お金のセーフティネットをつくり、ソフトランディングできる方法があるとしたらどうでしょうか？

お金から自由になるということは、ある意味、いつでもお金を稼ぐことができるという自信、能力をもつことで、生まれます。

この自信、能力こそ、経済的自由を得るということではないかと思うのです。

それでは、お金から自由になる力について、お話しします。

それは、“投資力”を身につけるということです。

中長期の投資力と短期（トレード）投資力の両方を身につけることです。

中長期の投資力は、老後のあてにならない年金の役割をし、短期（トレード）

は、日常 いつでもお金が必要な時に資金を得る力になります。

④ 対人力への不安を選択された方へ

“対人力への不安” を選択された方は、コミュニケーションが苦手な方です。

ついつい本音で言いすぎてしまって相手を傷つけてしまったり、怒らせてしまったりしがちである、うまく説明ができない、交渉事や人を説得をするのが苦手で、できればしたくないと思っている方かと思います。

そして人間関係がうまくまわらない、人をうまく巻き込めないといった結果に陥りがちです。

私は、コミュニケーションはある種 天性のものもありますが、ある種技術であると考えています。

お相手の状況や心理、考え、感情に配慮したコミュニケーションの仕方を知らないということではないかと思うのです。

コミュニケーションを教えている方が、最初からコミュニケーションが上手ではなかったケースが非常に多くあります。

昔は人前で話もできなくて、討論すれば、衝突ばかり、つまり

コミュニケーションが下手で、それでコミュニケーションにフォーカス

している内に人に教える講師にまでなったというケースは数多く

存在しているのです。

コミュニケーション技術は数多く存在しますが、ここでは、簡単で、

意外に効果的なものを1つご紹介いたします。

・スモールトークによる共通点探し

です。

人は、人に会う時、特に初めての人と会う時には、意識している、いないにかかわらず何がしら身構えています。

何か本題にはいる前に小さな雑談からはじめることで、とてもその抵抗を小さくする役割をします。

その中で、できるだけ共通点を探して、「私も〇〇なんです。」「〇〇なんです。実は私もなんです。」なんて共通点があると、人は気を許し、安心して相手を信頼する傾向にあります。

初めて会う人とは、相手のことを調べておくと、共通点を探しやすくその話題をすると、ビジネスがスムーズにいった経験はありませんか？

⑤ 本当にやりたいことがわからない を選択された方へ

“本当にやりたいことがわからない” を選択された方は、自分が大事にしているもの、価値観について明確に認識されていないことが多いです。

また本当にやりたいことは、何か？ 考えてはみるのだけれどもはっきりしないという方です。

本当にやりたいこと（夢）がわからないですから、夢の実現法もわかりません。

本当にやりたいことがわからないことを気にされないタイプもいれば、

本当にやりたいことがわからないことに“もやもや”を抱いてしまう方も

いらっしゃいます。

自分の価値観を大事にされ、目の前のことに一生懸命取り組むことに価値を見出

す【価値観型】の人と

将来のビジョン（本当にやりたいこと）を明確に打ち立て

そして、今をどう生きるかを考える【ビジョン型】

の2つのタイプがあります。

価値観型の方は、日本人に多く、ビジョン型の方は、欧米人に多いと言われてい

ます。

価値観型の方は、将来のビジョン（本当にやりたいこと）がビジョン型の

方に比べ、みえにくいという点がありますが、本当にやりたいことは、自分の内

面に問いかけ続けることで、少しずつ時間がかかるかも知れませんが、みえてき

ます。

自分軸が認識できない場合、いろいろなケースがありますが、世間一般の常識

的価値観や先生の価値観、親の価値観を自分の価値観を勘違いしてしまい、

これがブロックとなって、本当の自分を見つめなおすことを遮ってしまうケース

もあります。

自分の価値観や、本当にやりたいことを認識するということは、ご自分の人生を

生きていく為の指針のようなものです。

自分軸をもっていると周りからどういわれても、あるいは失敗をしてくじけても方向を見失うことなく、立ち上がって前進していけます。

その意味でも重要な要素の1つです。

自分軸を確立することは、ご自分の人生の柱を確立することでもあるのです。

「あなたの本当の価値」「あなた価値をあふれださせる」ベースだからです。

それでは、1つ、本当にやりたいことのベースになるご自分の価値観

を再認識する1つの方法をお教えします。

価値観のキーワードを散りばめた一覧から、自分が最も反応する、重要しているキーワードを3つ選んでみてください。

達成 | 成長 | 冒険 | 幸福 | 美 | 健康 | 人を動かす | 正直 | 慈悲 | 独立

自分らしさ | 人間関係 | 個性 | 貢献 | 影響 | 創造性 | 親密さ | 尊厳 | 正義

発見 | 親切 | 家族 | 知識 | 感情 | リーダーシップ | 自由 | 学問 | 寛容

熟達 | 平和 | 勝利 | 喜び | 自尊心 | 感受性 | 精神性 | 成功 | 教育 | 真実

いかがでしたでしょうか？

⑥ 夢の実現法がわからない を選択された方へ

“夢の実現法がわからない”を選択された方は、割と完全主義者なのかも知れません。

夢をどうやって実現させていけばよいのか？

どうやって人を巻きこんでいけば良いのか？

リソースややり方はどうすれば良いのか？

考えれば、考えるほどわからなくなります。

わからないところで、行動することを停止してしまいがちです。

一度に考えても、いきなり、最終ゴールに行く、方法は多くの場合、あまりないでしょう。

小さなゴールをクリアして、小さな成功と小さな失敗をしながら、大きなゴールにたどり着くのが、一般的かと思います。

課題にぶつかった時に、あきらめず行動を習慣化して、前進していく必要があります。

この時、同じような夢をもつ仲間がいて、自分を応援してくれる人がいればあきらめずに、前進しやすくなります。

またさまざまな先人のノウハウ、考えも大きな力になるでしょう。

夢の実現というゴールに向かって行動しつづければ、いつかゴールにたどり着くのでは？とも言えそうです。

そうなんです。

継続的に行動できれば良いのです。

行動科学は、そのささえになるでしょう。

それでは、ここでは、あっという間に「問題解決」できる「魔法の質問」をご紹介します。

人間の思考は、いかに自分に「良い質問」をするかが1つの大きなポイントになります。

以下の2つの質問を自分にしつづけてみてください。

「思ったとおりの結果を得る為にやろう思うことはどんなことか？」

「思ったとおりの結果を得る為にこのまま続けてはいけないことは何か？」