

人生を
謳歌している人の

の楽しい予定
づくり方定



和田秀樹

HOW TO PLAN FUN THINGS
LIKE SOMEONE LIVING THEIR BEST LIFE

HIDEKI WADA

CROSSMEDIA PUBLISHING

はじめに

日本のビジネスパーソンの「6割」は休日に予定がない

「何か楽しいことないかな」

年齢や性別、職種や役職を問わず、こんな言葉が口癖になっているビジネスパーソンが増えているといえます。

毎日の仕事に追われていると、何かの拍子に、「何か面白いことでもないかな」と考えてしまう人が多いのかもしれませんが。

あなたにも、そんな瞬間があるのではないのでしょうか？

「何か楽しいことないかな」と考える行為には、いい面と悪い面があります。

いい面でいえば、脳の働きを活性化させ、メンタルを整えてくれることです。

本人に自覚がなくても、人は楽しいことを考えたり、何かを楽しんでいると感じたりする

と、不安や緊張がやわらいで、心と体をリラックスさせることができます。

これは、楽しいことを考えると、脳内でドーパミンやエンドルフィンなどの「幸せホルモン」が放出されるためで、幸せホルモンには、ストレスを軽減して、脳のパフォーマンスを向上させる効果があるのです。

楽しさを追い求めることは、QOL(生活の質)の改善につながりますが、悪い面にも目を向ける必要があります。

ビジネスパーソンが頻繁に「何か楽しいことないかな」と考えてしまう場合には、現在の自分の状況に問題や不満があることを示しています。

多くの場合、背後には、次のような事情が隠されているのです。

- ① 日常の行動がルーティン化している
- ② やりたくない仕事と向き合っている
- ③ 毎日の生活に疲れを感じている

④ 心身のリフレッシュが図れていない

⑤ 没頭できる趣味がない

こうした状態が続けていると、実際に楽しいことが起こったとしても、それを心の底から楽しむことができません。

待ち望んでいたことが実現しても、「何となく面白くない」とか、「どこか違う」と感じてしまい、結果的に欲求不満を募らせてしまうことも少なくないのです。

働き方改革が進んだことで、多くの職場で残業が減って、土日出勤するケースも少なくなっています。

プライベートな時間は着実に増えているはずですが、それを上手に活用して、オフタイムを楽しめている人は意外に少ないのが現実です。

ビジネスパーソンを対象としたアンケートによると、「休日に予定がない」と回答した人は6割近くにのびります。

休日にも何も予定がないというのは、幅広い世代に共通する傾向のようですが、40代以上の管理職世代になると、「**楽しみにしていることや、行きたい場所がない**」という人も3割を占めています。

現代のビジネスパーソンには、楽しい予定がないだけでなく、「自分が何をしたら楽しめるのか？」を見失っている人が増えていられるかもしれません。

なぜ、楽しいことを見つけれないのか？

どうすれば、プライベートの時間を楽しめるのか？

本書では、「楽しいこととは何か？」「どうしたら楽しめるのか？」を考えることを通して、精神科医の目から見た「楽しい予定のつくり方」をお伝えします。

楽しい予定があると「ワクワク感」が生まれる

楽しい予定を立てることは、たくさんのメリットがあります。

「楽しそうだな」と思える予定があるだけで、その日を待っている間は、ずっとワクワクした気持ちで過ごすことができます。

気分が上向けば、ポジティブな考え方ができるようになり、何ごとにも前向きに取り組むことができます。

楽しい予定があれば、ワクワク感によって、自然と笑顔が多くなりますが、人が笑顔でいることは、対人関係の潤滑油になるだけでなく、脳にもいい影響を与えます。

笑顔や笑うことによって生まれる前向きな感情は、脳の血流を改善し、脳全体を活性化させて、免疫機能を高める効果があります。

これは笑いがストレスホルモンであるコルチゾールの分泌を抑制して、免疫細胞が活性化するからです。

自分で楽しい予定をつくることは、現在の生活を変えるための最も強力な手法の一つといえますが、現実を目を向けてみると、日本のビジネスパーソンには、平日の帰宅後や休日にこれといった予定がなく、**ダラダラと動画を見ているうちに1日が終**

わってしまふ……という人が少なくありません。

刺激のない毎日に退屈しているから、「何か楽しいことないかな」とか、「何をしても気持ちが満たされず、毎日がつまらない」と感じてしまうのです。

楽しい予定とは、大金を使って派手に遊ぶことではありません。

お金を持っていなくても、毎日を楽しめていない人は大勢います。

重要なのは経済力ではなく、マインドの持ち方です。

他人から見るとバカバカしいことでも、本人が楽しむマインドを持っていれば、それは立派な趣味になります。

趣味といっても、見栄えのいい高尚な趣味を持つ必要はありません。

日本のビジネスパーソンは、趣味を持つならば、茶道や読書のように「他人に説明がつくもの」や「仕事に役立つもの」を選びがちですが、趣味に正当な理由や言い訳を求めているうちは、心から楽しむことはできません。

他人の目を気にせず、自分が面白いと感じることに前向きな気持ちで向き合うこと

が大切です。

周囲の評価や評判を気にしている限り、楽しみに辿り着くことはできないのです。

「仕事優先」の考え方を見直す時期が来ている

多くの日本のビジネスパーソンが楽しい予定を立てられない一番の理由は、仕事を生活の中心に据えて、仕事優先のスケジュールを組むことが「美德」であり、それを「当たり前」と考えていることにあります。

本文で詳しくお伝えしますが、いくら働き方改革が進んでも、仕事を最優先事項と考えて、**プライベートの予定を後回しに**してしまうことで、自律的にスケジュールが組めていない人が多く見られます。

こうした考え方は、そろそろ見直す時期が来ていると思います。

自分の意志で楽しい予定をつくることができれば、毎日が充実して、人生が豊かな

ものになります。

人生を謳歌している人は、例外なく、自分の思い込みや決めつけを排除して、自由な発想で楽しい予定を組み立てています。

「毎日が楽しくない」と感じているビジネスパーソンにとって、本書が充実した日常を送るための手助けとなることを願っています。

2026年10月

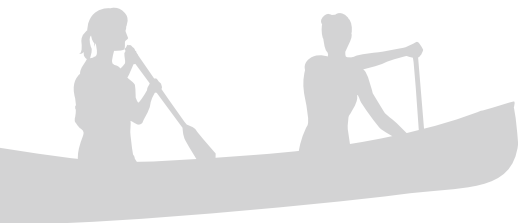
和田秀樹

第1章 なぜ「楽しい予定」がつかれないのか？

002 はじめに
日本のビジネスパーソンの「6割」は休日に予定がない

018 日本人には「仕事」を人生の中心に置く傾向がある
022 楽しむことに「引け目」や「負い目」を感じている
026 「周囲の目」を気にしていたら何も楽しめない
030 出世していなくても「仕事人間」であり続ける不思議
034 会社は「金を稼ぐところ」という原点に立ち返る
037 「楽しい予定」をつくれな人々に共通する3つの特徴
041 海外では「定年」はポジティブに受け取られている
045 「楽しい予定」をつくるための3つのアプローチ
045 ①先に休みの予定を決めてしまう
047 ②仕事がらみの嫌な予定は全力で避ける





③ 目先の「勝ち負け」を気にしない
「仕事」と「人生」を切り離して考える

第2章

人生を謳歌している人が 仕事以外で熱中していること

070 068 065 061 060 060 059 059 058

人生を楽しんでいる人に共通する4つの特徴

① 「趣味」や「好きなこと」に熱中している

② 「自分軸」を持っている

③ 「フットワーク」が軽い

④ 「ポジティブ思考」で「笑顔」を絶やさない

なぜ日本人には無趣味な人が多いのか？

熱い思いを抱いている状態こそが人間にとっての幸せ

日常の仕事をゲーム感覚で楽しんでいる

人生を謳歌している人が実践する4つのマイルール



第3章

趣味、イベント、予定…… 最後まで自分を飽きさせないコツ

100

どんな楽しいことも経験を重ねると退屈になる

097 094 090 086 084 076 074 072 071 070

① できるだけ人の誘いに乗ってみる

② やりたいと思ったらすぐにやる

③ 楽しそうなことは何でもやってみる

④ 試しにやってみる

人生を謳歌している人が絶対にやらないこと

趣味は一人で完結できるものを選ぶ

新たな楽しさは些細なきっかけから始まる

異性に対する興味や関心も立派な趣味になる

バカバカしいことでも楽しければいい

奇跡が起こらないことを前提にしない

第4章 人生が豊かになる「生きたお金」の使い方

135 135 135 133 130

「お金」と「時間」は人生を楽しむためにある

日本人は「生きたお金」の使い方を理解していない

- ① 「体験」を買う
- ② 「自己成長」を促す
- ③ 「未来の選択肢」を広げる

124 120 117 112 108 105 103

現状維持を続けると楽しい趣味がつまらなくなる

ワンランク上げると格段の楽しさが生まれる

私がワイン収集の趣味に飽きない理由

楽しい予定は「待っている時間」が最も充実する

趣味を通じて会社以外に「居場所」を見つける

趣味を「習慣化」すれば定年後も続けられる

人が楽しむ様子を見て嫉妬しない





162 159 154 152 149 146 144 140 137 136 135

④ 「大切な人」との交流

⑤ 「自由な時間」を増やす

「お金を残さないといけない病」にかかっていませんか？

子供に財産を残すことは「親の義務」ではない

「今しかできない経験」を手放していませんか？

経験値を上げるために「目的のない貯金」をやめる

お金がなくても人生を楽しむことはできる

自分の「機嫌」が良くなることにお金を使う

人生を楽しむために「免疫力アップ」にお金をかける

大人になっても新たな友人ができる喜び

お金を「使いたい」と思える対象を持つことの重要性

第5章

いつも楽しくいられる人の すごい「口ぐせ」

自分の機嫌を自分で取るのが上手な人たち

楽しさと出会うために「打席」を増やす

人生は「実験」の連続だと考える

脳を活性化する口ぐせと悪影響を与える口ぐせ

いつも楽しくいられる人の7つの口ぐせ

① 「なんとかなるよ」

② 「面白そうだね」

③ 「とりあえずやってみよう」

④ 「最高だね」

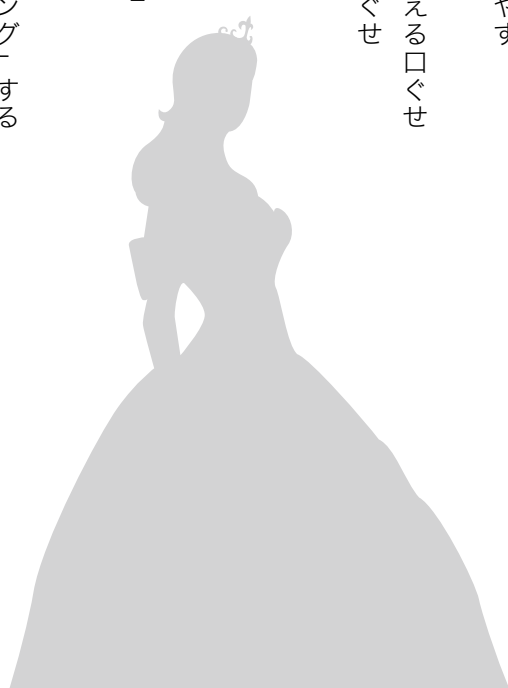
⑤ 「どうすれば、できるのだろう」

⑥ 「勉強になった」

⑦ 「まあ、いいか」

ネガティブな口ぐせを「リフレーミング」する

183 180 180 180 179 179 179 178 178 175 172 169 166



- ① 「疲れた」 ↓ 「今日もよく頑張った」
 ② 「どうせムリ」 ↓ 「とりあえずやってみよう」
 ③ 「面倒くさい」 ↓ 「できることからやろう」
 ④ 「もう限界だ」 ↓ 「ゆっくり休もう」

「勝ち負け思考」の口ぐせをやめる
 悲観的に考える口ぐせを手放す

人間関係を良好に保つ便利な口ぐせ

おわりに

人生が終わる時に後悔しない

