

年収が上がる
帰宅後の過ごし方



世界の
一流は

「平日」の夜

に何をして
いるのか



越川慎司
Shinji Koshikawa

Spend Your
Weeknights As the Elite Do

はじめに

あなたは平日の夜、何をしていますか？

仕事から帰宅し、テレビをつけながら夕食を食べ、スマートフォンを見ながらソファに座り、気づけば日付が変わっている……。多くの人が、このような夜を過ごしているのではないだろうか。

私がこれまで取材してきた日本企業の従業員3万904名を対象にした調査では、平日の夜を「意識して何かに使っている」と答えた人はわずか23%でした。

残りの77%は「なんとなく過ごしている」、「疲れを取ることで精一杯」と回答しています。

一方で、欧米の経営者やグローバル企業のエグゼクティブに同じ質問をしたところ、81%が「平日の夜に明確な目的を持った活動をしている」と答えました。

この差は、いったいどこから来るのでしょうか。

なぜ休日を変えても、

平日はラクにならなかったのか

前作『世界の一流は「休日」に何をしているのか』では、休日の過ごし方が平日のパフォーマンスを大きく左右することを明らかにしました。

多くの読者の方から「休日の過ごし方を変えたら、月曜日がラクになった」、「平日のモチベーションが上がった」という声をいただいています。

しかし、同時にこんな声も多く寄せられました。

「休日は充実するようになったが、平日の疲れは相変わらず取れない」

「金曜日になると、もうヘトヘトで何もできない」

「結局、平日の仕事の詰まり具合は変わっていない」

なぜ休日の過ごし方を変えても、平日の状況は改善しなかったのでしょうか。

答えは明確です。

平日の「夜」の使い方が変わっていないからです。

多くの人は月曜日から金曜日までの5日間を、「耐えて乗り切るべきもの」だと捉えています。

日中の仕事に追われ、帰宅後も「明日もまた同じことが繰り返される」という諦めに似た感覚を抱きながら、受動的に時間を消費している人も少なくありません。

こうした実態は、統計データからも見て取れます。

総務省の「令和6年度情報通信メディアの利用時間と情報行動に関する調査」によると、平日のインターネット利用時間は1日あたり181・8分、テレビ視聴時間は154・7分に及びます。

これら2つの行動を合わせると、夜の自由時間の大部分が画面を眺める時間で占め

られています。がわかります。

対照的に、世界の一流と呼ばれる人たちは、平日の夜を「1日をいい形で締めくくる時間」や、「1週間のリズムを作るための時間」として明確に位置づけています。

彼らにとって平日は、受動的に乗り切るものではなく、自らの意思で「主体的にデザインする対象」なのです。

世界の一流が 夜にしている2つのこと

では、世界の一流は、平日の「夜」に何をしているのでしょうか？

私自身、米国のマイクロソフト本社に勤めていた時代から現在まで、グローバル企業のバイスプレジデントなどの経営者たちと公私にわたって交流してきました。今回、本書のために新たに調査を行った結果、見えてきたのは次の2つです。

1つ目は、「1日を、いい形で閉じること」。

一流と呼ばれる人たちは、1日の締めくくりをより良い形にするために、退勤後の時間を有効に活用しています。

たとえ仕事でミスをしたり不快な出来事に遭遇したりしても、**就寝までの時間を使って、落ち込んだ気持ちをポジティブなものへと変換させます。**

1日の終わりをネガティブな状態で迎えないための工夫を、日々の欠かせない習慣として実行しているのです。

1日をいい形で締めくくれば、翌朝の寝覚めも良くなります。新しい1日を元気にスタートさせ、力強いダッシュを切ることが可能になるのです。

対照的に、多くの日本人は目的意識を持たずに、1日の終わりを「**なんとなく**」過ごしてしまう傾向にあります。

日中に不快なことがあると、その感情を夜まで引きずり、ネガティブな状態のまま1日を終えてしまいます。翌日の仕事に対する不安や心配ばかりが先行してしまう人

も少なくありません。

2つ目は、「平日5日間で、知を積み上げること」。

世界の一流は、月曜日から金曜日をそれぞれ独立した1日ではなく、連続した5日間として捉えています。

彼らは日々の「経験」や「知」を積み上げること意識し、平日の夜を戦略的に活用します。月曜日よりも金曜日の自分が成長した状態になるように、時間を投資しているのです。

このように一流の人たちは、平日の夜に2つの明確な役割を与えています。

1つは、**1日をいい形で終えるための「調整」の役割。**

もう1つは、**1週間単位で成長を遂げるための「設計」の役割**です。

平日の夜を「仕事から解放された束の間の娯楽」としか考えない人との間には、ここから決定的な差が生まれます。

目的に応じて

「夜」の時間を配分し直す

本書は、平日の夜を「すべて自己投資に捧げる」よう勧めるものではありません。

休養が必要な日にはしっかりと休み、誰かと食事を共にして笑い合う時間も大切にすべきです。

大事なのは、その時々状況に応じて、「夜の時間」を適切に配分し直すことにあります。

こうした設計の方が現実的であり、長期間にわたって習慣を維持しやすくなります。以上を踏まえ、ここからは本書を貫く3つの考え方を先にお伝えします。

【考え方①】退社後もスイッチを切らない

一流の人たちを観察する中で意外だった事実とは、彼らがオンとオフを完全に切り離

して生活しているわけではないということです。

仕事と生活は、本来がっちりと不可分に絡み合っています。

一流はこの実態を前提として、退社後も完全にスイッチを切らない独自の在り方を設計しています。

【考え方②】やることを決めている

夜の時間がなんとなく過ぎてしまう原因は、意志が弱いからではありません。帰宅後の時間をどのように過ごすかを事前に確定させていないことにあります。

一流の人たちは、会社を出た後の過ごし方をあらかじめ決めているので、貴重な時間を浪費することがありません。

【考え方③】夜は「今日の終わり」ではなく「明日のための時間」

「1日の終わりをどう締めくくるか」という視点を持つだけでは、夜の使い方は大きく変わりません。

「明日の自分に何を手渡すか」という視点を持つようになると、夜の一つひとつの選

択が意味を持ち始めます。夜の過ごし方の選択が、そのまま翌日の自分自身を決定づけるからです。

これら3つの視点を頭の片隅に置きながら、これからの章を読み進めてみてください。

最高の1日は

「夜」から始まる

本書は、5つの章で構成されています。

第1章では、一流の人々が実践している「**退社時間**」のルールについて解説します。彼らは、夕方の17時を過ぎた頃には速やかに業務を切り上げて職場を後にします。早い時間の退勤は、**夜のプライベートな時間を十分に確保すること**を目的としています。

第2章では、一流たちの「1日の締めくくり方」を紹介します。成果を出し続ける人々は、その日に生じたネガティブな感情を翌日に持ち越さないことを徹底しています。そのためにも、夕食の時間や帰宅後の時間を有効に活用します。

第3章では「平日5日間のリズムの整え方」について解説します。1週間という限られた期間で、人がどれほどの成長を遂げられるか。平日5日間の生活や仕事のリズムを体系的に整えることで、**成果の最大化**を図ります。

第4章では、一流の人たちが日々の生活に取り入れている「快眠のためのルーティン」を取り上げます。質の高い睡眠を確保するために有効な「**助走時間**」の具体的な過ごし方を提示します。

第5章では、「**夜の新習慣**」について解説します。夜の時間をより充実させるための**10の新習慣**を取り上げます。これらの習慣を毎日コツコツと継続することで、仕事や人生における可能性が着実に広がっていきます。

現代のビジネスパーソンにとって、平日の夜の時間の使い方を変えることは、これからの働き方を考える上で極めて重要なテーマです。

本書が、日本のビジネスパーソンが自らの働き方や休み方の在り方を改めて見つめ直すための、一つのきっかけになることを願っています。

2026年6月

越川慎司

〈本書の調査概要〉

本書で紹介する数値や知見は、主に以下の調査と取材にもとづいています。

1つは、「世界の一流ビジネスパーソンの平日夜の過ごし方」調査です。私が代表を務める株式会社クロスリバーが、2025年7月から2026年4月にかけて、Webアンケートとオンラインインタビューを組み合わせ独自に実施したもので、調査対象は、著者がマイクロソフト在籍時代の同僚を通じて紹介を受けた、欧米・アジアのグローバル企業のエグゼクティブです。

こうした一連の調査には、2025年11月と2026年2月に、米国本土とハワイで実施したヒアリングも含まれます。サンフランシスコ、シアトル、ニューヨーク、ホノルルなどで、上級役員・起業家を中心に、平日夜の具体的な過ごし方を直接伺いました。

これらに加えて、株式会社クロスリバーが日本国内のビジネスパーソンを対象に継続的に行っている以下の既存調査のデータも、比較の参考として引用しています。

- ①「休み方」に関する調査（2019年1月～2025年12月、20～60代の男女、267社7万2,875名対象）
- ②「仕事効率および業務改善」に関する調査（2019年7月～2025年12月、20～60代の男女、197社5万1,203名対象）
- ③「人事評価トップ5%社員および管理職」に関する調査（2017年9月～2026年1月、20～60代の男女、28社1万9,110名対象）

合計で20業種（総務省「日本標準産業分類(JSIC)」のうち大分類）、815社の従業員10代～70代の男女、計17万3,208名(性年代均等割付)を対象とした、Webアンケートと対面ヒアリングによる調査です。

なお、本書で紹介するクロスリバーの自社調査・検証実験は、いずれも参加者の自己申告アンケートに基づく行動分析であり、医学的検証や臨床試験ではありません。読者が同様の習慣を取り入れた場合の効果には個人差があり、特定の医療効果や健康改善を保証するものではありません。睡眠や心身の不調が続く場合は、医療専門職にご相談ください。

また、本書で言及する海外エグゼクティブの個別事例は、公表された書籍・報道・公式インタビュー等の出典が明示されているもの以外は、ヒアリング調査で複数の方から共通して得られた言葉や習慣を集合的に記述しています。特定の個人を識別できる形での引用は、ご本人の許諾を得ているものに限られます。

002 はじめに

第1章

世界の一流は、 なぜ毎日早く帰るのか？

022 評価が高い人ほど退社時刻が早い理由

024 仕事は終わらせるものではない。「切り上げるものだ」

029 世界の一流が仕事を「終えずに」帰る理由

033 疲れている今の自分よりも「明日の自分」の方が質が高い

037 パフォーマンスが高い人に共通する「3つのクセ」

041 なぜ平日の夜に「予定」が入っていないのか？

044 「仕事時間」から「自分時間」へ頭を切り替えるための「儀式」



第2章

1日を「ポジティブ」に締めくくる 帰宅後のデイ・クロージング習慣

052 「いい1日だった」と思うことが明日へのパワーになる

054 なぜ1日を「なんとなく」終えてしまうのか？

057 世界の一流が夜に行う「自己回復」の習慣

060 「書く」ことで1日を確かなものにする

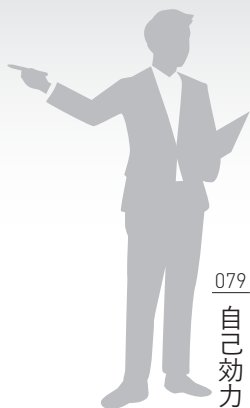
064 できたことを思い出し、自己効力感の「回復」に努める

067 世界の一流が夕食をとりながら話していること

071 「今日もありがとう」は明日への燃料供給である

074 一流ほど、「朝」ではなく「夜」に本を読む理由

079 自己効力感が高まる「食後酒」の飲み方



第3章

「火曜」と「水曜」にピークを作る！ 平日5日間のリズムの整え方



086 平日の「満足度」が上がる朝と夜のルーティン

088 1週間でどれだけ成長したか？ 金曜日に確認をする

094 朝の貴重な時間を他人に奪われない仕組み

099 多忙感はあるが満足感を得られない働き方

102 平日の16時以降は仕事のスピードを落とす

105 今は「Quiet Hour（静かな時間）」。ドアを閉めて1人になる

108 平日の夜は、翌日の自分に手渡すための時間

111 今週のビッグテーマを月曜朝に決める

119 一流は「火曜」と「水曜」に全力投球する

122 金曜の夕方から休日モードへ切り替える

128 一流が平日の夜に絶対にしないこと

第4章

よく眠るための「助走時間」の使い方 一流のリカバリー・ルーティン

134 「平日」の夜の最後のミッションは「眠る」こと

Part 1

世界の一流が実践！ 眠りにつくための儀式

136 デンマーク流・眠るための「助走時間」の使い方

141 決まったルーティンがないと脳は眠くならない

144 夜の時間を取り戻すデジタル・サンセットという儀式

147 「仕事モード」から「睡眠モード」へ脳を切り替える

Part 2

快眠を得るための思考や行動の習慣

150 自分は誰かの役に立ったのか？ 1日を振り返る

153 1日頑張ったのに達成感を得られない眠り方



第5章

仕事もプライベートも充実する 夜の「新習慣」10選

155 世界の一流が寝る前に筋トレをする理由

158 帰宅後の時間が限られている人でもできる快眠習慣

164 今晚からできる！ 平日の夜に「1日7分」の新習慣

166 ●アプローチ1

「ワーク・ライフ・ハーモニー」を目指す

167 新習慣①：1日7分の「会話」

家族と仕事のアイデアについて話す

169 新習慣②：1日7分の「趣味」

趣味を楽しみながら、仕事のヒントを探す

172 新習慣③：1日20分の「歩く」

歩きながら仕事の構想を整理する



174

●アプローチ2

仕事の「モード」を変える

177

新習慣④…1日7分の「読書」

仕事に直結しないビジネス書を読む

179

新習慣⑤…1日7分の「イベント参加」

読書会などのイベントに参加する

181

●アプローチ3

もう1人の「自分」をつくる

183

新習慣⑥…1日7分の「個人発信」

個人の立場で情報を発信する

186

新習慣⑦…1日7分の「講座学習」

オンライン講座や大学で勉強する



188

●アプローチ4

寝る前に「整える」

189

新習慣⑧：1日7分の「ストレッチ」

布団に入る前に、体を伸ばしてリラックス

191

新習慣⑨：1日7分の「ブレイン・ダンプ」

頭の中のモヤモヤを紙にすべて出す

193

新習慣⑩：1日7分の「デジタル・リセット」

思い切って、愛用アプリを消去する

196

「1日7分」を黄金習慣にするコツ

199

おわりに

