

**【転職希望者のホンネ調査】**

仕事や転職活動で落ち込んだときに聴く「癒しソング」上位は、  
“恋ダンス”でブレイクの「恋」、応援ソングの定番「負けないで」など。

総合転職エージェント株式会社ワークポート(東京都品川区、代表取締役社長 CEO: 田村高広)は、ワークポート利用者に向けて実施した『転職希望者のホンネ調査』の結果をお知らせします。

**【内容】****Q. 仕事や転職活動で“落ち込んだとき”に聴く「癒しソング」は？**


仕事で失敗したとき、なにをやってもうまくいかないとき、落ち込んだとき、みなさんはどうやって立ち直っていますか？

気持ちを切り替えるために「音楽を聴く」という人も少なくはないのではないのでしょうか。一説によると、音楽を聴いて気分が良くなると、生理的な変化が起こり、ストレス軽減や免疫力アップにつながるのだそうです。

そこで今回はそんな、転職活動中のみなさんに「仕事や転職活動で“落ち込んだとき”に聴く、とっておきの癒しソング」を聞いてみました。

さまざまな曲が上がりましたが、その中でも多かったのが昨年ブレイクしたドラマ“逃げ恥”の“恋ダンス”で大ヒットした星野源の「恋」、応援ソングの定番 ZARD の「負けないで」。そのほか解散報道で世間の注目を集めた SMAP の「世界に一つだけの花」、2004年アテネオリンピックのNHK公式テーマソングにもなったゆずの「栄光の架け橋」、Mr. children の「雨のち晴れ」などが挙がりました。これらの曲が挙がった理由は共通して「元気が出るから」という意見がほとんど。やはり落ち込んだときには元気の出る曲を聴くのが一番ですね！

あなたならどんな曲を聴きますか？ もし落ち込んだときは、今回挙がった曲を聴いてみてもいいかもしれませんね！また、もし自分の周りに落ち込んでいる人や、困っている人がいたら、ぜひ自分のオススメの曲を教えてあげてください。辛いとき、落ち込んだときは元気の曲を教えあって、励ましあいながら前向きに乗り越えていきましょう！



1st	恋 / 星野源
2nd	負けないで / ZARD
3rd	世界に一つだけの花 / SMAP
4th	栄光の架け橋 / ゆず
5th	雨のち晴れ / Mr.Children

## 【その他の意見】

### 「キセキ」 GREEN

気持ちが高まり、明日も頑張ろうと思う (30代・男性)

### 「365日の紙飛行機」 AKB48

さわやかな曲で元気が出るため (30代・女性)

### 「明日はきっといい日になる」 高橋優

前向きになれるから (30代・男性)

### 「ゴールデンタイムラバー」 スキマスイッチ

気持ちが落ちたときによく聴いていました。早く動く出そうという気持ちが盛り上がって行動し  
たくなります。(20代・女性)

### 「黄金魂」 湘南乃風

まだまだ自分にはできることがある。自分のやる気次第で人生は作ることが出来る、やり直せる  
と思うから (20代・男性)

### 「Only time」 Enya

辛いときもそう長くは続かないと思えるから (20代・女性)

### 「空に星が綺麗」 斉藤和義

地元のことを思い出させてくれて、がんばろうと言う気にさせてくれるから (40代・男性)

### 「フォーカスライト」 MAN WITH A MISSION

高校卒業式当日、社会人になってもみんなと頑張ろうと一緒に歌った曲だから (20代・男性)

### 「CHA-LA HEAD-CHA-LA」 影山ノブヒロ

ドラゴンボールが大好きで、この曲を聴くと元気玉を撃ちたくなります (40代・男性)

### 「Sunny」 Boddy Hebb

前向きな気持ちになれるから。やってきたこと、過ぎてきた時間は無駄ではないと思えるため  
(40代・女性)

## 【調査概要】

調査内容：転職希望者の意識調査

調査対象：ワークポートにご来社いただいた20～40代の男女 (398名)

調査期間：2017年1月16日(月)～2017年1月22日(日)

▼アンケート掲載ページ

[http://www.workport.co.jp/applicant\\_data/detail121.html](http://www.workport.co.jp/applicant_data/detail121.html)

### ■本リリースに関するお問い合わせ

株式会社ワークポート 担当：清水

URL：<http://www.workport.co.jp/corporate/>

フリーダイヤル：0120-77-1049 (代表)

E-mail：[otoiwase@workport.jp](mailto:otoiwase@workport.jp)

所在地：〒141-0032 東京都品川区大崎 1-2-2 アートヴィレッジ大崎セントラルタワー6F/9F

facebook：<https://www.facebook.com/workport>