

# 【40～50代の会社員100名に調査】約6割のミドルシニア会社員が「自分に自信がない」事実 「周りに認めてもらいたい」との心の叫び

～会社から「成果を評価してもらえない」など自信喪失の原因も？～

企業・学校及び個人向けに人材育成を行う、有限会社エッセンシャルエデュケーションセンター（本社：兵庫県神戸市、代表取締役CEO：田中 翔紘）は、40～50代会社員109名に対し、「自尊感情」に関するアンケート調査を実施いたしましたので、お知らせいたします。

## • 本調査のサマリー

### 「自尊感情」に関する意識調査

TOPIC 01 約6割のミドルシニア会社員が、「自分に自信がない」事実

TOPIC 02 4割が、自信を持つためには「目標を設定・達成し、自分の成長を感じる」ことが必要と回答

TOPIC 03 自信が持てない理由、4割が「社内の環境や上司に問題がある」と回答

SUMMARY



## • 調査概要

調査概要：「自尊感情」に関する意識調査

調査方法：インターネット調査

調査期間：2021年9月6日～同年9月7日

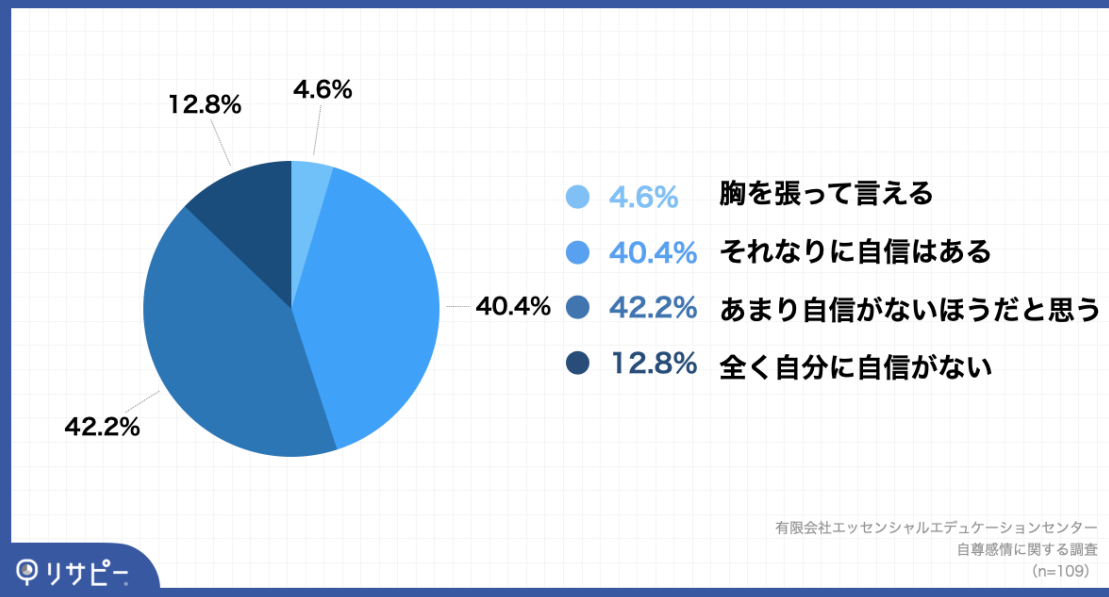
有効回答：40～50代の会社員109名

## • 約6割のミドルシニア会社員が、「自分に自信がない」事実

「Q1.あなたは「自分に自信がある」と言えますか。」（n=109）と質問したところ、「あまり自信がないほうだと思う」が42.2%、「全く自分に自信がない」が12.8%という回答となりました。

## Q1

あなたは「自分に自信がある」と言えますか。



Q1.あなたは「自分に自信がある」と言えますか。

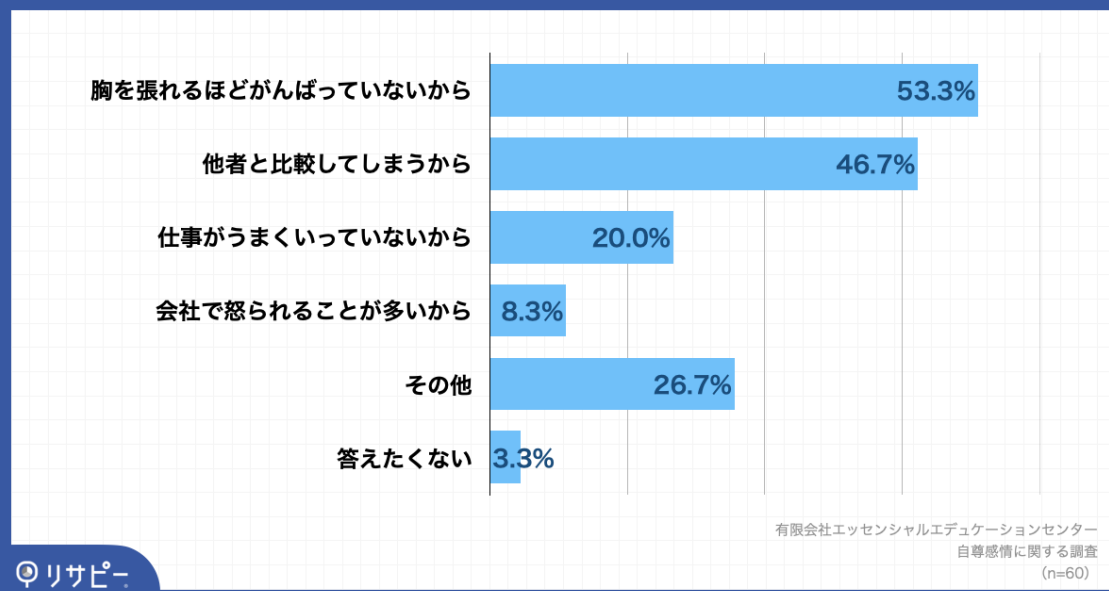
- ・胸を張って言える：4.6%
- ・それなりに自信はある：40.4%
- ・あまり自信がないほうだと思う：42.2%
- ・全く自分に自信がない：12.8%

- ・自分に自信が持てない理由、「胸を張れるほどがんばっていないから」が53.3%で最多

「Q2.Q1で「あまり自信がないほうだと思う」「全く自分に自信がない」と回答した方にお聞きします。自分に自信がもてない理由を教えてください。（複数回答）」（n=60）と質問したところ、「胸を張れるほどがんばっていないから」が53.3%、「他者と比較してしまうから」が46.7%、「仕事がうまくいっていないから」が20.0%という回答となりました。

## Q2

自分に自信がもてない理由を教えてください。（複数回答）



Q2.Q1で「あまり自信がないほうだと思う」「全く自分に自信がない」と回答した方にお聞きします。自分に自信がもてない理由を教えてください。（複数回答）

- ・胸を張れるほどがんばっていないから：53.3%
- ・他者と比較してしまうから：46.7%
- ・仕事がうまくいっていないから：20.0%
- ・会社で怒られることが多いから：8.3%
- ・その他：26.7%
- ・答えたくない：3.3%

- ・自分に自信が持てない理由、「人に誇れるようなものがない」「大きな成功体験がないから」などの声も

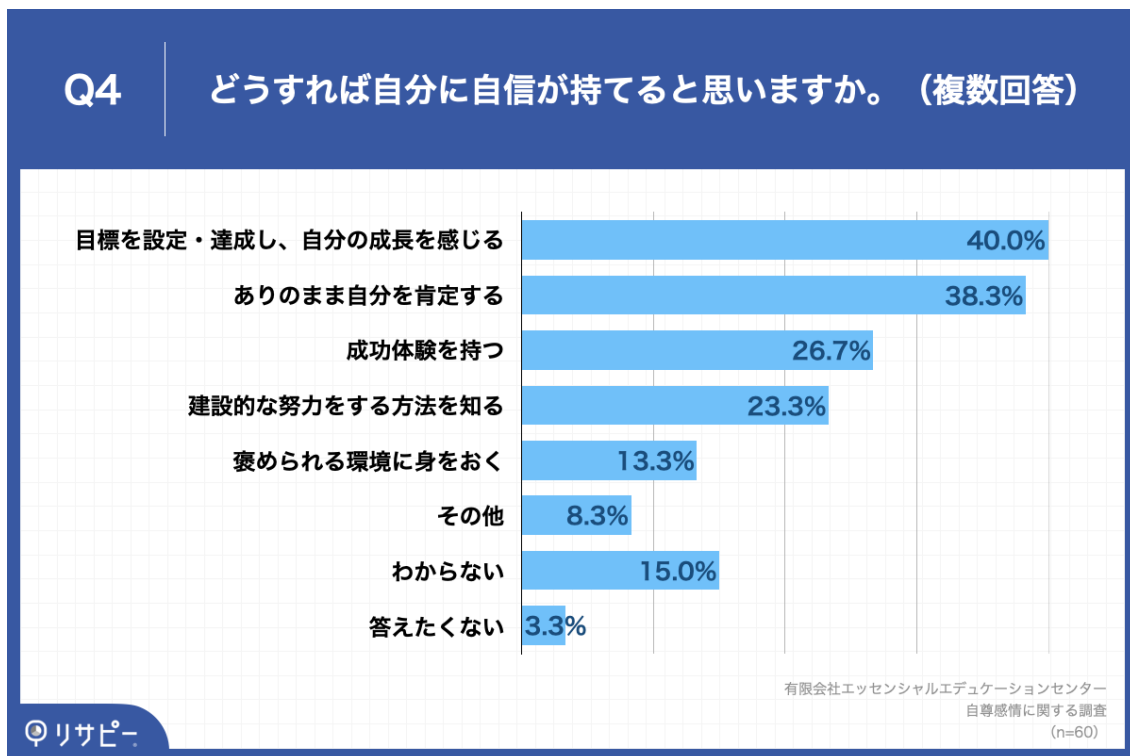
「Q3.Q2で回答した内容以外に、自分に自信が持てない理由があれば教えてください。（自由回答）」（n=60）と質問したところ、「人に誇れるようなものがない」や「大きな成功体験がないから」など42の回答を得ることができました。

#### <自由回答 | 一部抜粋>

- ・52歳：人に誇れるようなものがないから。
- ・57歳：特に取り柄がないから。
- ・57歳：ネガティブな考えがどうしても残ってしまうから。
- ・47歳：まだ一人前になれていないから。
- ・46歳：自慢のできるようなことが何もないから。
- ・57歳：他の人と比べて何もできないから。
- ・49歳：大きな成功体験がないから。

- ・4割が、自信を持つためには「目標を設定・達成し、自分の成長を感じる」ことが必要と回答

「Q4.Q1で「あまり自信がないほうだと思う」「全く自分に自信がない」と回答した方にお聞きます。どうすれば自分に自信が持てると思いますか。（複数回答）」（n=60）と質問したところ、「目標を設定・達成し、自分の成長を感じる」が40.0%、「ありのまま自分を肯定する」が38.3%、「成功体験を持つ」が26.7%という回答となりました。



Q4.Q1で「あまり自信がないほうだと思う」「全く自分に自信がない」と回答した方にお聞きます。どうすれば自分に自信が持てると思いますか。（複数回答）

- ・目標を設定・達成し、自分の成長を感じる：40.0%
- ・ありのまま自分を肯定する：38.3%
- ・成功体験を持つ：26.7%

- ・建設的な努力をする方法を知る：23.3%
- ・褒められる環境に身をおく：13.3%
- ・その他：8.3%
- ・わからない：15.0%
- ・答えたくない：3.3%

- ・自分に自信を持つために必要なこと、「周りに認めてもらう」「他人に惑わされないようにする」などの声も

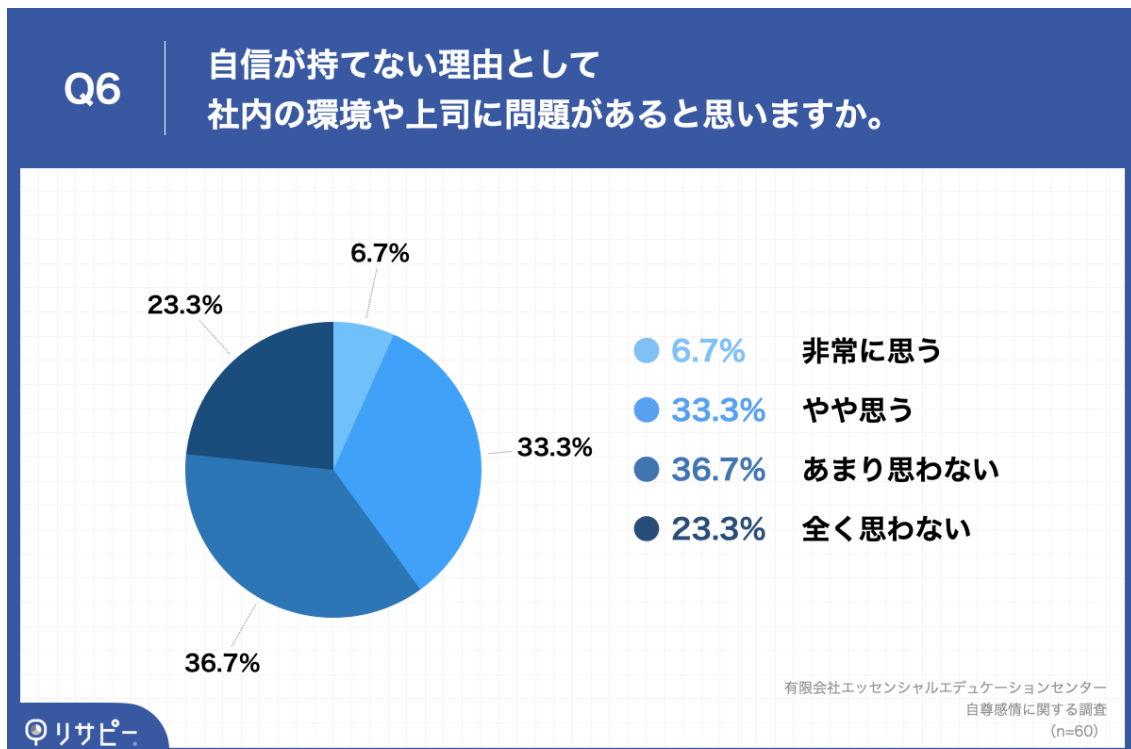
「Q5.Q4で回答した内容以外に自分に自信を持つために必要だと考えるものがあれば教えてください。（自由回答）」（n=60）と質問したところ、「周りに認めてもらう」や「他人に惑わされないようにする」など36の回答を得ることができました。

#### <自由回答 | 一部抜粋>

- ・54歳：褒められること。
- ・52歳：資格を取得する。
- ・45歳：周りに認めてもらう。
- ・50歳：他人に誇れるような何かを達成すること。
- ・49歳：他人に惑わされないようにすること。
- ・48歳：経験を積む。
- ・59歳：仕事に関する知識を充実させる。

- ・自信が持てない理由、4割が「社内の環境や上司に問題がある」と回答

「Q6.Q1で「あまり自信がないほうだと思う」「全く自分に自信がない」と回答した方にお聞きします。自信が持てない理由として社内の環境や上司に問題があると思いますか。」（n=60）と質問したところ、「非常に思う」が6.7%、「やや思う」が33.3%という回答となりました。



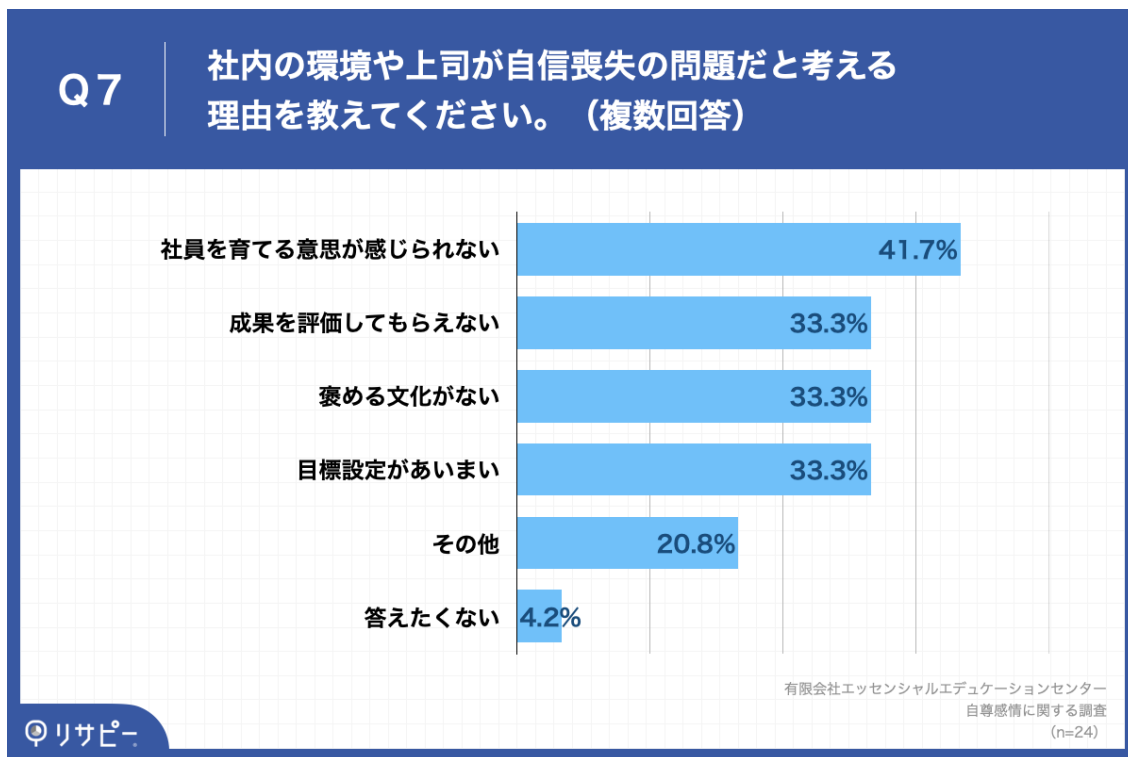
Q6.Q1で「あまり自信がないほうだと思う」「全く自分に自信がない」と回答した方にお聞きします。自信が持てない理由として社内の環境や上司に問題があると思いますか。

- ・非常に思う：6.7%
- ・やや思う：33.3%
- ・あまり思わない：36.7%

・全く思わない：23.3%

- ・社内の環境や上司が自信喪失の原因だと考える理由、「社員を育てる意思が感じられない」が4割以上で最多

「Q7.Q6で「非常に思う」「やや思う」と回答した方にお聞きします。社内の環境や上司が自信喪失の問題だと考える理由を教えてください。（複数回答）」（n=24）と質問したところ、「社員を育てる意思が感じられない」が41.7%、「成果を評価してもらえない」が33.3%、「褒める文化がない」が33.3%という回答となりました。



Q7.Q6で「非常に思う」「やや思う」と回答した方にお聞きします。社内の環境や上司が自信喪失の問題だと考える理由を教えてください。（複数回答）

- ・社員を育てる意思が感じられない：41.7%
- ・成果を評価してもらえない：33.3%
- ・褒める文化がない：33.3%
- ・目標設定があいまい：33.3%
- ・その他：20.8%
- ・答えたくない：4.2%

- ・社内の環境や上司が自信喪失の原因だと考える理由、「適材適所を行わないから」「やることが全て否定されるから」などの声も

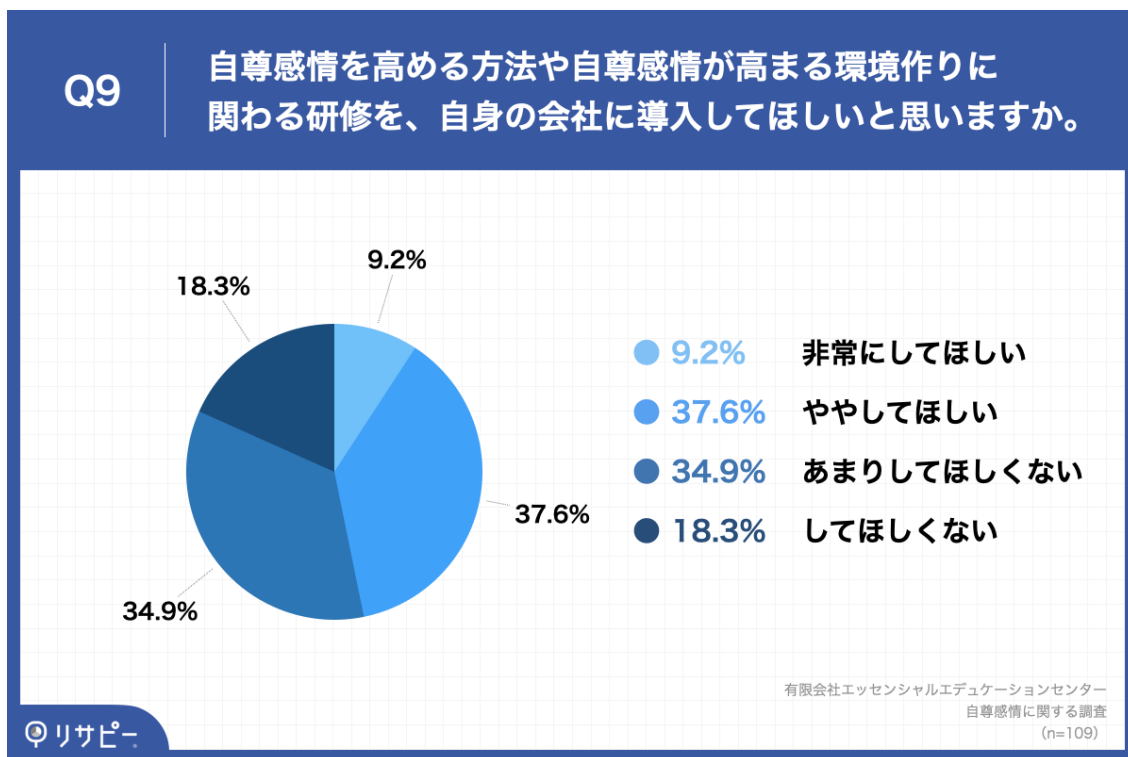
「Q8.Q7で回答した内容以外に社内の環境や上司が自信喪失の問題だと考える理由があれば教えてください。（自由回答）」（n=24）と質問したところ、「適材適所を行わないから」や「やることが全て否定されるから」など17の回答を得ることができました。

#### <自由回答 | 一部抜粋>

- ・45歳：適材適所を行わないから。
- ・46歳：部長が、常に否定から入るから。
- ・54歳：人事考課に根拠がないから。
- ・47歳：やることが全て否定されるから。

- ・約半数が、自尊感情を高める研修を、勤務する会社に「導入してほしい」

「Q9.自尊感情を高める方法や自尊感情が高まる環境作りに関わる研修を、自身の会社に導入してほしいと思いますか。」(n=109)と質問したところ、「非常にしてほしい」が9.2%、「ややしてほしい」が37.6%という回答となりました。



Q9.自尊感情を高める方法や自尊感情が高まる環境作りに関わる研修を、自身の会社に導入してほしいと思いますか。

- ・非常にほしい：9.2%
- ・ややしてほしい：37.6%
- ・あまりしてほしくない：34.9%
- ・してほしくない：18.3%

#### • まとめ

今回、40～50代の会社員109名に対し、「自尊感情」に関する意識調査を実施しました。

結果として、約6割のミドルシニア社員が「自分に自信がない」という事実が明らかになりました。自信がない理由には、「胸を張れるほど頑張っていないから」(53.3%)や「他者と比較してしまうから」(46.7%)などに多数意見が集まっています。そこで、自信がない方に向けて「自信を持つための方法」を伺うと、4割の方が自信を持つために、「目標を設定・達成し、自分の成長を感じることが必要」と回答。他にも「周りに認めてもらうこと」「他人に惑わされないようにすること」などの意見も挙がりました。

また、自信が持てない原因を「社内の環境や上司の問題」と考える方が4割に上る中で、約半数が「自尊感情を高める研修」を自身の会社に「導入してほしい」と回答しました。

本調査より、多くの働くミドルシニアが「自尊感情が低い」ことが明らかになりました。自尊感情は、自身で設定した目標に対し達成する経験や、周囲から認められることによって高まると言われています。人には一人ひとりそれぞれ違った特性があり、自分自身や周囲のメンバーがそれを理解することで最大化され、結果成果に結びつくことがあります。社員の自尊感情を高め、精神的に健康な状態で働ける環境づくりをすることは、回り回って企業の生産性や売り上げにも繋がります。人生100年時代と叫ばれる中、現役時代の長期化は明白です。ミドルシニア社員が自信を持って活躍するためにも、企業は一人ひとりに寄り添ったマネジメントをすることが求められています。

#### • サービス紹介

「オーダーメイドのオンライン研修、集合研修で人・組織の可能性を拓げる」  
有限会社エッセンシャルエデュケーションセンターは、それぞれの組織の本質的課題に対する最適解を提供します。まずは、無料オンライン相談 <https://e-ec.co.jp/soudan/> から。

#### • 会社概要

会社名：有限会社エッセンシャルエデュケーションセンター  
所在地：神戸市北区藤原台北町4-27 スペースアルファ神戸内  
設立：1997年12月1日  
代表取締役：田中 翔紘  
URL：<https://e-ec.co.jp>  
事業内容：教育・人材育成、アウトドアレジャー、健康保養事業の直接運営からプロデュース

---

当プレスリリースURL

<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000004.000068981.html>

有限会社エッセンシャルエデュケーションセンターのプレスリリース一覧

[https://prtimes.jp/main/html/searchrlp/company\\_id/68981](https://prtimes.jp/main/html/searchrlp/company_id/68981)

---

【本件に関するお問い合わせ先】

有限エッセンシャルエデュケーションセンター PR事務局（株式会社ベイニッチ内）

担当：福澤・天本

TEL：03-6447-4440 E-mail：[eec@baynich.jp](mailto:eec@baynich.jp)