



お仕事で「行き詰まり」を感じるのは、どんな時ですか？（3つまで複数回答可）という質問に対して、最も多くの人を選択したのは「ミスをしてしまった時」でした。特に、うっかりやケアレスミスほど自分が情けなくなったり、迷惑をかけてしまった事に対して落ち込んでしまう、といった経験が多く寄せられました。

次に多かったのは「職場の人間関係がうまくいっていない時」。特定の誰かとうまくいかない人や、部署全体がギスギス・ピリピリしているという人、同性ばかりの職場ならではの難しさ、そして特に「上司」の言動に対する不満が多く見受けられました。しかしその一方で、上司の立場になった人たちも悩みを抱えているようです。

次に多かったのが「仕事量が多く身体がしんどい時」です。閑散期と繁忙期の差が激しい職場や、長時間の残業が常態化している職場、中には実際に身体を壊したという方も。女性からは家事・家庭との両立がとてもハードだというコメントが複数寄せられました。

そして、カスタマーハラスメント（カスハラ）がニュースやSNSで取り上げられるようになった昨今、「お客様や取引先から理不尽な事を言われた時」を挙げた人たちからは、幅広い業種において疲弊してしまっている声が届きました。

- ・うっかりで、普段はしないような初歩的なミス。お客様や他の従業員に申し訳なくて、へこみました。（20代・女性・事務）
- ・自分のミスで、無駄が発生してしまったり、人に迷惑をかけた日は落ち込みます。（40代・女性・飲食/サービス業）
- ・上司の理不尽な対応、それにより職場全体の雰囲気が悪化する。（20代・男性・飲食/サービス業）
- ・スタッフで、仲が悪い人達の中に挟まれる。仕事がやりづらくなる。（50代・女性・医療/福祉）
- ・女性同士のマウンティングや上司の丸投げにうんざり。（40代・女性・事務）
- ・自分が歳下上司の立場で、年上の人たちを思うように動かせないのが悩み。（20代・男性・製造業）
- ・やることばかり増やして、やらなくていいことはなくならないため仕事量が増える一方。（40代・男性・医療/福祉）
- ・繁忙期はとにかく残業が多く、自分の業務や周りのサポートや進捗管理など一気にのしかかってきた。（20代・女性・事務）
- ・以前仕事が忙しくて身体を壊したことがあるので、年齢的にも体力に不安を感じます。（50代・男性・専門/研究/技術職）
- ・家庭と仕事の両立が難しく、家庭にしわ寄せがくるのがしんどかったです。（30代・女性・製造業）
- ・こちらから何度も確認したのに、結局お客様の勘違いで、でもそれを認めず大声で怒鳴られた。（30代・女性・販売業）

・どうしようもない、どうにもできないことをどうにかしろと言われ、いくら説明しても理解してもらえなかった。(20代・女性・飲食/サービス業)

【3】仕事で「行き詰まり」を感じた時、話をする相手は？最も多かったのは「家族」、次いで「仕事と無関係の友人」！アドバイスでなくとも、話を聞いて寄り添ってほしい



お仕事で「行き詰まり」を感じた時、話をする相手は？(3つまで複数回答可)という質問に対して、最も多かった回答は「家族」、次に多かったのが「仕事とは関係のない友人」でした。アドバイスや具体的な打開策は得られなくとも、「とにかく話を聞いてもらう」事で気持ちが楽になり、自分に寄り添ってくれているという安心感を得る人が多いようです。

次に多かったのは「同じ部署の同僚」です。同じ苦勞をわかり合える仲間として愚痴をこぼし合う、という人が多く見られたほか、情報を共有する、客観的な意見を聞く、といった声も届き、何とか解決の糸口を探ろうとしている人も見受けられました。

「上司」を挙げた人は162人とかなり少ない結果となりました。愚痴ではなく具体的な解決方法を求める人や、とりあえず報告しておく事でトラブルを防ぎたい、という声もありました。

・夫婦でお互い「まじありえない！」って愚痴って、大爆笑になります。(30代・女性・製造業)

・畑違いの仕事をしている家族へ愚痴る。相手にはわからない愚痴だからこそ話しやすい。(30代・女性・販売業)

・以前は、家庭に仕事の話は持ち込まないようにしていたが、逆に愚痴や相談されるパターンが増えてきたので、こちらからも話すようになった。(40代・男性・飲食/サービス業)

・友人にお客さんの愚痴を聞いてもらって、すっきりします。仕事と関係ない人だとお互い気が楽です。(30代・女性・飲食/サービス業)

・仕事関係の愚痴を社内の人に話して波風が立つと嫌なので、友人に聞いてもらいます。(20代・女性・営業)

・友人からは、違った視点から意外なアドバイスをもらえることが多いです。(20代・男性・教育/学習支援業)

・同僚と、上司の理不尽さや仕事について愚痴りあう。(20代・女性・建設業)

・同僚と飲みながら愚痴る。同じ境遇にあるので、傷をなめあい、情報を共有します。(30代・男性・専門/研究/技術職)

・同僚と話すことで「こう思ってるの、私だけじゃなかったんだ…」と認識合わせができたり、客観的な意見が聞けたりする。(30代・女性・サービス業)

代・女性・事務)

・上司には、仕事量や人員について、課題や具体的な解決策の相談をします。(40代・女性・医療/福祉)

・問題は上司にとりあえず報告・共有していますが、記録に残す形、他の人からも見える形にしています。「なんで言わなかったんだ」とならないように…自分のためです！(30代・男性・専門/研究/技術職)

【4】みんなの気分転換方法をランキングで紹介！！1位は「本・雑誌・漫画を読む」、2位は「美味しい物を食べる」、3位は「映画・アニメ・音楽等を鑑賞する」



お仕事で「行き詰まり」を感じた時の、気分転換方法は？(3つまで複数回答可)という質問で、得票数1位は「本・雑誌・マンガを読む」でした。好きな作品に没頭する人、大量に一気に読みすぎる人、恋愛やファンタジー物で現実逃避する人など、様々なスタイルで楽しんでいる方たちの声が届きました。

2位は「美味しい物を食べる」でした。中でも、コンビニスイーツやケーキ等の「甘いもの派」と、肉・寿司・高級レストラン等「ちょっと奮発派」の聲が目立ちました。

3位には「映画・アニメ・音楽等を鑑賞する」が、7位には「ゲームをする」がランクイン。1位と同様に、作品にひたる事で現実をいったん忘れ、「また頑張るための活力」を得るツールとしてエンタメ系コンテンツは欠かせないようです。

4位は「友人とお酒を飲む・喋る」でした。仕事の愚痴や悩みを話したり、仕事と全く関係ない話をする事で気分が晴れたり。ストレス発散とコミュニケーション、両方を兼ねたリフレッシュ方法と言えるでしょう。

他には、睡眠やマッサージ、何もせずボーッとする、ペットとのふれ合い等、リラックス・癒しを求める人も。

掃除・料理といった家事にあたる行為や、スポーツ・散歩・キャンプといったアクティビティは、気分転換方法としては少数派のようでした。

- ・漫画が大好きなので、とにかく漫画を読んでその世界に浸るとスッキリする。(30代・女性・医療/福祉)
- ・気になってたマンガを大人買いして一気に読み！(30代・男性・教育/学習支援業)
- ・仕事に全くかすらないファンタジーや恋愛ものを読む、出来ればハッピーなやつ。(30代・女性・デザイン業)
- ・仕事帰りにコンビニスイーツを買い食い！酷い疲れの時は高いアイスなどを買って発散する。(30代・女性・専門/研究/技術職)
- ・ケーキをいくつも買って帰ったり、スイーツブッフェで好きなだけ食べます。(20代・女性・販売業)
- ・肉が好きなので、いつもより少し高い店でいい肉を食べます。(30代・男性・飲食/サービス業)
- ・アニメや映画。普段はスマホで見てるけど、たまにちゃんと映画館でじっくり観て、大泣きます。(40代・男性・専門/研究/技術職)
- ・好きなアーティストのライブ映像を観たり、生のライブにも出かけます。ライブがあるから頑張れる！(20代・女性・販売業)
- ・ゲームは達成感をもたらしてくれるので、仕事で失敗し落ち込んだ気分を持ち直してくれます。(30代・男性・専門/研究/技術職)

【5】「これを読んだら頑張れる！お仕事マンガ」、TOP3 は『宇宙兄弟』『コウノドリ』『働きマン』に！業種や職種が違っても、マンガからパワーをもらえる！

これを読んだら頑張れる！と思うお仕事マンガを教えてください。(複数回答可、3つまで)という質問で、得票数1位の作品は『宇宙兄弟』でした。宇宙飛行士という特殊な職務ではありますが、仕事をしている大人の心に響くセリフやシーンが多く、幅広いお仕事内容の方たちから支持を集めました。

2位は、TVドラマも大好評だった『コウノドリ』です。産婦人科を舞台に描かれる人間ドラマに、医療/福祉系のお仕事をしている方たちから共感の声が多く、又、それ以外のお仕事をしている方たちからも感銘を受けたという声が届きました。

3位は、パワフルな女性編集者が主人公の『働きマン』でした。女性からの共感と称賛が特に多く集まり、又、主人公だけでなく他のキャラクターたちの魅力も語られていました。

4位はマンガ業界をリアルに描いた『重版出来！』、5位はデザイナー志望の少年とトップモデルを目指す少女を描いた『ランウェイで笑って』でした。

1位：『宇宙兄弟』



©小山宙哉/講談社

https://booklive.jp/product/index/title_id/23840/vol_no/001

【読者のコメント】

- ・チームで動くことの困難さや、それを乗り越えた時の様子が参考になります。(30代・女性・専門/研究/技術職)

- ・辛い時など、宇宙兄弟のセリフで励まされた事が沢山あった。(20代・男性・医療/福祉)
- ・ムツの目標に向かっていく姿、発想の転換で解決するさまに勇気と元気をもらえます！(30代・女性・飲食/サービス業)
- ・誰だって挫折するほど辛い時もあるけど、乗り越えようと思える。(20代・男性・教育/学習支援業)

2位：『コウノドリ』



©鈴木ユウ/講談社

https://booklive.jp/product/index/title_id/219640/vol_no/001

【読者のコメント】

- ・辛い過去を抱えて人々の為に働く主人公と、様々な背景の患者さんが現れ、それぞれの将来を考える場面がとても前向きで好きです。(40代・女性・医療/福祉)
- ・病院に勤めているので、共感できる部分が多いし、人間のこころ模様もすぐわかる。(50代・女性・医療/福祉)
- ・自分とは違う職種ですが、読んだあと優しくなれる。(30代・男性/専門・研究/技術職)
- ・今生きていることが奇跡なんだな～、私の悩みなんてちっぽけだな～、と思います。(20代・女性・教育/学習支援業)

3位：『働きマン』



©安野モヨコ/講談社

https://booklive.jp/product/index/title_id/27480/vol_no/001

【読者のコメント】

- ・仕事に恋に悩むアラサーがすごくリアル。色んな人間模様も面白い。(30代・女性・事務)
- ・仕事の種類は自分とは違いますが、がむしゃらに頑張っている姿が元気をもらえます。(40代・女性・飲食/サービス業)
- ・働いていると、こういう事ってあるよなあー！と共感できるシーンが多くて好き。(40代・女性・専門/研究/技術職)
- ・「女性総合職の人あるある」的な描写が興味深い。男性も「単なる嫌な奴」じゃなく、ちゃんと仕事ぶりやポリシーが描かれてるところが良い。(30代・男性・営業)

4位：『重版出来！』



©松田奈緒子/小学館

https://booklive.jp/product/index/title_id/225722/vol_no/001

【読者のコメント】

- ・とにかく主人公が前向き！羨ましいくらいのガッツと体力。読むとほんとに元気が出る。（30代・女性・事務）
- ・本が好きなので、案外知られていない編集・出版業界の裏側が描かれていて面白い。（50代・女性・教育/学習支援業）
- ・挫折した登場人物が再び頑張るところも好きだし、人間模様が魅力的。（30代・男性・専門・研究・技術職）
- ・漫画家や営業の人も苦労があるんだなあ、エンタメを世に生み出すって大変だなあ、と思える。感謝。（40代・女性・飲食/サービス業）

5位：『ランウェイで笑って』



©猪ノ谷言葉/講談社

https://booklive.jp/product/index/title_id/60007252/vol_no/001

【読者のコメント】

- ・どうにもならない部分、人に勝ることができない部分を認めて、夢を叶えるべく頑張る姿に好感が持てる。（40代・男性・専門/研究/技術職）
- ・厳しい世界で、苦難をどうにかして乗り越える主人公たちの姿に、勇気づけられます。（30代・女性・事務）
- ・夢に向かって育人と千雪が頑張ってる努力しているところに、こちらも頑張ろうと意欲が湧いてきます。（20代・男性・教育/学習支援業）

【調査概要】

- ・調査タイトル： “仕事と気分転換”に関する意識調査アンケート
- ・調査方法： BookLive! 会員に対してアンケートメールを送付。フォームより回答
- ・調査対象： 過去半年以内にマンガジャンルの作品を購入した BookLive! 会員

- ・有効回答数：2,460 人（10 代以上の仕事をしている男女）
 - ・調査時期：2020 年 3 月 13 日～3 月 16 日
 - ・本調査レポート記事：https://booklive.jp/bkmr/report_2003
- ※過去の調査レポートアーカイブ URL：<https://booklive.jp/bkmr/category/report>
-

●総合電子書籍ストア「BookLive!」では、「職業・ビジネスマンガ」が 2,500 タイトル以上読める！

総合電子書籍ストア「BookLive!」では、2020 年 3 月現在、累計 48 万タイトル以上、95 万冊以上の作品を配信しています。中でも「職業・ビジネスマンガ（https://booklive.jp/search/keyword/tag_id/25）」で登録されている作品の数は、2,500 タイトル以上！

- 総合電子書籍ストア「BookLive!」<https://booklive.jp/>
- 公式 Twitter https://twitter.com/BookLive_PR

当社は今後も、さまざまな電子書籍作品を配信し、ユーザーの皆さまに便利で楽しい読書体験を提供してまいります。

【株式会社 BookLive について】

BookLive は、「新しい価値を創造することで、楽しいをかたちにする」を企業理念とし、電子書籍ビジネスを担う企業として設立されました。読者の利便性を最優先に、「いつでも、どこでも、だれにでも、簡単に本が読める環境」の実現を目指し、事業を展開しています。また、設立以来、業界を牽引する様々な企業と連携し、新たなビジネスモデルを創出するなど、電子書籍の新たな可能性の探求を続けています。

URL：<https://www.booklive.co.jp/>

本文中に記載されている会社名、サービス名及び製品名等は各社の登録商標または商標です。