

# 1.リード文

- ・今の仕事をしてもやる気がおきない
- ・仕事に行くのが憂鬱になる
- ・この先どうすれば良いのかわからない

仕事をする上で以上のような悩みっておりますよね。

大半の方は人生の3分の1は仕事に費やします。時間にして約80,000時間仕事に費やしていることとなります。しかしモチベーションがないまま仕事をして、働く時間を無駄にしまったり、精神的に参ってしまったたりしてしまう恐れがあります。

米国のギャラップ社の調査では日本でやる気のない社員が約70%いることがわかっています。30代だけで概算すると924万人がモチベーションがないまま仕事をしていることとなります。

この記事では、仕事に対するモチベーションが無くなる原因や対処法について知ることで、働きがいのあるキャリアができるよう解説していきます。

## H2: 仕事のモチベーションが全くない30代の原因

仕事のモチベーションが無くなる原因について5つ紹介します。

- ・頑張っても給与が上がらない
  - ・職場の人間と合わない
  - ・残業が多くてプライベートな時間が取りにくい
  - ・同じような仕事内容でやりがいがない
  - ・会社と価値観が合わなくなった
- 1つずつ詳しく解説していきます。

### h3 頑張っても給料が上がらない

仕事で成果を出したところで給料は上がらず、モチベーションの維持ができない点が挙げられます。

なぜなら、日本企業の約5割が年功序列制度になっているからです。近年では、成果に対する賃金を見直す企業も増えていますが、大企業になるほど年功序列を廃止できずにいます。

たとえば、難しい業務や他の方より成果を出しても、給料に反映されないとなるとやる気は出ません。半月に一回の賞与は上がったとしても数万円程度でしょう。

なので、年功序列制度がネックで、モチベーションが上がらない点が原因になります。

### h3 職場の人間と合わない

上司や同僚との関係がうまくいかない場合、モチベーションの低下になります。

毎日顔を合わせるメンバーなので、同じ職場で働く方と関係が悪いようでは、精神的にダメージを受けるからです。

例えば、上司からはプレッシャーをかけられたり、同僚や部下からは陰口やバカにされると孤独で仕事をしなくてははいけません。そうすると仕事をしても楽しくなく、やる気も起きません。

結果、上司や同僚、部下からの目が気になりモチベーションが無くなる点が挙げられます。

### h3 残業が多くてプライベートな時間を取りにくい

残業が多い場合、モチベーションが保てなくなる原因になります。

自分のプライベートな時間を確保できないとストレスが発散できなかったり、家族との時間が持てなくなったりするのでモチベーションの低下につながるからです。

例えば、仕事終わりに趣味に没頭したり、家族との時間が過ごせないとなると生きていて面白くありません。自宅と家を往復するだけの人生だとモチベーションも低下して当然です。

結果的にモチベーションがなくなる原因に繋がります。

### h3 同じような仕事内容でやりがいがない

1つの会社に在籍していると、10年以上同じ仕事の繰り返しになります。そうするとやる気もおこらずモチベーションが保てない原因になります。

30代はある程度満遍なく業務がこなせるので、刺激や変化を受けにくいからです。

やりがいを得るには誰かの役に立っているという認識が重要です。

例えば医療の現場ではやりがいがないと感じることはないでしょう。

常に困っている方がいるので助けることによって患者から「ありがとう」と言葉をかけられます。人間だれしも「ありがとう」と言われると嬉しくなります。

仕事をやっていて良かったと思え、やりがいを実感できる瞬間と言えます。

なので、自分の仕事が誰かの役に立っていないことが原因で、モチベーションが無くなる原因になります。

### h3 キャリアアップが見込めない

30代にもなると自分のキャリアが見えてきます。キャリアアップが見込めないことが原因でモチベーションはなくなります。

先ほども紹介しましたが、日本企業の約5割が年功序列でキャリアアップには年齢を重ねるか、年上の方が退かなければポストが空かないからです。

例えば、年上の方より仕事ができたとしても年齢で負けているので、多くの企業では評価されないで昇進などは難しいでしょう。そうなると仕事にやる気がなくなります。

なので、ポストが空かない職場ではモチベーションがなくなる原因になります。

## H2: 仕事のモチベーションが全くない30代の対処法

次に仕事のモチベーションが全くない時の対処法について4つ紹介します。

- ・一生懸命しない
- ・環境を変えてみる
- ・同僚などに相談する
- ・キャリアカウンセラーに相談してみる
- ・副業を始める

1つずつ詳しく解説していきます。

### h3 一生懸命しない

今まで責任感や周りの目を気にして必死に仕事をしてきた方は、頑張っても給料は変わらないのと言われたことだけでしょう。

そうすることで、精神的に楽になり仕事がしやすくなります。期待もされなくなり責任ある仕事を振られないでしょう。

実際に私もモチベーションがなくなり、自分の仕事だけをするようになって気分的に楽になりました。

とはいえ、周りからの見る目は「やる気がない人」に変わってしまい、信用が薄れていきます。周りの目を気にせず仕事のペースを落とすようにするといいでしょう。

年功序列をフルに活用しましょう。

### h3 環境を変えてみる

今の職場を変えることでモチベーションは回復します。

なぜなら今の職場に自分の働き方が合っていないからです。

環境を変えるには、会社に職場異動の希望を伝えたり、会社を変えることで新たなモチベーションが湧いてくる可能性が高いでしょう。

環境を変えることで刺激され、モチベーションアップに繋がります。

### h3 同僚などに相談する

職場内で信頼できる同僚などに相談する方法もおすすめです。

一人で悩むより他の人に話すことで、仕事に対するモヤモヤが整理されます。  
同僚からもアドバイスがもらえスッキリとします。

モチベーションがなくなっている原因がわかり、次の行動に移しやすくなります。  
私も信頼できる同僚を食事に誘って、相談を聞いてもらったおかげで心がスッキリされ、次の行動に移せた経験があります。

なので一人で悩まず信頼できる同僚や上司に相談してみましょう。

### h3 キャリアカウンセラーに相談してみる

職場に相談できる人がいなかったり、相談してもあなたのもやもやが解消されない場合、キャリアカウンセラーに相談する方法もあります。

キャリアに関する悩みの専門家なので、あなたに合うキャリアプランのアドバイスができます。

キャリアカウンセリングを受けるメリットとしては以下の3点になります。

- ・仕事の悩みが解消される
- ・自分では気づけなかった一面を知れる
- ・キャリアプランが明確になる

モチベーションがない原因についてもアドバイスしてもらえるので、解消に向けての一步を踏み出せます。仕事で悩んでいる方にキャリアの相談はおすすめです。

## H2: 仕事のモチベーションが全くない30代の対処法を徹底解説！

この記事では、仕事のモチベーションが全くない30代の原因と対処法について解説してきました。

モチベーションが全くない時の対処法は以下になります。

- ・一生懸命しない
- ・環境を変えてみる
- ・同僚などに相談する
- ・キャリアカウンセラーに相談してみる
- ・副業を始める

モチベーションが全くない時は仕事をしてても面白くないし、時間の無駄と感じてしまいます。モチベーションがなくなる原因を一人で抱え込まず他の方に相談することで解消されやすいです。

あなたの周りに相談できる人がいない場合は、ぜひキャリアカウンセラーに相談がおすすめです。

キャリアカウンセリングの一つとして「[キャリドラ](#)」では、無料で気軽に相談できるので一度試しに相談してみてください。