

日本経済新聞×Job総研『2023年 日本人の休み方実態調査』を実施 4割が“休むことに罪悪感” 20代に顕著 同僚に合わせて取得 ～休むことが迷惑！？人手不足で連休困難 理想は10日間～

キャリアや就職・転職に特化した匿名相談サービス「JobQ^(※1)」を開発・運営する株式会社ライボ（本社：東京都渋谷区 代表取締役：森宏記 以下「ライボ」）の調査機関『Job総研^(※2)』は日本経済新聞社との連携による「2023年 日本人の休み方実態調査」を実施しました。

同調査は529人の社会人男女を対象に、現職での休暇と連休取得の自由度、また理想の連休日数とその使い道、さらに休暇取得のタイミングを周りと合わせるか否かや、休暇取得をすることでの罪悪感の有無とその理由及び、取得しづらいと感じる場面などを調査しました。



【日本人の休暇意識】

働き方改革が進む中、働き方の多様性も広がりを見せていますが、一方で残業時間や、休暇の取得率などがいわゆるブラック企業に該当する企業も存在しています。諸外国に比べて祝日が多い国に該当する日本ですが、有給休暇の取得率などは決して高いとは言えない状況です。こうした社会情勢に、日本人は休暇を取得することに対してどのような意識を持っているのでしょうか。また休暇取得の自由度は職場環境によって左右されているのでしょうか。

そこでJob 総研では日本経済新聞社との連携で、529人の社会人男女を対象に、現職での休暇と連休取得の自由度、また理想の連休日数とその使い道、さらに休暇取得のタイミングを周りと合わせるか否かや、休暇取得することでの罪悪感の有無とその理由及び、取得しづらいと感じる場面などを調査した「2023年 日本人の休み方実態調査」を実施しました。

【調査概要】

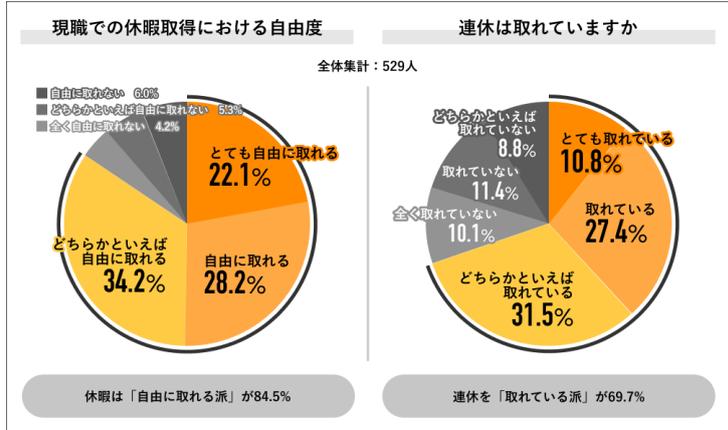
調査対象者	: 現在職を持つすべての社会人 JobQ Town（ジョブキュータウン）登録者
調査条件	: 全国 / 男女 / 20～50代
調査期間	: 2023年8月24日～8月26日
有効回答数	: 529人（男性6 / 女性4）
調査方法	: インターネット調査

【TOPICS】

- ・ 休暇取得の自由度では、全体の84.5%が「自由に取れる派」を回答 連休取得は69.7%
- ・ 全体の40.6%が休暇取得のタイミングを「周りに合わせる」と回答 「同僚に合わせて」最多
- ・ 理想の連休日数は平均で「9.5日」、最頻は「10日」 連休の使い道では「旅行」が72.8%で最多
- ・ 全体の38.3%が休むことに「罪悪感あり」と回答 年代別では20代が44.3%で最多 50代も顕著
- ・ 罪悪感を感じる理由では「迷惑をかけるから」が上位 繁忙期は特に罪悪感を感じると回答

【休暇取得の自由度】

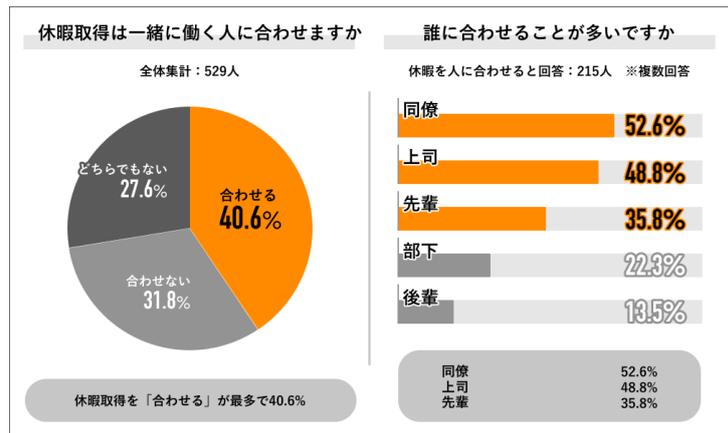
回答者全体の529人に職場での休暇取得の自由度を聞くと、「とても自由にとれる」22.1%、「自由にとれる」28.2%、「どちらかといえば自由にとれる」34.2%を合算した84.5%が“自由にとれる派”の回答をしました。また連休の取得有無については、「とても取れている」10.8%、「取れている」27.4%、「どちらかといえば取れている」31.5%を合算した69.7%が“取れている派”の回答をしました。30.3%は連休が取れていない回答結果になりました。



【合わせる休暇取得】

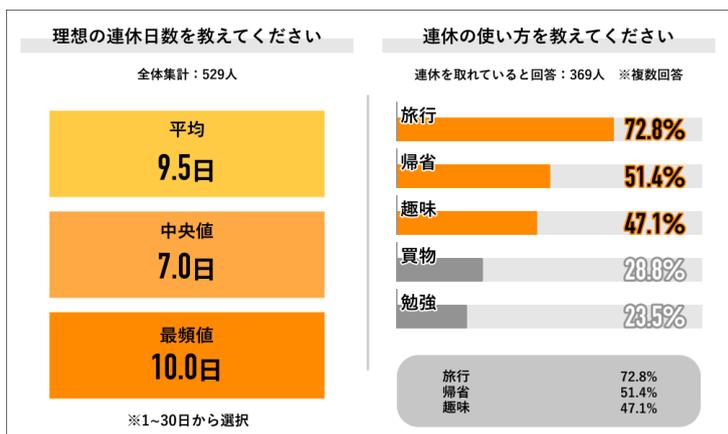
回答者全体の529人に休暇取得のタイミングを周りに合わせるかを聞くと、「合わせる」が40.6%で最多回答になり、次いで「合わせない」31.8%、「どちらでもない」27.6%の回答結果になりました。

また休暇取得のタイミングを“合わせる”と回答した215人に合わせる相手を聞くと、「同僚」が52.6%で最多回答になり、次いで「上司」が48.8%、「先輩」が35.8%、「部下」が22.3%、「後輩」が13.5%で上位5つの回答結果になりました。



【理想の連休日数と使い道】

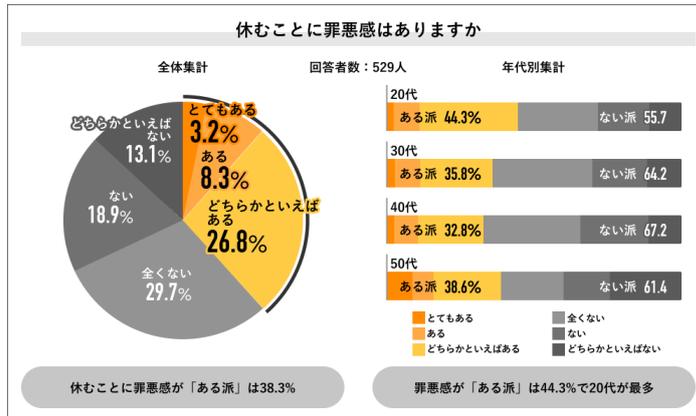
回答者全体の529人に理想の連休日数を聞くと、平均では「9.5日間」、中央値は「7日間」、最頻値は「10日間」の回答結果になりました。また連休の使い道では、「旅行」が72.8%で最多回答になり、次いで「帰省」が51.4%、「趣味」が47.1%、「買い物」が28.8%、「勉強」が23.5%で上位5つの回答結果になりました。



【休むことへの罪悪感】

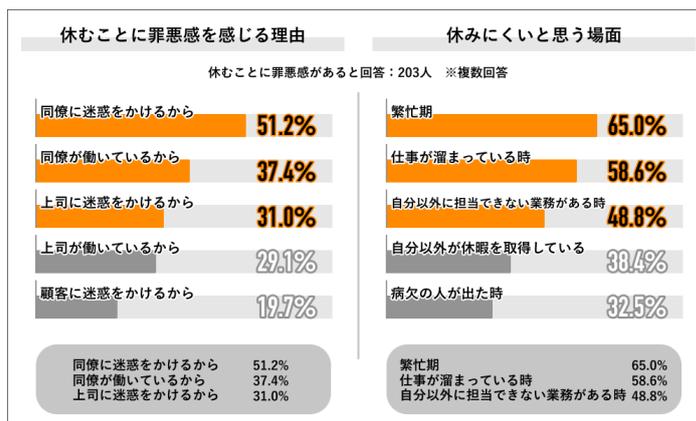
回答者全体の 529 人に休むことに対する罪悪感の有無を聞くと、「とてもある」3.2%、「ある」8.3%、「どちらかといえばある」26.8%を合算した 38.3%が“ある派”の回答をしました。

また休むことへの罪悪感が“ある派”の回答を年代別で聞くと、「20代」が 44.3%で最多回答になり、次いで「50代」が 38.6%、「30代」が 35.8%、「40代」が 32.8%の回答結果になりました。



【罪悪感の理由と場面】

休むことへの罪悪感が“ある派”を回答した 203 人にその理由を聞くと、「同僚に迷惑をかけるから」が 51.2%で最多回答になり、次いで「同僚が働いているから」が 37.4%、「上司に迷惑をかけるから」が 31.0%、「上司が働いているから」が 29.1%、「顧客に迷惑をかけるから」が 19.7%で上位 5 つの回答結果になりました。また休みづらい場面を聞くと、「繁忙期」が 65.0%で最多回答になり、次いで「仕事が溜まっている時」が 58.6%、「自分以外に担当できない業務がある時」が 48.8%、「自分以外が休暇を取得している時」38.4%、「病欠の人が出た時」が 32.5%で上位 5 つの回答結果になりました。



【回答者自由記述コメント】

日本の休暇取得のしづらさに関するコメントが顕著に見られました。

- ・ 休暇取得するために残業などをする必要があり、休みをとっても顧客対応などで気持ちが休まらない
- ・ 休みを取りづらい雰囲気があり、特に長期の連休は取るのが困難なのが不満
- ・ 3 日間以上の連休を取る際に、業務がスムーズに進まなくなる可能性があり罪悪感を感じる
- ・ 休暇は自由だが休む分自分にそのまま仕事がたまるので、長期休暇は取らないようにしている
- ・ 人手不足でも採用が進まないのでもっと休みを取れない。休みを取得した方がより大変になる状態



株式会社ライボ コミュニケーション戦略部 部長
 広報グループ長 兼 Job 総研室長
 堀 雅一（ほり まさかず）

2021年にJob 総研を立ち上げる。その後“働く社会人や就活生”を中心に様々な視点から意識や行動について調査研究を実施。市場の現状と未来を分析し、社会へ発信することで働く社会人や就活生の選択機会に貢献できる事を目的としている。

また Job 総研の調査をもとに各大学で「キャリア設計」の授業を実施する他、多くのメディアでキャリアや働き方など社会との関連などを解説している。

※取材やご使用についてのお問い合わせはプレスリリース最下部にある連絡先からお願いします

【調査まとめ】

今回実施した「2023年 日本人の休み方実態調査」では、全体の8割が現職で休暇をとりやすい環境にある結果となり、7割が連休取得もできていることがわかりました。理想の連休取得日数は平均で9.5日間、最頻値が10日間になり、その使い道は「旅行」が最多で、その他「帰省」「趣味」が上位を占める結果になりました。

現職では休暇を取得しやすい環境にはあるものの、休暇を取得することへの罪悪感を感じている層が4割弱いることがわかりました。これは慢性的な人手不足や、業務の属人化が影響の一端であることが自由記述コメントからも伺えます。こうした罪悪感の影響により、休暇取得のタイミングを周りと合わせる傾向が見られ、特に同僚や上司との休暇取得タイミングを伺っていることも読み取れます。さらに罪悪感を感じる理由では、「同僚や上司に迷惑をかけてしまう」「周りが働いている」などが上位を占めていることから、人手不足から業務を代替することができず、休むことで業務が停滞する可能性を鑑みることになり、結果的に周りと合わせながら休暇を取得するタイミングを図っていることが推測できます。

さらに「罪悪感を感じる」の回答を年代別で見ると、20代が最多で次に多いのが50代となっていることから、世代間の価値観ギャップから生じている可能性も伺えます。

働き方改革が進む日本において、休暇のとりやすい環境整備は重要な課題となりますが、実態は人手不足により休暇をとりづらい環境にあり、周りへの気遣いや配慮が必要なことが、罪悪感につながっていることがわかる調査になりました。

ライボでは今後も就職・転職・働き方などに関連する様々な調査を実施し、リアルで透明度の高い情報を発信することで個が活躍する社会の実現を目指してまいります。

【日本経済新聞の記事】

同連携調査による日本経済新聞での記事は下記です

<https://www.nikkei.com/article/DGXZQOUC218N10R20C23A9000000/>

【※2】Job 総研について】

Job 総研は就職・転職やキャリア全般に関する研究や各種調査の実施により、市場の現状と未来を分析し、社会へ発信することで就転職関連市場に貢献する事を目的とし立ち上げられました。就職・転職・働き方・ランキング・働く女性など多数のジャンルで信頼できる情報を発信していくことにより、就転職活動に役立てていただくことや、キャリアに関する不安や悩みを解決する一助として“個が活躍する社会により良い選択の機会”を提供し就転職市場に貢献してまいります。

【※1】JobQ について】

「あなたが知りたい“働く”は誰かが知っている」をコンセプトに運営するJobQの累計登録者数は40万人を超え、キャリアや転職に関する情報交換と相談ができるサービスです。具体的な企業名を検索して、現役社員や元社員による口コミだけではなく、仕事全般に関する悩みや就職・転職への不安など漠然とした内容も含まれ、匿名によるユーザ同士でコミュニケーションを取りながら、より良い選択をつくる場になっています。

■JobQ“休日・休暇”に関するQ&A

<https://job-q.me/categories/corporate/vacations>

【会社概要】

会社名 : 株式会社ライボ
設立 : 2015年2月3日
代表取締役 : 森 宏記 (もり こうき)
所在地 : 〒150-0043 東京都渋谷区道玄坂1丁目19-9 第一暁ビル3階
事業内容 : キャリアや転職に特化した匿名相談サービス「JobQ」の企画・開発・運営
グループ会社 : 2019年3月1日 パーソルキャリア株式会社にグループイン
ホームページ : <https://laibo.jp/>
JobQ : <https://job-q.me/>

報道関係者様お問い合わせ先 株式会社ライボ 広報担当：堀 雅一

Tel・Fax : 03-6416-1760 携帯 : 080-4193-1810

Mail : masakazu.hori@laibo.jp

※現在主にテレワークでの勤務形態をとっておりますので、誠に勝手ながらお問い合わせは携帯電話かメールにてお願い致します