

# ～働き方改革が始まって、“令和の休み方”はどうか？～ 【30代会社員の休み方・理想と現実】 調査結果レポート

- ☑ 増えた有休を活用できなさそう - 有休に、何をしたらいいかわからない  
**未婚男性の2人に1人が、休み活用に悲観的な“休み方難民”に！**
- ☑ 有休＝家事・雑事？  
**既婚女性は、休み活用の意欲は旺盛だが、休日も家事・雑事中心に！**

働く人のプライベートの充実をサポートするコンシェルジュサービス「ユア・コンシェルジュ」を展開する株式会社TPO（本社：東京都港区、代表取締役社長：マニヤン麻里子、以下「TPO」）では、「30 代会社員の休み方・理想と現実」に関する調査を実施しました。

4月に「働き方改革関連法」が施行され、はや3ヶ月。企業には、条件を満たす労働者に対して年間5日の有給休暇を取得させることが義務付けられるようになりました。元号も令和に変わり、まさに“新時代の働き方改革”が始まろうとしている中、従業員300人以上の企業に勤める首都圏在住の30代会社員・男女計660名を対象に、「休み方の理想と現実」をテーマにした調査を実施。平成に社会人として働き始めて働き盛りを迎えている、いわば令和時代を支える働き手である30代会社員の男女が、5日間の有給休暇を有効に使えるのか、休日にやりたいことと実際の過ごし方は、など、彼らの「仕事とプライベート」の理想と現実に迫りました。

## < 調査結果ダイジェスト >

- ☑ **未婚男性の47.7%が“有休を有意義に使いなさそう”と悲観的観測！  
既婚女性の75.5%は、“有意義に使いそう”と前向きに歓迎**

5日間の有給休暇は、全体の63.5%が“有意義に活用できそう”と回答したものの、性別・未婚既婚別で見ると意識に大きな差があり、未婚男性が有給休暇の活用に悲観的で、既婚女性は前向きに捉えていることがわかりました。（Q.3へ）



- ☑ **「休みに何をしたらいいかわからない」・“休み方難民”傾向の未婚男性、  
「リフレッシュも趣味も美活も！」・でも現実には、家事に追われる既婚女性**

有休を有意義に使いえないと思う理由は、未婚男性の1位は「お金がない」（37.5%）、2位は「休みをもらっても何をしたらいいかわからない」（26.1%）。既婚女性の1位は「家事や雑事をする事になりそう」（36.1%）。「有休の使い方に戸惑う独身男性、休みも家事に追われる既婚女性」という姿が見えてきました。（Q.4へ）



- ☑ **プライベートが充実すると、仕事面でも、モチベーション・人間関係などに好影響が期待できる！**

プライベートが充実すると、仕事へどんな好影響があるか聞いたところ、トップ3は、①仕事へのモチベーションが上がる（54.8%）②人間関係が好転（47.3%）③ポジティブ思考になる（43.0%）。「影響はない」と思う人はわずか8.9%でした。（Q.11へ）

- ☑ **プライベートをサポートしてくれるコンシェルジュが職場に居たとしたら、頼みたいことは  
①休日の準備や情報収集 ②育児・教育など子供のサポート ③買い物・事務手続き代行**

欧米の大企業では、従業員のプライベートをサポートする「コーポレート・コンシェルジュ」の常駐が浸透しつつあります。もし会社にこのようなコンシェルジュがいたとして、頼みたいことは何かを聞いたところ、トップ3は、①休日の準備や情報収集（32.0%）②育児・教育など子供のサポート（28.6%）③買い物・事務手続き代行（22.6%）となりました。（Q.9、Q.10へ）

## < 調査概要 >

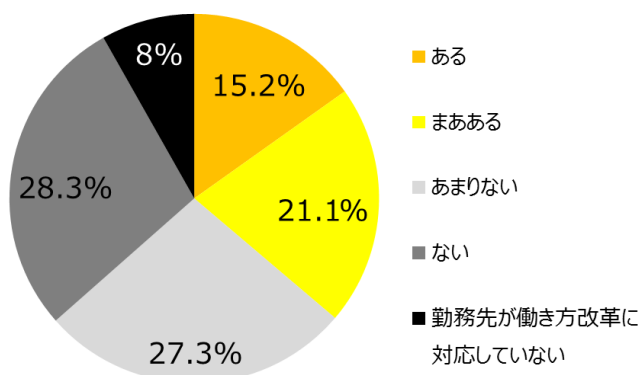
調査期間 2019年4月19日～4月24日  
調査対象 首都圏（東京・神奈川・千葉・埼玉）在住で、従業員300人以上の企業に勤務する30歳～39歳の会社員  
男女各330人 合計660名  
調査方法 インターネット調査

## < 調査結果レポート >

### ■働き方改革で生活が変わった実感はあるか？

・“実感がある”人は36.3%、**55.5%は、“変化の実感なし”**

Q1. あなたは、勤務先の働き方改革で、ご自身の生活が変わったという実感はありますか？  
(n=660、単回答)



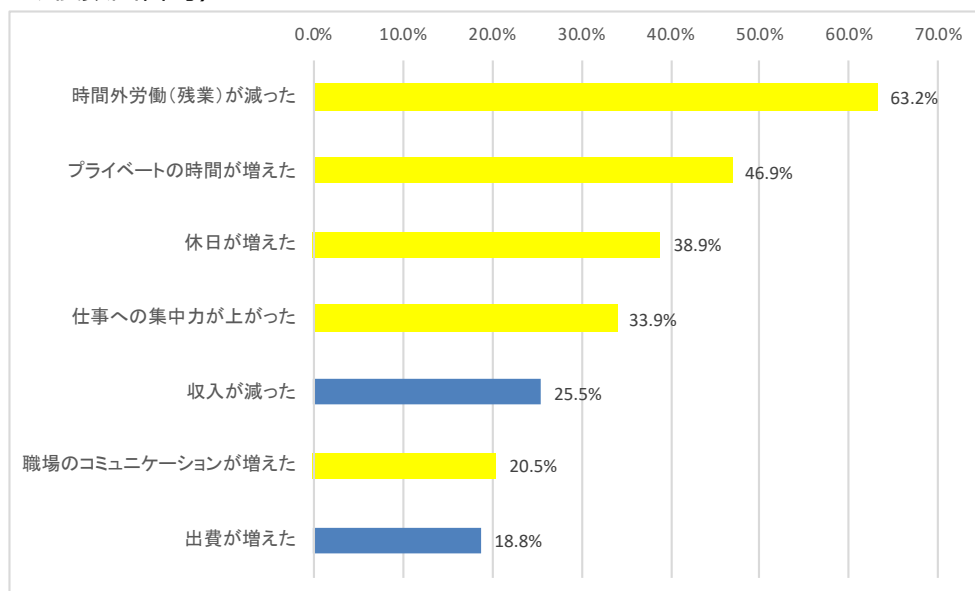
### ■働き方改革で生活が変わった点は？

・多かった回答ベスト5は、

- ① 残業が減った
- ② プライベートな時間が増えた
- ③ 休日が増えた
- ④ 仕事の集中力が上がった
- ⑤ 収入が減った

・“収入が減った”人が25.5% ……**4人に1人は収入減！**

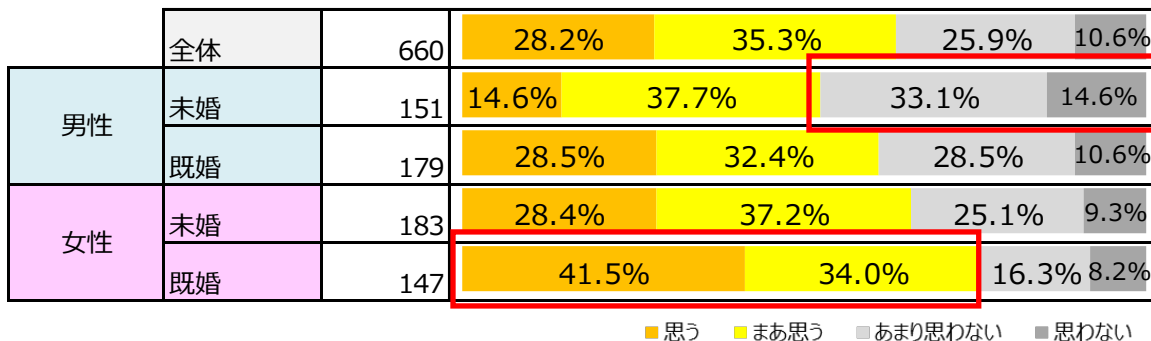
Q2. どんな点が変わりましたか？ (Q1で実感することがある/たまにあると答えた方のみ)  
(n=239、複数回答可)



## ■“5日間の有給休暇”を有意義に活用できそうか？

- 30代全体では、**63.5%**が“**有意義に活用できそう**”と回答
- 未婚男性**は、47.7%が“有意義に活用できなさそう”と**悲観的**な観測
- 既婚女性**は、75.5%が“有意義に活用できそう”と**前向き**に捉えている

Q3. 国から義務付けされている5日間の有給休暇取得について、あなたはその休日を有意義に活用できると思いますか？  
(n=660、単回答)



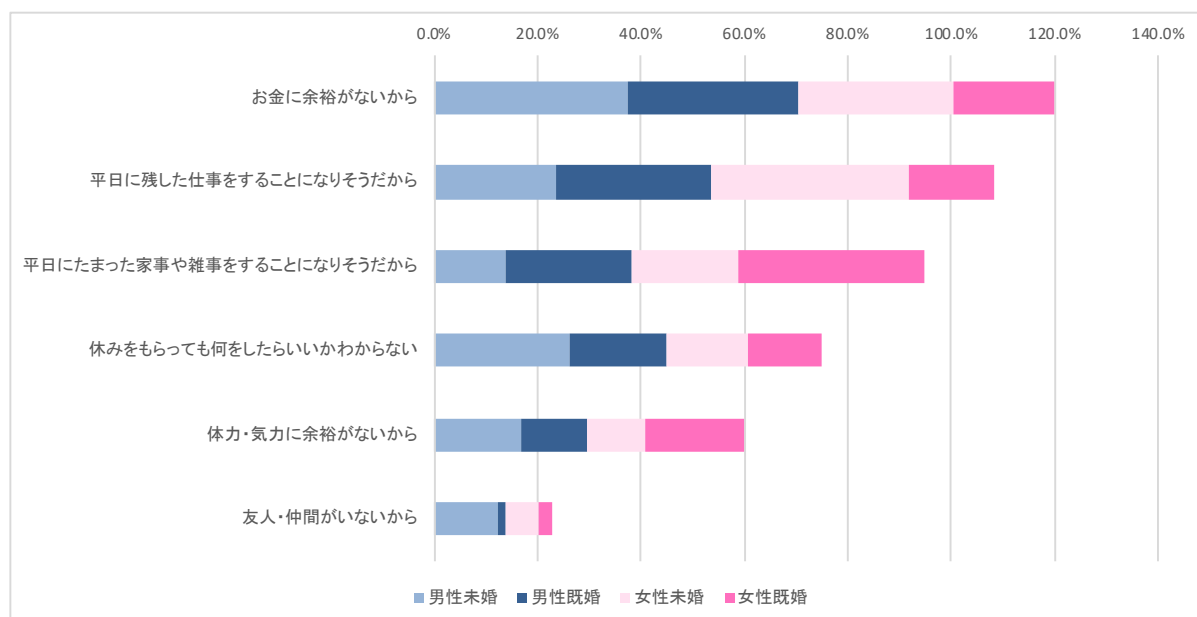
## ■5日間の有休を“活用できなさそう”に思う理由は？

- 属性にかかわらず“**お金に余裕がない**”がトップ
- 未婚男性**の理由1位は**お金**（37.5%）、2位は「**休みをもらっても何をしたらいいかわからない**」（26.1%）
- 既婚女性**の理由1位は「**家事や雑事に追われそう**」（36.1%）
- “**増えた有休の使い方に戸惑う独身男性、休みも家事に追われる既婚女性**”の姿がうかがえた

Q4.（有休休暇を有意義に活用できなさそうに思う）理由は何ですか？

(Q3で「あまり思わない／思わない」と回答した方のみ)

(n=241 / 複数回答可)

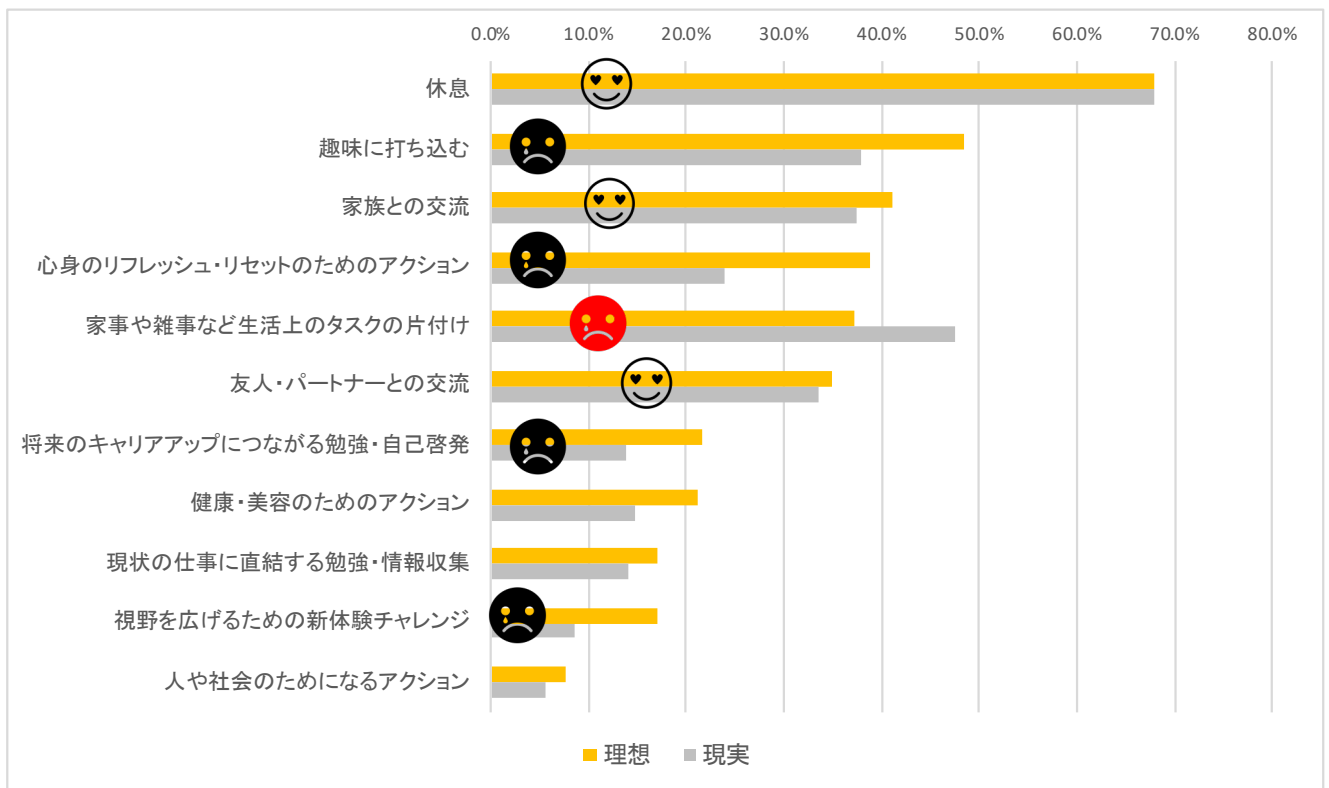


## ■ 休日の過ごし方、理想と現実とは？ (30代全体)

- 理想 (やりたい) ・現実 (実際にやっている) 、共に最も高かったのは「**休息**」(67.9%)
- “やりたいが、**現実には出来てないこと**”は、**趣味、心身のリフレッシュ、キャリアアップのための勉強、新体験チャレンジ**など
- “やりたい気持ち以上に、実際にやっている”ことは、**家事・雑事**

Q5. 休日は、どのようなことをして過ごすのが理想ですか？

Q6. では、実際に休日にしていることは何ですか？  
(n=660 / いずれも複数回答可)



😊 = やりたくて、出来ている

😡 = やりたい気持ち以上に  
実際には、やっている

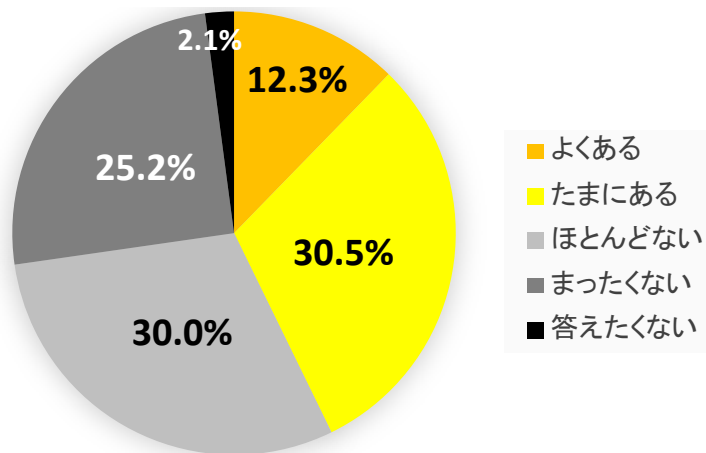
😞 = やりたいが出来ていない  
(もっとやりたい)

## ■勤務中に、“プライベートな用事”をすることがあるか？

・勤務中に“プライベートな用事をする”人は、42.8%

・勤務中に私用を“全くしない”人は25.2%

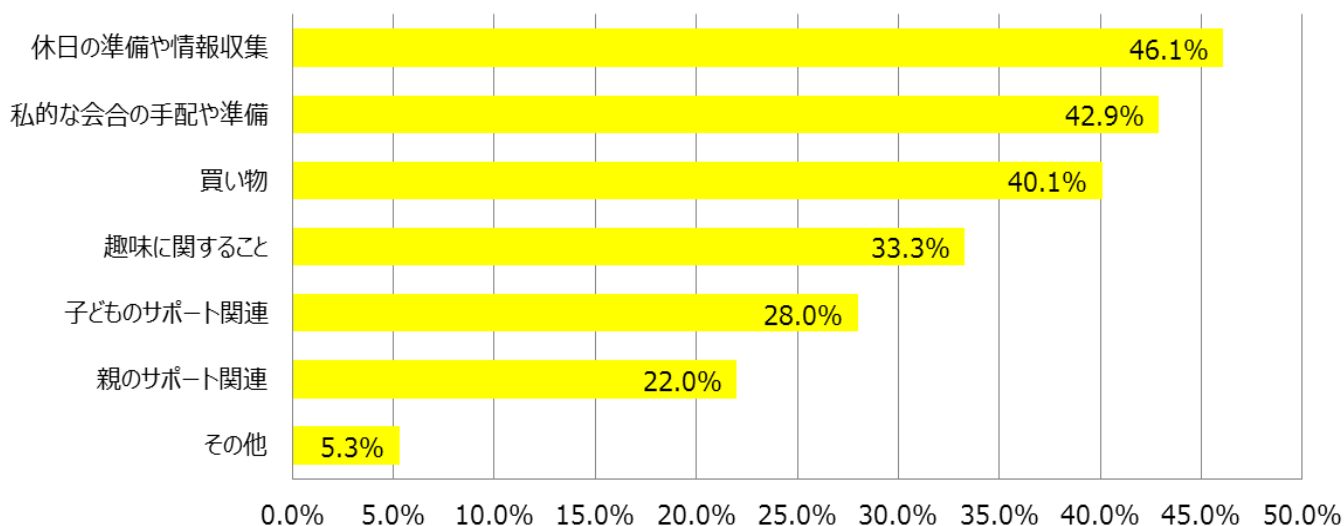
Q7. 勤務中に、プライベートな用事をすることがありますか？  
(n=660、単回答)



## ■勤務中にする“プライベートな用事”は？

- 勤務中にする用事で、多いものは  
①休日の準備や情報収集 ②私的な会合の手配や準備 ③買い物
- オフタイム充実のための“準備”が、勤務時間に食い込む**という傾向あり

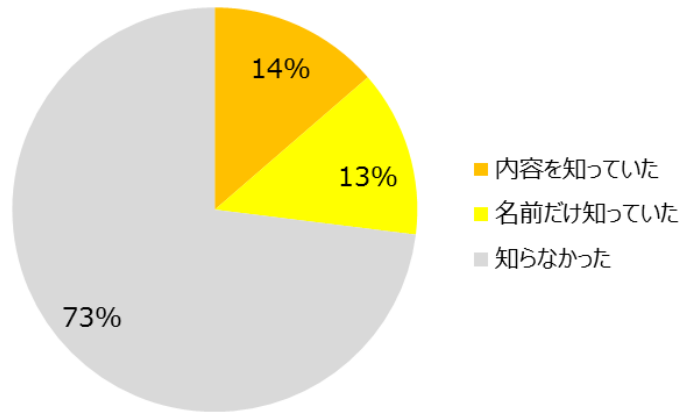
Q8. 勤務中にするプライベートの用事は何ですか？  
(n=282、3つまで複数回答可)



■ (欧米企業では浸透している) オフィスで私用をサポートしてくれる「コーポレート・コンシェルジュ」を知っているか？

- ・ 「コーポレート・コンシェルジュ」の存在は、73.0%が「知らない」と回答  
= **まだ殆ど認知されていない**

Q9. 欧米では、従業員のプライベートな課題や困りごとをサポートする「コーポレート・コンシェルジュ」が常駐する企業が増えています。専門のコンシェルジュが子育てや旅行の相談に乗ったり、ギフトやレストランのリサーチを請け負ったりして、従業員の私生活の質の向上をサポートします。「コーポレート・コンシェルジュ」について、あなたはどの程度知っていましたか。(n = 660、単回答)

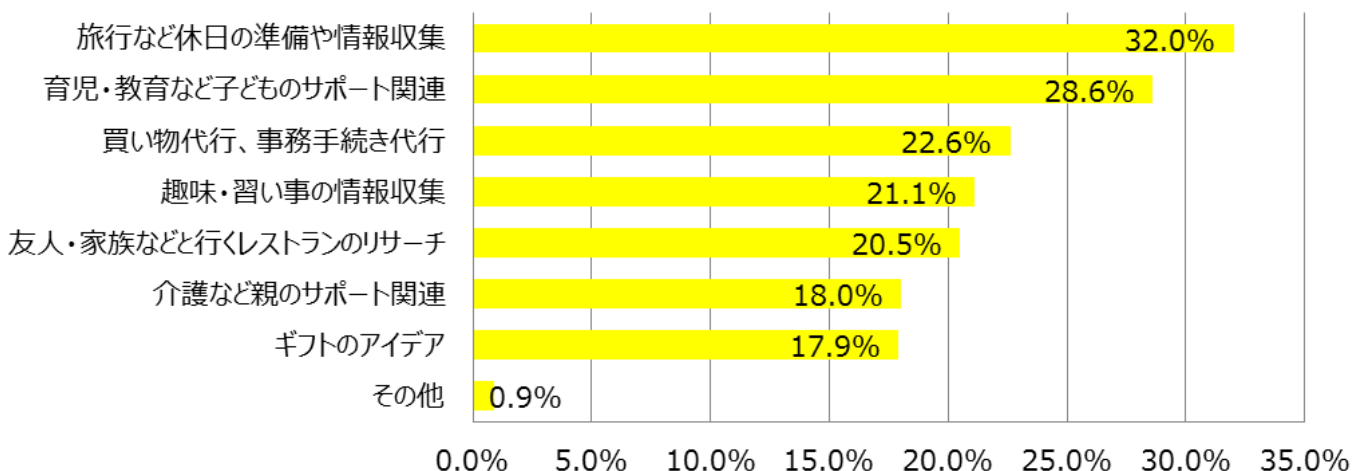


■ 「コーポレート・コンシェルジュ」が勤務先に居たら、何を頼みたいか？

・頼みたいことは、

- ① 休日の準備や情報収集
- ② 育児・教育など子供のサポート
- ③ 買い物・事務手続き代行

Q10. 勤務先でプライベートなことを相談できる窓口「コーポレート・コンシェルジュ」に、あなたはどのようなことを相談したいですか？(n = 660、複数回答可)



## ■プライベートの充実は、仕事にどんな好影響を与えると思うか？

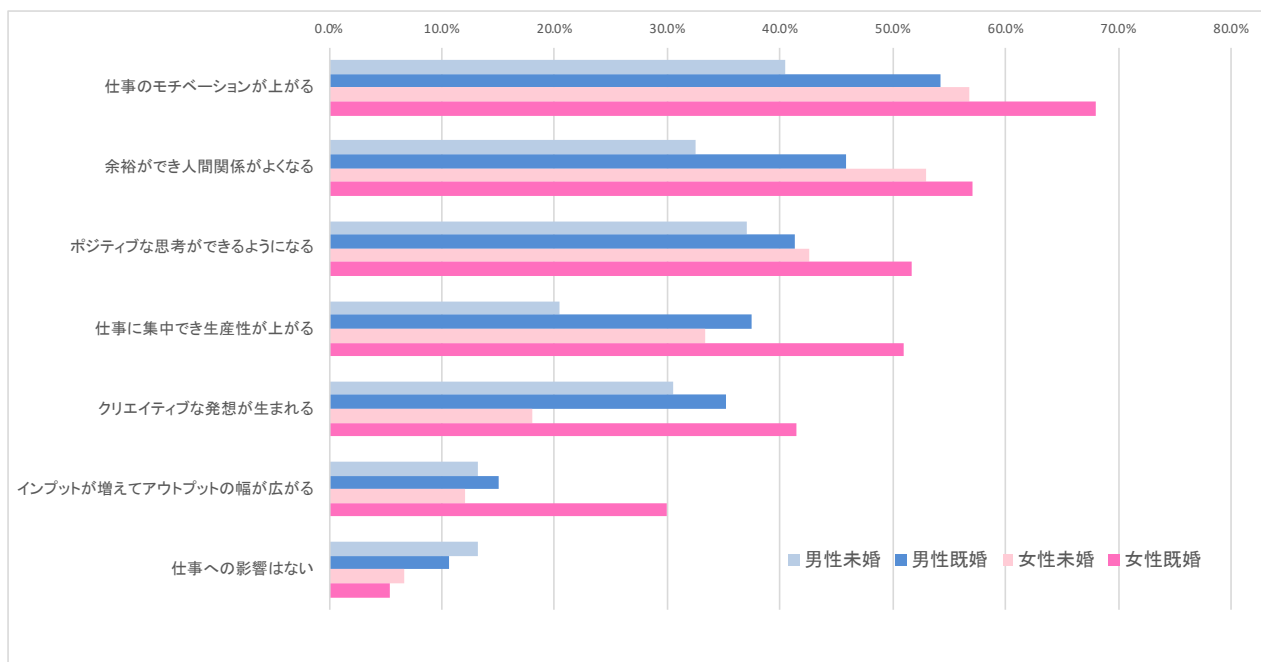
- 多かった回答は ①仕事のモチベーションが上がる (54.8%)  
②余裕ができ人間関係がよくなる (47.3%)  
③ポジティブな思考ができるようになる (43.0%)
- プライベートが「仕事への影響はない」と思う人は、わずか8.9%

Q11. 自分のプライベートが充実すると、仕事にどんな良い影響があると思いますか？  
(n=660、複数回答可)

仕事のモチベーションが上がる	54.8%
余裕ができ人間関係がよくなる	47.3%
ポジティブな思考ができるようになる	43.0%
仕事に集中でき生産性が上がる	35.5%
クリエイティブな発想が生まれる	30.8%
インプットが増えてアウトプットの幅が広がる	17.1%
仕事への影響はない	8.9%
わからない	5.5%
その他	0.5%

## ■プライベートの充実と仕事の関係、男女/未既婚で、意識には差があるか？

- 「プライベートが充実すると仕事にも好影響がある」と最も強く思っているのは「既婚女性」
- プライベートの充実と仕事の相関関係に対して、最も期待値が低いのは「未婚男性」



## < 調査結果を振り返って ～ TPOからのコメント >

株式会社TPOは、企業やオフィスビルに常駐するコンシェルジュが、ワーカーのプライベート充実のためのサポートを行う、日本初の「コーポレート・コンシェルジュ」サービスを提供しているスタートアップ企業です。今回、働き盛り世代である30代の会社員の休み方に関する調査を通じ、この世代の方々が、プライベートを充実させることが、仕事にも好影響を及ぼすと考えていることがよくわかりました。

ただ、休みの活用の実践については、多くの課題があることも伺えます。休息、家族・パートナー・友人との交流は、概ね“やりたいことが出来ている”ことがわかりましたが、趣味・リフレッシュ・自己啓発などは、やりたい気持ちはあるものの思うように出来ず、休日は家事や雑事などのタスクに追われがちようです。

プライベートを充実させるためには準備や情報収集が必要で、自分では気づかないような新しい選択肢や気づきに出会う機会を得られるかも重要です。欧米では、そのサポートをするコンシェルジュが常駐する企業が増えていますが、私たちは、日本でもこれを浸透させたいと考え、事業を展開しています。

今回、調査結果を振り返り、独身男性に多い傾向にあった“何をしたらいいか迷っている人・何をしたらいいかわからない人”には、充実のための提案や情報提供を、既婚男女に多かった“家事や雑事で忙殺されて余裕のない人”には、負担軽減につながる情報提供を、それぞれ提供していきたいという思いを新たにいたしました。

### ■ご参考：株式会社TPOについて

ワーカーのプライベートを支援するコンシェルジュサービス「ユア・コンシェルジュ」の提供を通じて、Quality of Working Life（職場での生活の質）を高め、多様な人々が個性を生かして活躍できる幸せな職場環境の創出を目指すスタートアップ企業です。

会社名 : 株式会社TPO  
本社 : 〒106-0032 東京都港区六本木  
6-6-2 FLAT ROPPONGI 301  
設立 : 2016年7月7日  
代表取締役 : マニヤン麻里子  
事業内容 : コーポレートコンシェルジュサービスの  
企画・提供  
資本金 : 72,683,584円  
WEBサイト : <http://www.tpo.me>

### 「ユア・コンシェルジュ」へのご相談事例



入院中の母を週末に外に連れ出し、気分転換をさせてあげたい。  
車椅子で散策できる場所を探してほしい。



子供が小学3年生になる。  
中学受験に向けて、  
効率的な情報収集の仕方を教えて欲しい。



大型連休で、ビジネス英語を  
ブラッシュアップさせることができそうな  
短期留学先を探してほしい。

