

## 自己実現に関する調査

株式会社 イー・ウーマン  
http://www.ewoman.co.jp/

年末年始は、自分の目標について考える時期。今年はどうだったか、来年はどうしよう、などと考え、将来、どう自分になりたいか、ということを確認する時期です。2005年～2006年、ブームになった手帳についても、注目されるポイントの一つに、「夢をかかなえる」というキーワードがありました。そこで、イー・ウーマンリーダーズがどのような目標をたて、どう達成しているか。「自己実現に関する調査」と題して聞きました。

### ■ 2006年目標をたてていた人は約8割、その内容は? …… **グラフ1** **グラフ2** **グラフ3**

2006年、「目標をたてていた」という人は81.8%でした。このうち54.6%の人が「仕事上の目標をたてていた」、64.1%の人が「プライベート上の目標をたてていた」と回答しています。更に、仕事、プライベートそれぞれの目標について、目標をたてた理由を聞いたところ、「仕事上での目標」については、「スキルアップのため」が84.9%で最も多く、次が「精神的健康のため」で29.6%でした。一方「プライベートでの目標」については、「精神的健康のため」が54.7%で最も多く、次が「スキルアップのため」で47.2%でした。精神面での健康については、以前、「社員の健康管理に関する調査」及び「スキルアップに関する調査」でも注目されていることでした。仕事でもプライベートでも、精神的健康がとて注目されていることがわかります。

### ■ 目標の達成度は? …… **グラフ4**

2006年、目標をたてていた人に、その達成度を聞きました。「ある程度満足いく結果だった」が49.5%で最も多く、次が「多少不満が残る結果だった」で25.2%でした。「満足のいく結果だった」と回答した人に、達成させるための方法を聞いたところ、「手帳を使った」「時間を有効に使った」「期限を決めて進めた」など、時間管理をしっかりとする、という声が多く見られました。他にも「目標を紙に書くなどして常に意識した」「講座やセミナーに通った」「大目標とそれを実現するための小目標をたてた」「周囲の人に発表して自分にプレッシャーをかけた」など、様々な工夫が見られました。

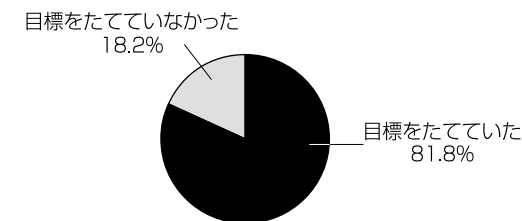
### ■ 2007年の目標と計画は? …… **グラフ5** **グラフ6** **グラフ7**

2007年の目標について聞きました。既に「目標をたてた」という人が47.4%、「目標をたてようと思っているがまだたてていない」人が48.3%。「目標をたてた」人のうち、36.1%が「仕事上の目標」、42.0%が「プライベートの目標」でした。また、目標を達成するために具体的な計画があるかどうか聞いたところ、「有る」と答えた人が43.1%で、どのような計画が聞いたところ、「セミナーや講座、スポーツジムなど、何かに通う」が77.0%で最も多く、次が「何かに頼らず自力で行う」で53.1%でした。また、その計画をたてるのに参考としたものについて聞いたところ、「インターネット」が最も多く42.9%、次いで「本」37.2%、「友人・知人の助言」28.9%でした。

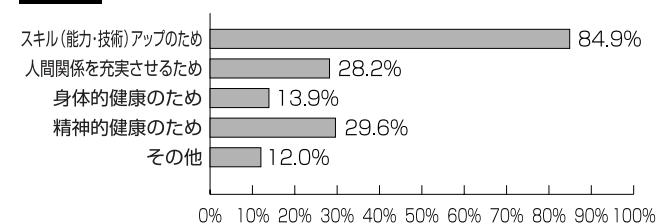
### ■ 目標達成のためのイチオシ商品&サービス …… **グラフ8**

2006年の目標達成、生活満足度向上に役立ったイチオシ商品またはサービスがあったかどうか聞きました。「有った」と回答した人は39.4%。また、2007年の目標達成、生活満足度向上に役立つと期待するイチオシ商品またはサービスがあるかどうか聞いたところ、「有る」と回答した人は37.5%でした。それぞれの内容を聞いたところ、2006年については、アクションプランナーを含む「手帳」、コーチングなどの「講座・セミナー」、ビジネス系の「雑誌」、自己啓発などの「本」などが多く見られました。2007年、期待するものとしては、「手帳」がやはり多く見られた他、mixiなどの「SNS」、ブログ、インターネット検索、といった「web2.0」時代ならではの回答も見られました。

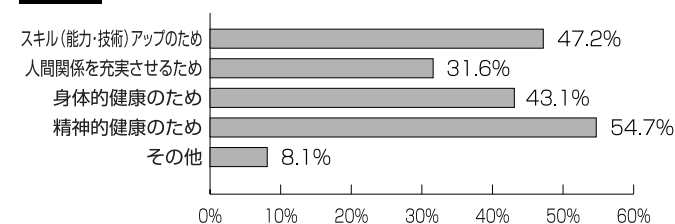
**グラフ1** 今年(2006年)の目標設定



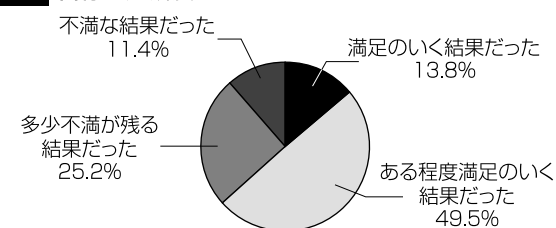
**グラフ2** 仕事上の目標設定の理由(2006年)



**グラフ3** プライベートの目標設定の理由(2006年)

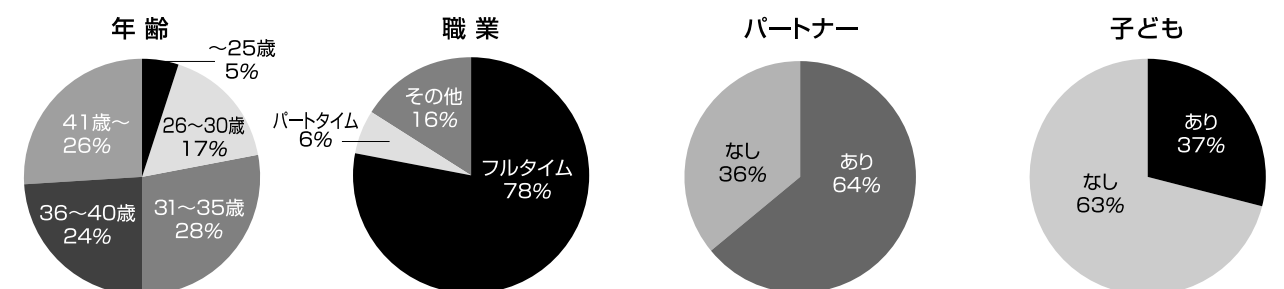


**グラフ4** 目標の達成度

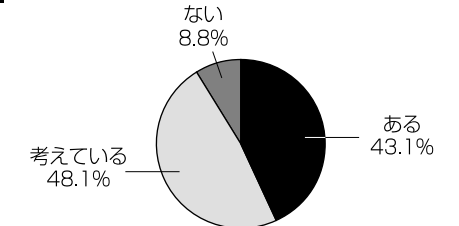


<調査概要>  
調査実施:2006年12月14日(木)～19日(火)  
調査方法:インターネットによる自記入式アンケート  
対象:イー・ウーマンリーダーズ  
有効回答数:905名

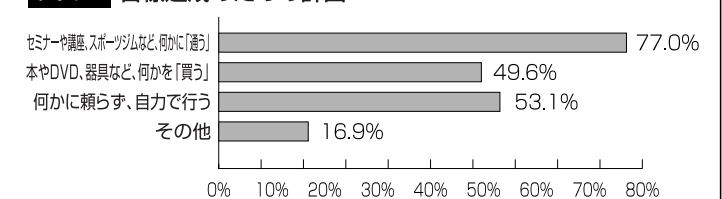
### LEADERS DATA



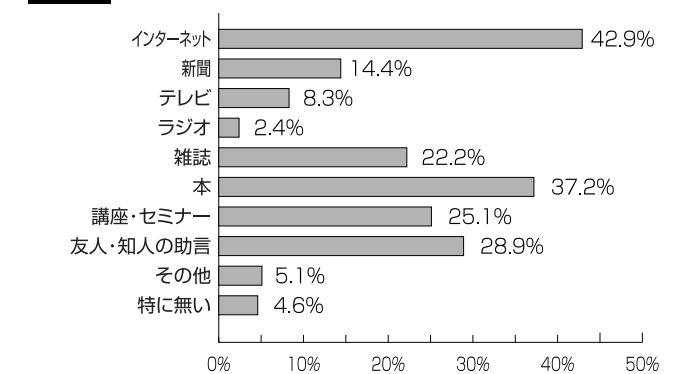
**グラフ5** 目標達成のための具体的計画



**グラフ6** 目標達成のための計画



**グラフ7** 計画をたてるのに参考にしたもの



**グラフ8** 2006年目標達成のためのイチオシ商品&サービス

