

第8回 異と和～違いが調和を紡ぐ時代へ～



令和 7 年 8 月 3 日

仙台奥羽ロータリークラブ 8 月臨時例会

MR オープンカフェ第一部

有意義な休日の過ごし方

発表者

- ファシリテーター: 大正製薬株式会社 石川昌志氏
- 休日制度の歴史と労働時間の変遷
 - 日本で休日を守られるようになったのは 1947 年（昭和 22 年）の労働基準法制定から。
 - 当初は 1 日 8 時間、週 48 時間労働、日曜日のみが休日だった。
 - 1987 年（昭和 62 年）の法改正で週 40 時間労働制へ段階的に移行し、1993 年（平成 5 年）に完全実施。
 - 一部業種では現在も週 44 時間労働が認められている。
 - 2019 年からは残業の上限規制（月 45 時間、年 360 時間）が導入された。
- 労働基準法における休日・労働時間の基準
 - 労働時間の上限は 1 日 8 時間、1 週 40 時間。
 - 1 週間に 1 回または 4 週間で 4 日以上の日が必要。
 - 三六協定により時間外労働の上限が定められている。
- 休日の過ごし方に関するアンケート結果（2023 年 10 月、株式会社ナビット、1000 人対象）
 - 家事をする：168 人（16.8%）
 - 買い物・ショッピング：134 人（13.4%）
 - 寝る：124 人（12.4%）
 - ごろごろ・ぼーっとする：110 人（11.1%）
- 参加者の休日の過ごし方（事例）
 - 家事や料理、屋内でのドラマ鑑賞
 - 釣り、家族との買い物や家事
 - 小さな子供と公園で遊ぶ
 - 登山や旅行でリフレッシュ
 - 野球観戦とお酒を楽しむ
 - それぞれが自分なりのリフレッシュ方法を持っている

- 有意義な休日の意義と効果
 - 心身のリフレッシュ、ストレス解消、精神的安定
 - 睡眠や休息による疲労回復
 - 生産性や集中力、創造力の向上
 - 家族や友人との絆の強化、新しい出会い
 - 読書や学習、趣味による自己成長
 - メンタルヘルスの維持・向上
- 有意義な休日の具体的な過ごし方（AI・資料より）
 - 心と体をリセットする休日：軽い運動、マインドフルネス、温泉・サウナ
 - 好きを深める休日：美術館・博物館巡り、カフェで読書、新しい料理への挑戦
 - 新しい自分を発見する休日：新しい場所への外出、スキル習得、ボランティア活動
 - 休日は前夜から準備を始めることが充実感につながる
 - 過去の自分を癒す・現在の自分を楽しむ・未来の自分をつくる、3つの視点で休日を設計
 - 具体例：ストレッチや入浴、ストレスの書き出し、デジタルデトックス、五感を使った体験、週明けToDoリスト作成
- 休日の満足度チェックポイント
 - 週明けの仕事へのモチベーション
 - 休日の達成感
 - 仕事以外のことを考える時間の有無
 - 休日の後悔の有無
- 休日の過ごし方に関するディスカッション
 - 参加者同士で前半・後半に分かれてグループディスカッションを実施
 - ファシリテーターを決めて意見をまとめる形式
- 休日の計画と準備
 - 休日にやりたいことを事前に決めて準備することで、充実感が得られるという意見がありました。
 - 平日の夜に休日の準備を進めたり、金曜の夜は早めに寝るなど、休日を有意義に過ごすための工夫が共有されました。
 - 休日の朝は早起きして活動を始めることで満足が高まるという体験談がありました。
- 家族との時間と個人の時間のバランス
 - 家族と過ごす時間と自分の時間を意識的に分けることの重要性が語られました。
 - 仕事や家事の合間に自分の趣味やリラックスの時間を持つことが、心身のバランスに役立つとされました。
 - 家族の予定や子供の習い事なども考慮しながら、休日の過ごし方を調整している例が挙げられました。
- 日本人の休日の取り方に関する課題
 - 日本人は休日の過ごし方が苦手であるという指摘があり、海外のパケーション文化との違いについても言及されました。

- 休日に予定を詰め込みすぎて逆に忙しくなってしまうことや、何もせずに過ごすことへの抵抗感が話題となりました。
- 休日に「やらなければならないこと」が増えることで、かえってストレスを感じるケースもあると共有されました。
- 趣味や自己成長の時間
 - 休日に本を読んだり、料理や新しいことに挑戦するなど、自己成長や趣味の時間を大切にしているという意見がありました。
 - YouTubeなどを活用して新しい知識やスキルを身につけることも話題となりました。
 - 休日は自分自身を見つめ直す時間としても活用されていることが述べられました。
- 休日の理想的な過ごし方
 - 予定を立てて行動する派と、その時の気分で自由に過ごす派の両方の意見がありました。
 - 何も決めずに過ごすことでリラックスできるという声や、やりたいことをやるのが理想的な休日だという意見が出されました。
 - 家族と過ごすことが楽しいと感じる人もいれば、自由に自分の時間を使うことを重視する人もいました。
- 休日の過ごし方に関する意見交換
 - 休日の過ごし方について、主に2つのパターンが挙げられた。
 1. 事前に予定を立てて計画的に過ごすことで充実感やリフレッシュを得る方法。
 - 例：金曜日の夜に早く寝て、翌日の予定を立てて行動する。
 - 予定を立てることで、やるべきことをこなして満足感を得る。
 2. 予定を立てず、気分に合わせて自由に過ごすことでリフレッシュする方法。
 - 例：やりたいことがあればやる、だらだら過ごすのも良いとする意見。
 - 休日に仕事のような予定を入れたくないという声もあった。
 - どちらのパターンも「自分がどうリフレッシュできるか」を理解し、やりたいことをやることが重要との意見で一致した。
 - やりたくないことを無理にやる時間を減らし、自分の意思を確認して過ごすことが大切とまとめられた。
- 現状の休日の過ごし方と今後の取り組み
 - 現状では、決まった過ごし方がある人は少なく、日々の活動の癒しや趣味の継続が主な過ごし方として挙げられた。
 - 今後取り組みたいこととして、「予定をしっかり立てること」が重要とされた。
 - 新たな挑戦として、セミナー参加やボクシング、ミュージカル鑑賞などのアイデアが共有された。
 - 休日の過ごし方に多様なヒントが得られたとの意見があった。
- 最高の休日をデザインする5ステップ
 - 目標を明確にする

- どんな気分になりたいか、何を得たいかなど具体的な目標を設定する。
 - 行動を具体的に計画する
 - カレンダーに予定を書き込む、必要なものを準備する。
 - 完璧主義を手放し、ストレスを減らすことも重要とされた。
 - 誘惑と賢く付き合う
 - スマホの通知をオフにする、テレビやネットの利用時間を決めるなどの工夫が紹介された。
 - 振り返りと改善を繰り返す
 - 休日が終わった後に振り返り、次回に生かすことが推奨された。
 - 「小さな一歩が大きな変化につながる」「自分らしい最高の休日を見つける」ことがまとめとして強調された。
- 平日と休日の時間の使い方
 - パンデミックのロックダウン時の経験を踏まえ、平日と休日の区別を日にちで分ける必要があるのかという問いかけがあった。
 - 休日がなかった場合の時間の使い方についても考えてみることが提案された。