

【20代・30代女性に調査】年収を100万円上げるなら
3位「お金持ちと結婚」、2位「仕事の掛け持ち」、1位は？
『決めるだけ。』の著者が「今より豊かになる方法」アドバイス！

国税庁が2021年9月に発表した「令和2年分 民間給与実態統計調査結果」によると、20代女性の平均給与は約283万円、30代女性は約313万円でした。そこで、脳科学と心理学を掛け合わせた「脳心理学」を使って、女を楽しみながら愛もお金も仕事も手に入れる方法を綴った『決めるだけ。「お金」も「恋」も勝手にうまくいく、人生を変えるレッスン』の著者で、女性のライフスタイル支援を行うライフコンサルタント・奥井 まゆは、東京都在住の20～30代の未婚女性1,897人を対象に、「年収を100万円上げる方法」について調査いたしました。



【調査概要】

調査期間：2022年4月5日～6日

調査手法：インターネット調査

調査地域：東京都

調査年齢：20歳以上40歳未満

調査対象：年収200万円以上の会社員（正社員、契約・派遣社員）の未婚女性

サンプル数：1,897人（内訳：20代 53.1%、30代 46.9%）

※本リリースの調査結果をご利用いただく際は、「一般社団法人 日本リレーションシップ協会 調べ」とご明記ください。

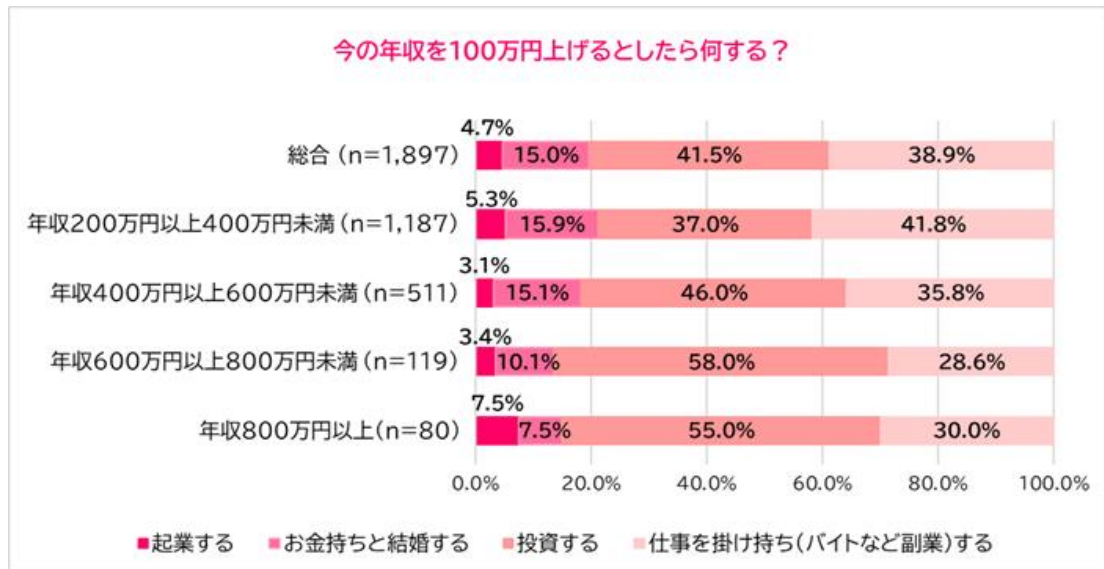
【調査結果】

「今の年収を100万円上げるとしたら何をするか」を年収別に尋ねたところ、年収600万円以上では「投資する」が半分以上を占め、600万円未満でも最多となりました。すべての層で順位は同じだったものの、「仕事を掛け持ち（バイトなど副業）する」「お金持

本リリースに関するお問い合わせ先
一般社団法人 日本リレーションシップ協会 担当：丸山
E-mail : info@j-relationship.com TEL : 03-6691-0224

NEWS RELEASE

ちと結婚する」は比較的年収が低い方が多く、「起業する」はハードルが高いのか全体的に非常に少ない結果となりました。



【ライフコンサルタント 奥井 まゆが解説！】

私は、豊かになりたい女性のセッションやコンサルティングを行っており、クライアントの中には、経済的にも時間的にも色々な面で豊かになっている方がいます。そのような女性たちが何をしてきたのかなど、もしあなたが今より豊かになりたいのならば知っておいてほしいことをお伝えします。

1. 自己否定をやめる

「今より豊かになりたい」と思っているのに行動に移せていない人には、「すべての自己決定を、自分で否定する」という現象を患っているという特徴があります。つまり、「お金持ちになりたい」と思っているにも関わらず、「自分には無理だ」とすぐに自分の思考と希望を打ち消してしまうのです。このような人は、この思考の癖を治すことが最重要課題です。しかし、実際は多くの方がこの課題をクリアする前に「お金持ちになる方法」を焦って探してしまう傾向にあります。

自己否定をしたまま「方法」を探すと、その否定はすぐ自分自身に帰って来てしまいます。例えば、「彼に好かれたいけれど、好かれるわけない」と思っている状態で「彼に好かれるコミュニケーション（方法）」をいくら学んだとしても、「自分が好かれるわけない」という大前提が影響し、行動の制限をもたらしてしまうため、結局動けないまま終わってしまったといったことが多いのです。

では、この自己否定をどうやって辞めたいのでしょうか。まずは、日常の中で「小さな決定を、肯定していく」という作業を21日間進めてみてください。例えば、「今日の夕飯は何を食べたい」とか「普段はシャワーだけけど、今日は湯船に浸かりたい」などなるべく簡単に自分1人で完結できることから始めましょう。3週間で自分の思考の癖が変わっていきます。

自己否定をなくすには、「失敗した」という経験を打ち消す経験を積むことが大事なのです。

2. 価値の序列を明確にする

今回のアンケート結果で、お金持ちになるには「投資する」「仕事を掛け持ち（バイトや副業）する」が明確に上位に上がっているのですが、叶えたいと思いつつもなかなかできない場合は、心理的な自分自身の優先順位を明確にすることが重要と言われています。

私たちの心理的優先順位は、「人間関係」「お金」「仕事」「家族」「健康」「知性」「セクシャリティ」「スピリチュアル」の8つにカテゴライズできます。

お金持ちになりたいのならば、まずはお金に繋がっていることを時間的に優先してやっているかが大事になります。「お金」と「仕事」が

本リリースに関するお問い合わせ先
一般社団法人 日本レレーションシップ協会 担当：丸山
E-mail : info@j-relationship.com TEL : 03-6691-0224

NEWS RELEASE

繋がっている人が多いかと思います。今回のアンケートは会社員が調査対象でしたので、このカテゴリに入るひが多いと思います。「お金」と「健康」が繋がっている人もいます。美容系インフルエンサーなどは、この組み合わせの人が多いです。

あなたがお金に繋がると思っていることは、24時間中どれぐらいの時間を占めているかを知っていくことが重要です。

3. 実行し、経験値を積む

大体の行動に対して「不安」や「恐れ」があるときは④の段階の自己否定が多いのですが、自己否定が減った上でも行動を恐れてしまう場合は、「自分の中でリスクだと思っていること」を書き出して、理解し把握しましょう。

私は、クライアントから「投資してもお金が減ってしまうことが怖い」という相談に乗ることがあります。しかし、「投資をやめましょう」とは言いません。「投資によってどれぐらいのお金が減ってしまったら、自分の存在を脅かすと思っているか」を把握してもらいます。例えば、株式投資の信用取引やFXなどはレバレッジがかかるので、増える率が多くても減るリスクも付きまといまいます。このリスク分をいくらまで受け入れられるかを明確にできると、自分には信用取引やFXなどはまだ早いのでは？という選択が浮き彫りになってきます。そこから、まずは現物で取引できるものからやってみようなど、選択肢を絞っていくことが重要です。

一般的に「ポジティブさ」は重要だと言われていますが、実際に今までとは違う自分になりたいのならば、「ネガティブな側面」を受け入れることも重要だと言われています。

【ライフコンサルタント 奥井 まゆプロフィール】

1986年、神奈川県生まれ。一般社団法人日本リレーションシップ協会 代表コンサルタント。また2社経営の女性経営者。メンタルコーチ、ビジネスコンサルタント、四柱推命鑑定士など複数の顔を持つ。30歳目前での大恋愛をきっかけに「自分らしい生き方」を探すうち、脳心理学に出会い人生が一変。仕事、恋愛、金銭面の自由を得ることができるようになる。また、年商数百億円の会社社長、資産家なども人脈を築き、お金持ちの思考法を学ぶ。現在は、月4日の稼働で年商1億円超を叶える。2020年に結婚したパートナーも独立7年目以上、2社経営をしており、「時間と場所の自由を得て、我慢しないでやりたいことをする」ライフスタイルを構築しているノマド経営者夫婦。「もっとオンナを愉しむ」「あげ妻を増やす」をコンセプトにビジネスと展開中。

また、2022年3月には、脳科学と心理学を掛け合わせた「脳心理学」を使って、女を楽しみながら愛もお金も仕事も手に入れる方法を綴った初の著書『決めるだけ。「お金」も「恋」も勝手にうまくいく、人生を変えるレッスン』（KADOKAWA）を出版。

公式サイト：<https://mayuokui.com>

ブログ：<https://ameblo.jp/hanamizuki5555/>

Facebook：<https://www.facebook.com/hanamizuki5555>

Instagram：<https://www.instagram.com/mayu.okui/>



【会社概要】

商号：一般社団法人 日本リレーションシップ協会

所在地：東京都中央区銀座1-22-11 大竹ビジデンス 2階

代表者：大瀬 真由美

設立：2021年1月22日

事業内容：人材育成を目的としたコンサルテーション、研修・講演・セミナーの企画・運営、四柱推命など統計学を基にした鑑定

本リリースに関するお問い合わせ先
一般社団法人 日本リレーションシップ協会 担当：丸山
E-mail：info@j-relationship.com TEL：03-6691-0224