

年収が上がる
週末の過ごし方



世界の
一流は

「休日」

に何をして
いるのか



越川慎司
Shinji Koshikawa

Let's Use
Our Time Off Like Elites Do

はじめに

あなたは、疲れていませんか？

こう質問されて、「まったく疲れていません」と即答できるビジネスパーソンは、どのくらいいるでしょうか。

体調に問題がなくても、「疲れ」を自覚していない人というのは、ほとんどいないかもしれません。

一般社団法人日本リカバリー協会が発表した『日本の疲労状況2023』（全国の20〜79歳の男女10万人に調査）によると、「元氣」と回答した人が21・5%だったのに対して、**78・5%の人が「疲れている」と回答**しています。

その程度や頻度に個人差はあっても、日本人の約8割が「疲れ」を感じている……という実情が明らかになっています。

もう一つ、お聞きます。

あなたは、きちんと休めていますか？

日本企業で「働き方改革」が始まって5年が経っていますから、年中無休で仕事をしているビジネスパーソンは、おそらく皆無ではないでしょうか。

土日だけでなく、有給休暇の消化も義務づけられているため、先に紹介した調査でも、睡眠や休養時間は年を追って増加傾向にあるといえます。

きちんと休んでいるのに、仕事の疲れが抜けない……。

なぜ、こんなことが起こるのでしょうか？

忙しい毎日を送っていれば、「多少の疲れは仕方がない」と諦めている人も多いかもしれませんが、こうした状態を放置していると、毎日の生活を楽しめないだけでなく、心身のバランスが崩れて、仕事にも影響が出てしまいます。

私自身も「多少の疲れは仕方ない」と安易に考えていたら、心身のバランスを崩して、二度も仕事を休まざるを得ない状況を経験しています。

疲れを放置してしまうと、「やる気が出ない」、「集中力が続かない」、「前向きにタスクと向き合えない」など、さまざまな支障が生じて、仕事の生産性を著しく低下させてしまうのです。

しっかりと休んでいても、疲れが取れないとか、集中力が続かないというのは、「働き方」の問題だけでなく、「**休み方**」にも**原因があります**。

どのような休日を過ごせば、心身のリフレッシュを図って、仕事のパフォーマンスを高めることができるのか？

私が本書を執筆した一番の目的は、働き方改革の先にある「**正しい休み方改革**」の実践法をお伝えすることで、心身のバランスを整えて、ワークとライフの両方の充実を図っていただくことにあります。

身体と心を休めることに

休日を費やしている

日本人は「休むこと」が下手な国民なのかもしれません。

日頃から、体力を削るように働いているため、週末が近づくと疲れが出て、土日はグッタリとしている……という人も多いのではないのでしょうか。

平成26年版厚生労働白書によると、日本人の「休日の過ごし方」のトップ3は男女共に次の項目が占めています。

- ①何となくスマホを見て過ごす
- ②動画やテレビを観て過ごす
- ③何もせずにゴロ寝で過ごす

仕事の疲れが蓄積して、週末は何もやる気が起こらないのかもしれませんが、日本のビジネスパーソンの多くは、**身体と心を休めることに休日を費やしています。**

忙しい仕事から離れて、ボンヤリとできる時間を持つことが、「一番の休日の過ごし方」と考えている人が多いようです。

これに対して、欧米のビジネスパーソンは、休日の過ごし方は、**スポーツや趣味を楽しむ、友人や家族との時間を大切に**する……といった傾向が見られます。

北米では、週末にバーベキュー・パーティーを楽しんだり、家族でキャンプに出かけたりするのが一般的です。

ヨーロッパの国々では、サイクリングやハイキングなど、アウトドアのアクティビティが人気を集めています。

欧米のビジネスパーソンが友人や家族とアクティブで充実した休日をお過ごししているのに対して、日本のビジネスパーソンは、「**一人時間**」を大切にしていることが、弊社クロスリバーの調査でわかっています。

日本のビジネスパーソンには、「仕事の人間関係を休日に持ち越したくない」という思いがあり、コロナ禍を経験したことで、一人で過ごす時間に慣れたことも影響して

いるようです。

日本人が充実した休日を過ごせない背景には、大きく分けて、次のような二つの理由が考えられます。

【理由①】長時間労働の問題

厚生労働省の調査（2022年）によると、日本人の年間総実労働時間は1700時間を超えています。

減少傾向にあるとはいえ、各企業で働き方改革が進んでいる現在でも、依然として長時間労働が続いています。

仕事に追われる日々を送っているため、休日の予定を立てるような余裕が持てないのが現状です。

【理由②】休日に対する意識の問題

弊社が2023年11月に実施した調査（1万7852人対象）では、「休むこと」怠け

ている」という意識を持っているビジネスパーソンが「61%」を占めており、多くの人が、**休むことに対して「罪悪感」や「後ろめたさ」を感じている**ことが明らかになっています。

現在は日本中の企業で働き方改革が進んでいますが、弊社が全国の708社を対象に実施した調査（2024年2月）によると、上司の顔色を見て、有給休暇の申請を躊躇するといった風潮は、「76%」の企業に色濃く残っています。

本当は休日にくつくりと身体を休みたいと思っていても、「何となく休みづらい……」というのが、日本のビジネスパーソンの現状です。

どうすれば、充実した休日を手に入れて、疲れを溜め込まずに、仕事の生産性をアップさせることができるのか？

本書では、世界の最前線で活躍する一流のビジネスパーソンの休日の過ごし方をお伝えすることで、**すぐに実践できる「休み方改革」のための具体的なアクション**を紹介します。

世界の一流は休日

「自己効力感」を高めている

本文に入る前に、私の立ち位置やバックグラウンドを簡潔に説明しておきます。

私は国内外の通信会社勤務を経て、2005年に米国・シアトルのマイクロソフト本社に入社して、創業者であるビル・ゲイツとも一緒に仕事をしてきました。

会議で隣の席に座った彼が、チェリーコークやカシューナッツを食べている様子をつつくりと観察したり、当時、CEOであったスティーブ・バルマーが朝5時台にジムでランニングしている様子を眺めていました。

その後は日本マイクロソフトの業務執行役員として、PowerPointやExcelなどの事業責任者を務める一方で、ITツールを活用した働き方改革を推進してきました。

現在は、815社、約17万3000人の働き方改革を支援する株式会社クロスリバーの代表を務めています。

「世界中の企業に週休3日制を導入する」という目標を掲げ、週休3日でも売り上げが下がらない↓株価も下がらない↓給料も下がらない……という企業の在り方を追求して、各企業の働き方の改善をサポートしています。

自ら目標を実現するために、当社では私を含めてメンバー全員が、「週休3日制」、「週30時間労働」、「オフィスなし」、「専業禁止」（複業必須）、「睡眠7時間以上」を実践して、2017年の創業から8年連続の増益を継続中です。

本書で紹介する世界の一流とは、私がこれまでに一緒に仕事をしたり、公私にわたって交友関係を続けてきた「エグゼクティブ」をイメージしています。

エグゼクティブとは、主にグローバル企業の上級役員を指し、一般的には「バイスプレジデント」（VP）と称される人たちです。

バイスプレジデントは、日本語に直訳すると「副社長」となりますが、グローバル企業では「役職」の一つであり、「バイスプレジデント」（VP）↓「シニア・バイスプレジデ

ント」(SVP)↓「エリア・バイスプレジデント」(AVP)↓「エグゼクティブ・バイスプレジデント」(EVP)……という序列があります。

グローバル企業の場合、日本企業のように副社長が2人だけということではなく、マイクロソフトでいえば、「バイスプレジデント」という肩書の人が全世界に300人くらいおり、日本マイクロソフトの社長もVPの一人です。

世界水準のエリートであるエグゼクティブの休日の過ごし方には、大きな共通点があります。

彼らは、休日を「何もしない時間」と考えるのではなく、「積極的にエネルギーをチャージする時間」(休養)と「知的エネルギーを蓄える時間」(教養)と位置づけているのです。

具体的には、次のような休日を過ごしています。

①趣味や好きなことをする

没頭できる趣味に時間を充てることで、ストレス解消とクリエイティビティ（創造性）の向上を図っています。

②家族や友人と過ごす

大切な人とのコミュニケーションは、心の疲れを癒す効果があります。

彼らは、仕事では関わることのない属性の人たちと交流を持つことによって、新たな発想を取り入れようとしており、趣味で知り合った友人が重要なビジネスパートナーになることもあります。

③読書をする

週末の休みや、まとまった休日には、ビジネス書や小説を読んでいます。

読書は、情報のインプットだけでなく、リラックス効果もあります。

脳の左前頭前野や右前頭前野が活性化して、ストレスから解放されるのです。

ビル・ゲイツは、1年に2回、仕事から完全に離れて読書やアイデア出し、熟考に没頭する「Think Week」と呼ばれる1週間の休暇を取っています。

アマゾンCEOのジェフ・ベゾスは、毎年、数週間の家族旅行を欠かさず、心身と脳のリフレッシュを図っています。

宇宙開発企業のスペースXや電気自動車のテスラを率いるイーロン・マスクは、土曜はアイデア出しに集中し、日曜は瞑想や読書に耽^{ふけ}っています。

彼らのような世界水準のビジネスパーソンが休日にかけているのは、**心身のエネルギーをチャージすることによって、「自己効力感」を高めることです。**

自己効力感とは、米国スタンフォード大学教授の心理学者アルバート・バンデューラ博士が提唱した概念で、目標を達成するための能力を自分が持っていることを認識することを指します。

シンプルに言えば、「自分ならできる」とか、「きつとうまくいく」と自分の可能性を肯定的に認知できる心理状態のことであり、**前向きな気持ちを手に入れ、パワフルに働**

くことで、仕事の生産性を高めるためには極めて重要な要因となります。

ただだらと時間が過ぎていくのを待つのではなく、自分で決めた休日の過ごし方を主体的に楽しむことで、自己効力感を高めているのです。

仕事のパフォーマンスが上がる

休日の過ごし方

休日の過ごし方と仕事の生産性には、密接な関係があります。

リクルートワークス研究所の調査によると、休日に趣味や交友関係を充実させている人は、仕事のパフォーマンスが高いことがわかっています。

心身ともにリフレッシュできる休日を過ごすと、仕事への意欲や集中力が高まり、結果として生産性の向上につながるのです。

私は、休日を寝て過ごしたり、何もしないでボンヤリとすることを、否定していません。

疲れを感じているならば、しっかりと休んで疲れを取り除くことが大切ですが、もっと大事なのは、**疲れたから休むのではなく、疲れる前に休む……**というライフスタイルを手に入れることです。

私はこれを、体力と気力を使い果たさない「**温存戦略**」と呼んでいます。

温存戦略を取るためには、短い時間で成果が上がる働き方を心がけて、平日の仕事の生産性を上げる必要があります。

それが働き方改革の理想的な形であり、そのためのメソッドは私の著書『仕事は初速が9割』で詳しく紹介していますが、そうした働き方を手に入れるための原動力となるのが「**しっかりと休む**」ということなのです。

「しっかりと休む」↓「疲れを取る」↓「体力と気力を回復させる」↓「自己効力感を高める」↓「仕事に前向きに取り組める」↓「仕事の効率上がる」↓「仕事の生産性がアップする」↓「仕事の時間が短くなる」↓「働く時間が減る」↓「休みが増える」↓「しっかりと休める」……というサイクルをイメージすれば、休むことや休日の重要性が理解でき

ると思っています。

現代のビジネスパーソンにとって、「休み方改革」を考えることは、これからの働き方に大きな影響を及ぼす重要な課題といえます。

本書が、慌ただしい毎日を送っているビジネスパーソンのマインドチェンジの一助となることを願っています。

2024年10月

越川慎司

第1章

日本人は、なぜ疲れていても
休めないのか？

002 はじめに あなたは、疲れていませんか？

028 日本人の休日が増えていない二つの要因

030 日本中の企業にコロナ禍の「後遺症」が蔓延している

033 日本企業に特有の「個人依存」の傾向が続いている

037 「上司が休まないと休みにくい」という風潮

041 上司の「休んでいいぞ」を素直に受け取れない背景

044 働き方改革の先にある「三つの改革」を意識する



ここが違う！

「世界」の休日と「日本」の休日

050 世界の一流はどんな「休み方」をしているのか？

052 世界のエグゼクティブは「休む」ために仕事をしている

055 日本人は疲れてから休み、世界の一流は疲れる前に休む

059 人生観が変わるほどの衝撃を受けた初めての「ハレー」体験

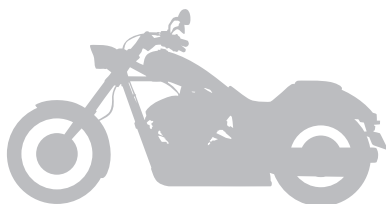
062 「ワーク・ライフ・ハーモニー」を目指している

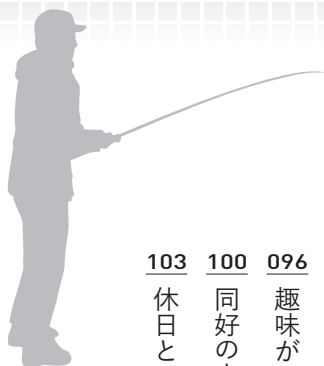
063 実践①休日と仕事を切り離す

064 実践②エネルギーを再充電して、創造性や集中力を高める

064 実践③デジタルデトックスの時間を作る

065 実践④健康管理を徹底する





066 実践⑤ 良好な人間関係の維持

069 身体やメンタルだけでなく「脳」も休めている

073 世界の一流はどんな働き方をしているのか？

077 マイクロソフトで徹底されている「ドウ・モア・ウイズ・レス」という考え方

083 世界の一流が「長期休暇」を取っても仕事に支障が出ない理由

086 長期休暇の目的は「家族愛」を深め、「自己啓発」に努めること

090 日本人は「休んでもやることがない」と考えている

096 趣味ができると仕事の効率が格段にアップする

100 同好の士が集まることで「偶然の出会い」が生まれやすい

103 休日とは、他人から評価されることのない自分軸の時間

第3章

世界の一流は

休日に「自己効力感」を高める

110 自己効力感とは、自信を持ってポジティブに仕事と向き合うマインド

113 「自己肯定感」ではなく「自己効力感」を重視する理由

117 自己効力感を高めるための四つのアプローチ

117 アプローチ①簡単な目標を設定して、小さな達成感を得る

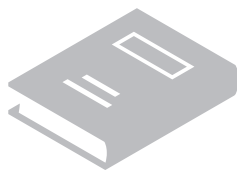
119 アプローチ②新しいことにチャレンジする

121 アプローチ③人とのつながりを大切にする

122 アプローチ④自己省察の時間を持つ

124 世界の一流は「芸術鑑賞」と「読書」を重要視している

128 ビル・ゲイツ 毎週1冊のペースで本を読んでいる





- 129 イーロン・マスク 歴史や哲学の本で広範な知識を得ている
- 130 マーク・ザッカーバーグ 読書を通じて異なる文化や歴史を学ぶ
- 130 ウォーレン・バフェット 読書で得た知識を投資に活用する
- 132 日本のビジネスパーソンはどんな読書をしているのか？
- 134 休日のリラックスタイムに将来のことを考える
- 135 視点①価値観と目標の明確化
- 135 視点②自己認識と自己管理
- 136 視点③精神的な成長と内省
- 136 視点④中長期的なビジョンの見直し
- 137 視点⑤人間関係の構築と維持
- 139 世界の一流は「自己否定しない」ことを大事にしている

「土曜」と「日曜」を 戦略的に使い分ける

- 144 世界の一流は、休日に「休養」と「教養」を手に入れている
- 147 休日を「チャレンジデー」と「リフレッシュデー」に分ける
- 150 「金曜」の午後3時に休日の準備を始めている
- 150 準備①土日の過ごし方を事前に計画する
- 151 準備②金曜の午後に翌週のタスクを整理する
- 151 準備③金曜の夕方に予定を入れる
- 153 世界の一流が金曜の仕事を「中途半端」に終わらせる理由
- 156 「サードプレイス」がもたらす五つのメリット
- 159 土曜のチャレンジデーはリスキングに注力



第5章

休日に

「1日7分」の新習慣

161 日曜のリフレッシュデーは瞑想やヨガで脳をリセット

164 世界の一流は「時間自律性」を意識している

167 知識の習得ではなく「アウトプット」を意識した読書

170 世界の一流は「戦略的睡眠」を実践している

173 メンバーからの連絡事項は日曜の夕方にとめてチェック

177 人生がハッピーになるための優先順位を見極める

182 1日7分で「休養」と「教養」を手に入れるメソッド

183 新習慣①瞑想 心を静めてストレスを解消する

185 新習慣②ジャーナリング 書き出すことで集中力を高める



- 187 新習慣③読書 インプット量を増やして新たな学びを得る
- 190 自分のコンディションを認識して、行動パターンを使い分ける
- 191 選択①「疲労回復パターン」 ゆったりと過ごす
- 191 選択②「ストレス発散パターン」 アクティブに遊ぶ
- 191 選択③「自己啓発パターン」 新たな学びを得る
- 193 「エネルギー管理」という新たな視点を持つ
- 194 ①パフォーマンス(活動)ゾーン
- 194 ②サバイバル(生存)ゾーン
- 195 ③バーンアウト(燃え尽き)ゾーン
- 195 ④リニューアル(再生)ゾーン
- 196 「限られた時間」と「自分のエネルギー」を最適配置する

