

報道関係各位

2018年2月27日

一般社団法人日本能率協会

ビジネスパーソンの“今”をデータで読み解く
第8回「ビジネスパーソン 1000人調査」【休日の過ごし方編】

休日のリフレッシュ法「趣味」「何もせずゆっくり」「美味しいもの」がキーワードに
休日に一緒に過ごしたい人、男性は「妻・恋人」が6割でトップに。
一方、女性は「夫・恋人」がトップも、4割強にとどまる。

一般社団法人日本能率協会（JMA、会長：中村正己）は、2013年より全国のビジネスパーソン1000人に対し、職場や仕事に対する考えについて意識調査を行っています。この調査は、働く人びとに焦点を当て、その時々旬の話題をデータで紹介するシリーズです。

今回は、政府が進める「休み方改革」にまつわる“休日の過ごし方”について探りました。

トピックス

- 1. 休日のリフレッシュ法「好きなこと(趣味)に没頭する」「何もせずゆっくり過ごす」「美味しいものを食べる」がトップ3。一方女性は、たまった家事のためリフレッシュを感じていない傾向も。
- 2. 休日の過ごし方、男性は「趣味」や「テレビ・ビデオ・動画」など、理想に近い過ごし方ができている一方、女性は、「趣味」「美味しいものを食べることを理想にしつつも、現実には「寝る」「テレビ」「家事」で過ごしている。
- 3. 休日に一緒に過ごしたい人、「配偶者・恋人」は男性6割に対し、女性は4割強にとどまる。女性は「友人」が4割近くに。一方、男女とも、およそ4人に1人は“お一人さま”を志向し、実際に一人で過ごしている。

※調査概要、結果の詳細は次ページ以降をご覧ください。

調査概要

調査名称	第8回「ビジネスパーソン1000人調査」【休日の過ごし方編】		
調査期間	2017年9月27日～2017年10月6日 10日間		
調査対象	(株)日本能率協会総合研究所「JMARリサーチモニター」のうち全国の20歳～69歳までの正規・非正規雇用の就業者(企業や団体で働く正社員、役員、経営者、契約・嘱託社員、派遣社員。ただしパート・アルバイト、医師・弁護士などの専門職業、自由業を除く)		
調査方法	インターネット調査	回答数	1,000人
属性	性別：男性 555人、女性 445人 年代：20代 156人、30代 243人、40代 240人、50代 209人、60代 152人 雇用形態：男性(正規 444人、非正規 111人) 女性(正規 194人、非正規 251人) 勤務先従業員数：5,000人以上 170人、1,000～5,000人未満 154人、300～1,000人未満 166人、100～300人未満 182人、100人未満 328人		

※回答は%表記とし、小数点第2位を四捨五入

【本件に関するお問い合わせ】

一般社団法人日本能率協会 KAIIKA センター JMA 広報室 (担当：斎藤)

TEL：03-3434-8620/FAX：03-3433-0269/Email：jmapr@jma.or.jp

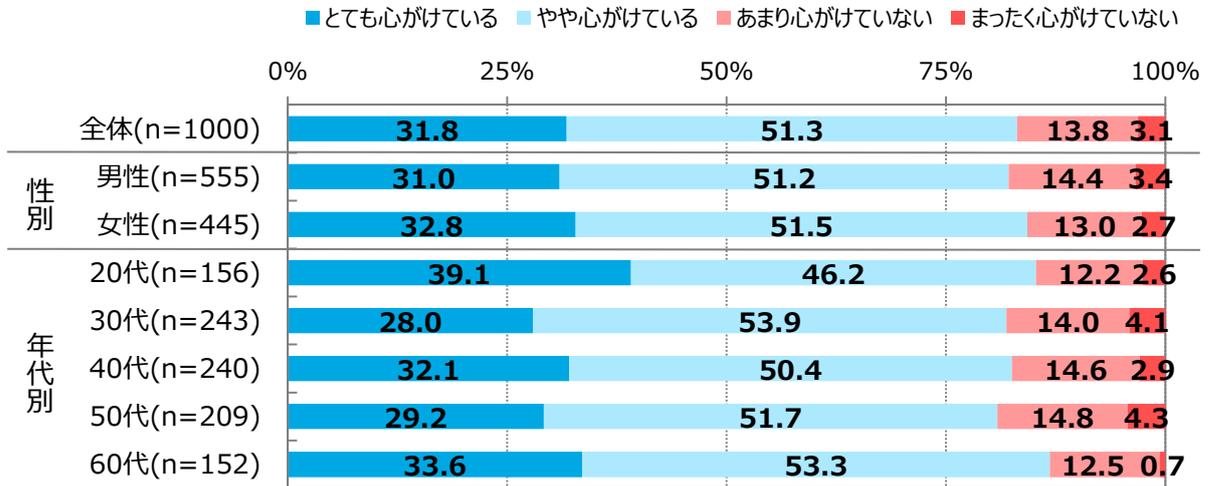
〒105-8522 東京都港区芝公園 3-1-22

調査結果

1. 休日のリフレッシュ法「好きなこと(趣味)に没頭する」「何もせずゆっくり過ごす」「美味しいものを食べる」がトップ3。一方女性は、たまった家事のためリフレッシュを感じていない傾向も。

・職場の休日にリフレッシュするよう心がけているか聞いたところ、「とても心がけている」(31.8%)、「やや心がけている」(51.3%)と、8割以上の方が心がけていると回答しました。

図表1 職場の休日に、リフレッシュするよう心がけていますか。(単一回答)

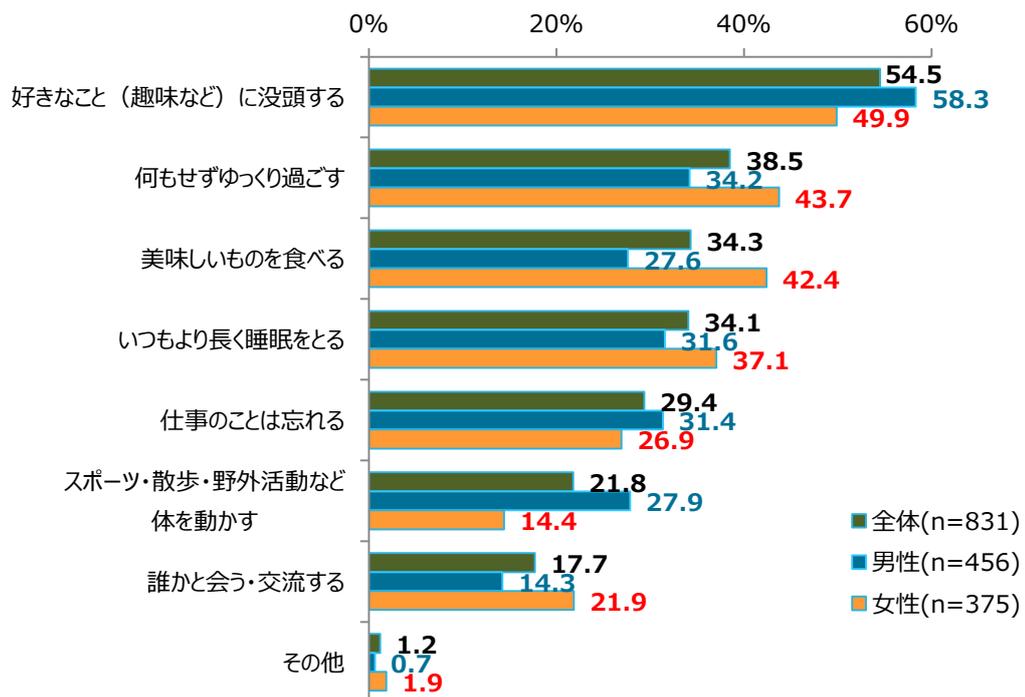


・具体的に心がけていることとして、1位「好きなこと(趣味など)に没頭する」(54.5%)、2位「何もせずゆっくり過ごす」(38.5%)、3位「美味しいものを食べる」(34.3%)となりました。

・性別でみると、心がけていることとして、男性は「好きなこと(趣味など)に没頭する」(58.3%)が6割近くに達し、女性(49.9%)より8.4ポイント高、「スポーツ・散歩・野外活動など体を動かす」(27.9%)が女性(14.4%)より13.5ポイント高となりました。女性では、「何もせずゆっくり過ごす」(43.7%)が男性(34.2%)より9.5ポイント高、「美味しいものを食べる」(42.4%)が男性(27.6%)より14.8ポイント高となりました。男性のアクティブ志向に対し、女性は体を休めることをより心がけている傾向がみられます。

図表2 職場の休日にリフレッシュするために具体的にしていることは何ですか。(複数回答)

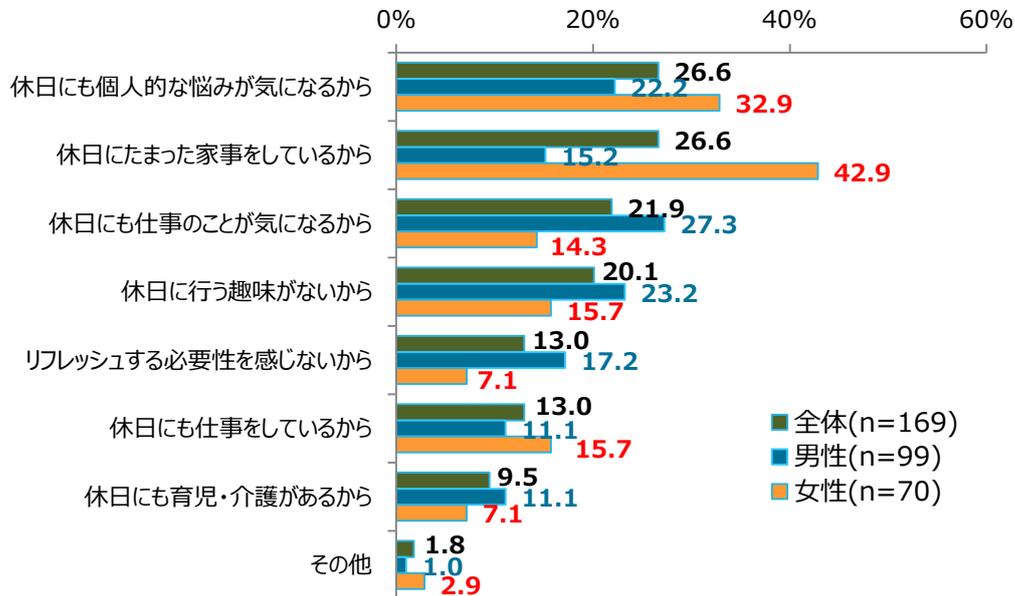
※職場の休日のリフレッシュを「あまり心がけていない」「まったく心がけていない」と回答した人を除く



- ・一方、休日にリフレッシュを心がけていない人（169人）にその理由を聞いたところ、1位「休日にも個人的な悩みが気になるから」「休日にたまった家事をしているから」（ともに26.6%）、3位「休日にも仕事のことが気になるから」（21.9%）となりました。
- ・性別でみると、「休日にたまった家事をしているから」が女性では42.9%と4割以上にのぼり、女性は、たまった家事のため、リフレッシュしにくい傾向にあることがうかがえます。

図表3 職場の休日にリフレッシュを心がけていない理由は何ですか。（複数回答）

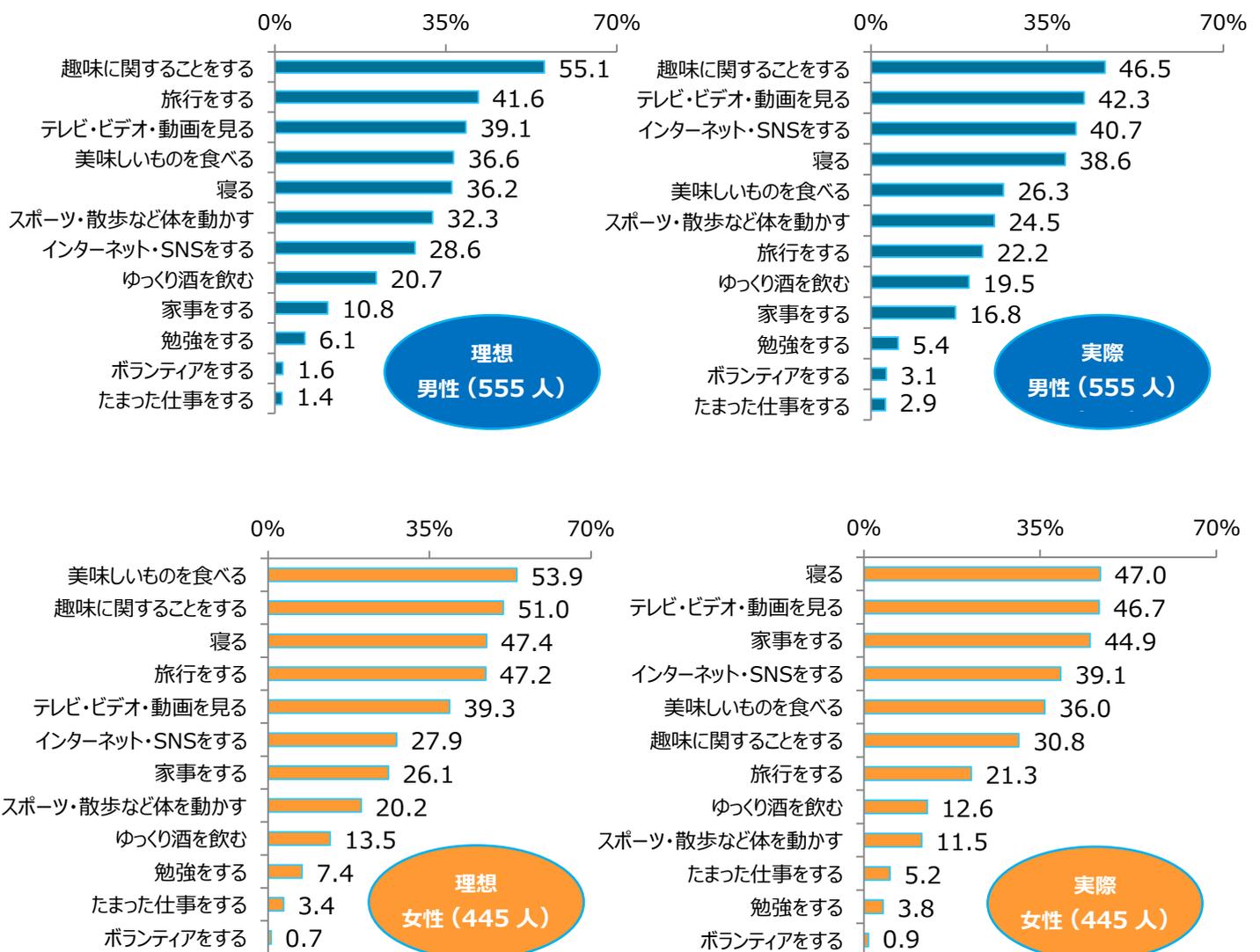
※職場の休日のリフレッシュを「あまり心がけていない」「まったく心がけていない」と回答した人のみ回答



2. 休日の過ごし方、男性は「趣味」や「テレビ・ビデオ・動画」など、理想に近い過ごし方ができている一方、女性は、「趣味」「美味しいものを食べること」を理想にしつつも、現実には「寝る」「テレビ」「家事」で過ごしている。

- ・理想の休日の過ごし方を聞いたところ、男性では、1位「趣味に関することをする」(55.1%)、2位「旅行をする」(41.6%)、3位「テレビ・ビデオ・動画を見る」(39.1%)となりました。一方、実際の休日の過ごし方では、1位「趣味に関することをする」(46.5%)、2位「テレビ・ビデオ・動画を見る」(42.3%)、3位「インターネット・SNSをする」(40.7%)でした。
- ・女性では、理想の過ごし方1位「美味しいものを食べる」(53.9%)、2位「趣味に関することをする」(51.0%)、3位「寝る」(47.4%)でした。一方、実際の休日の過ごし方では、1位「寝る」(47.0%)、2位「テレビ・ビデオ・動画を見る」(46.7%)、3位「家事をする」(44.9%)でした。
- ・男性は、趣味やテレビ・ビデオ・動画など、理想であげたことを実際に行っていますが、女性は、美味しいもの、趣味を理想にしているものの、現実には、寝て過ごしたり、テレビ・ビデオ・動画を見たり、家事をしたりと、日頃の延長線で休日を過ごしている姿が浮かびます。

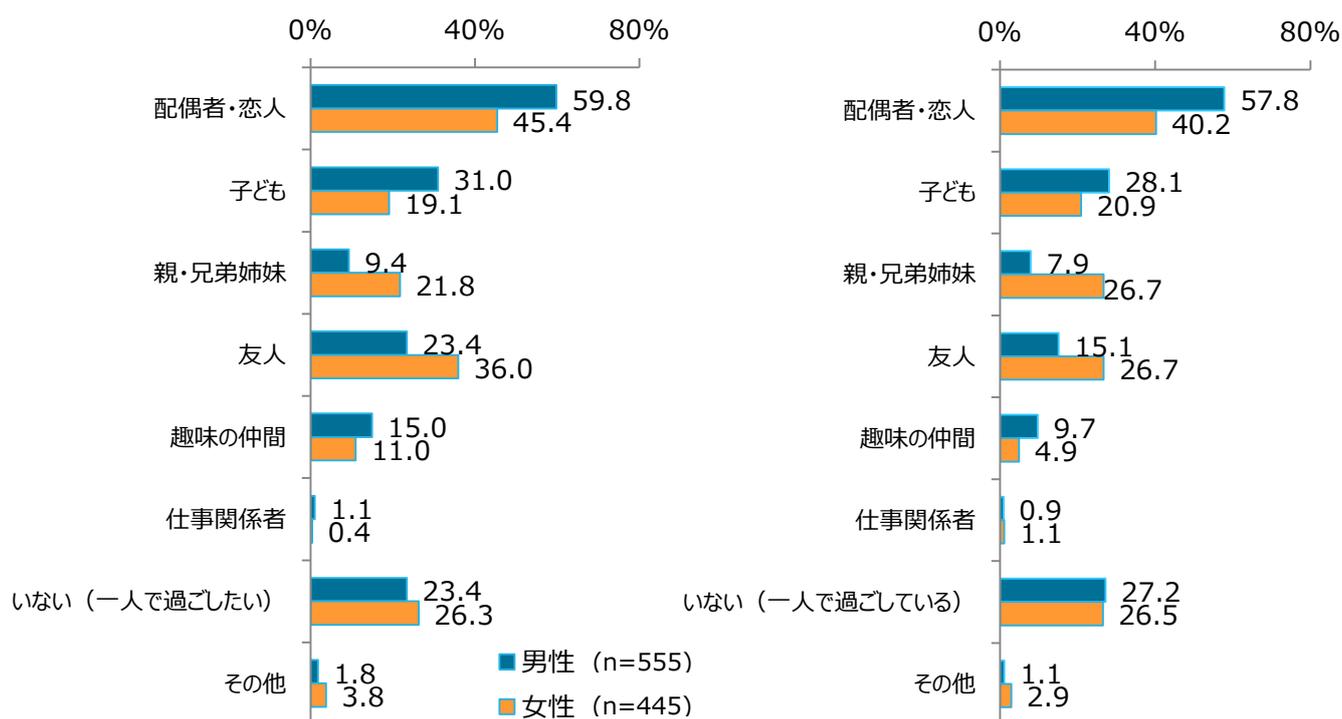
図表4 理想の休日の過ごし方(左)と実際の休日の過ごし方(右) (複数回答)



3. 休日に一緒に過ごしたい人、「配偶者・恋人」は男性6割に対し、女性は4割強にとどまる。女性は「友人」が4割近くに。一方、男女とも、およそ4人に1人は“お一人さま”を志向し、実際に一人で過ごしている。

- ・休日に一緒に過ごしたい人を聞いたところ、男女とも「配偶者・恋人」が最多であるものの、男性は59.8%と6割であるのに対し、女性は45.4%と14.4ポイントの差がみられました。
- ・ついで2位は、男性では「子ども」が31.0%（女性：19.1%で5位）、女性では「友人」が36.0%（男性：23.4%で3位）でした。
- ・一方、「いない（一人で過ごしたい）」と回答した人も男性で23.4%、女性で26.3%となり、約4人に1人が一人で過ごすことを志向しています。実際に、男性の27.2%、女性の26.5%が休日に一人で過ごしていると回答しています。

図表5 休日に一緒に過ごしたい人（左）、実際に休日を共に過ごしている人（右）（複数回答）



結果を受けてコメント（一般社団法人日本能率協会 理事・KAICA センター長 曾根原 幹人）

<趣味の時間を十分にとることがリフレッシュに>

今回の調査では、8割以上の方が休日にリフレッシュするよう心がけていることが分かりました。具体的には「趣味」「何もせずゆっくり」「美味しいもの」がトップ3にあげられています。男女とも、趣味の時間を十分にとることがリフレッシュにつながっていると考えています。

一方、実際の休日の過ごし方をみると、男性は「趣味」など、比較的理想的に近い過ごし方ができていますが、女性は「寝る」「テレビ・ビデオ・動画を見る」「家事をする」など、日頃の延長線上で過ごさざるを得ない環境にあることが伺えます。これから人口減を迎え、女性労働力がさらに重要となる中、男女ともにより積極的なリフレッシュの機会を得られる社会づくりが大切となります。

<上手に休んで、仕事に活かす>

「働き方改革」により、企業では残業削減や休暇取得への取り組みが進んでいます。より少ない時間で多くの成果を出すためには、抜本的な業務の見直しによる生産性の向上が求められます。そのためには、さまざまな経験を活かした新たな発想力や構想力が重要になります。これからは休むことを通じて、リフレッシュはもちろん、仕事以外のさまざまな経験を仕事に活かすという意識も必要になってくると言えるでしょう。

以上