



2025年5月26日  
パーソルキャリア株式会社

Job 総研『2025年 休み方実態調査～悩み編～』を実施  
**6割が休息に課題 「5月なのに夏バテ」暑さ疲れで業務に支障**  
**～休むことも仕事 全世代で共感も“疲れ取れない”声～**

転職サービス「doda」などを提供するパーソルキャリア株式会社が運営する調査機関『Job総研』は、378人の社会人男女を対象に「2025年 休み方実態調査～悩み編～」を実施しました。本調査は、“夏バテ”が早期化している実感や休み方の悩み、休み方の理想と実態、また、休み方の工夫や仕事への影響、そして休みと仕事に対する価値観を年代別に調査したものです。



**【休みに関する悩みの変化】**

5月でも例年夏日が記録されているなど、“夏バテ”が早期化していると考えられる中、過去のJob総研調査<sup>(※1)</sup>では、仕事のやる気低下の季節は「夏」が最多となっています。夏バテの解決には適度に休むことが重要になりますが、「休み方」や「質」に課題を持つ人も多くいる状況など、現代社会における“休み方”の悩みも変化していると考えられます。このような状況で、社会人は自身の休み方にどのような課題感を持ち、それは仕事にどのように影響しているのでしょうか。

Job総研では378人の社会人男女を対象に、“夏バテ”が早期化している実感や休み方の悩み、休み方の理想と実態、また、休み方の工夫や仕事への影響、そして休みと仕事に対する価値観を年代別に調査した「2025年 休み方実態調査～悩み編～」を実施しました。

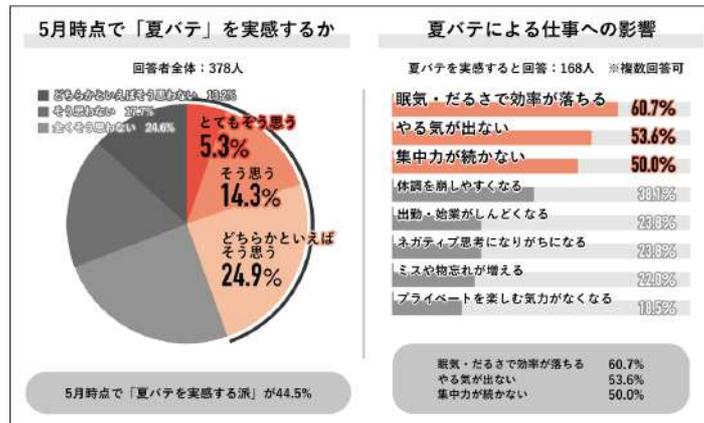
**【調査概要】**  
 調査対象者：現在就業中のJobQ Town（ジョブキュータウン）登録者  
 調査条件：全国／男女／20～50代  
 調査期間：2025年5月2日～5月7日  
 有効回答数：378人  
 調査方法：インターネット調査

**【TOPICS】**

- ・全体の44.5%が5月時点で夏バテの実感あり 仕事への影響は「眠気・だるさで効率が落ちる」が1位
- ・全体の57.6%が休み方についての悩みあり 「疲労感が取れない・土日でリフレッシュできない」が上位
- ・全体の52.6%が理想の休み方に近づけるための対策あり 「睡眠・休む時間の確保」が対策1位
- ・理想の休み方は「家で過ごす」が上位 全体の91.8%が理想の休み方が叶うと「仕事へのやる気が高まる」
- ・全体の69.0%が「休むことも仕事のうち」 年代が低いほど顕著 20代で最多

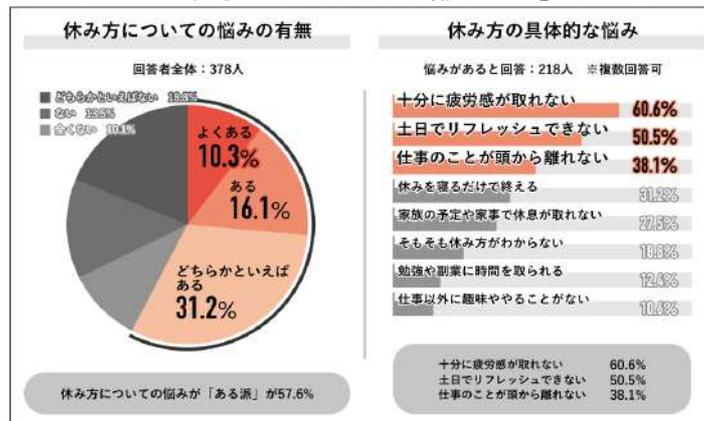
## 【夏バテの早期化】

回答者全体の378人に5月時点で「夏バテ」を実感するかを聞くと、「そう思う派」が44.5%で、内訳は「とてもそう思う」が5.3%、「そう思う」が14.3%、「どちらかといえばそう思う」が24.9%となりました。5月時点で夏バテを実感すると回答した168人に仕事への影響を聞くと、「眠気・だるさで効率が落ちる」が60.7%で最多となり、次いで「やる気が出ない」が53.6%、「集中力が続かない」が50.0%となりました。



## 【休み方の悩み】

回答者全体の378人に休み方についての悩みの有無を聞くと、「ある派」が57.6%と過半数を占め、内訳は「とてもある」が10.3%、「ある」が16.1%、「どちらかといえばある」が31.2%となりました。休み方に悩みがあると回答した218人に休み方の具体的な悩みを聞くと、「十分に疲労感が取れない」が60.6%で最多となり、次いで「土日でリフレッシュできない」が50.5%、「仕事のことが頭から離れない」が38.1%となりました。



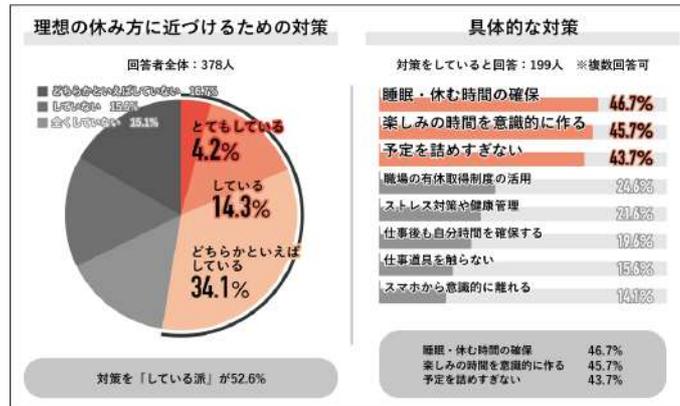
## 【休み方の理想と実態】

回答者全体の378人に理想の休み方を聞くと、「家でゆっくり過ごす」が65.3%で最多となり、次いで「外食やレジャーに出かける」が59.3%、「(お金がかからない)趣味」が44.2%となりました。また、実際の休み方を聞くと、「家でゆっくり過ごす」が61.6%で最多となり、次いで「何もせず寝る・休む」が36.5%、「外食やレジャーに出かける」が32.5%となりました。



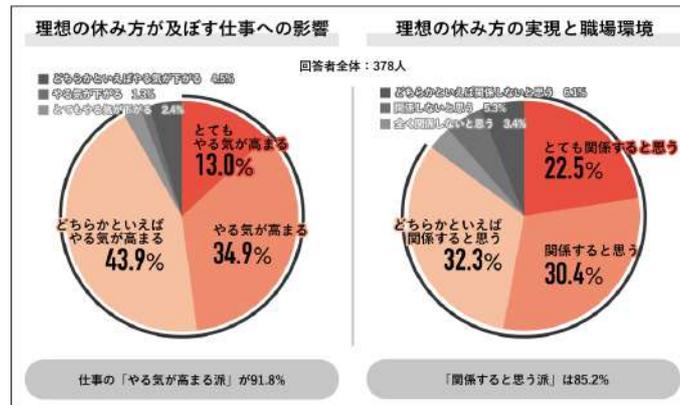
## 【休み方の工夫】

回答者全体の378人に理想の休み方に近づけるための対策をしているかと聞くと、「している派」が52.6%と過半数を占め、内訳は「とてもしている」が4.2%、「している」が14.3%、「どちらかといえばしている」が34.1%となりました。対策をしていると回答した199人に具体的な対策を聞くと、「睡眠・休む時間の確保」が46.7%で最多となり、次いで「楽しみの時間を意識的に作る」が45.7%、「予定を詰めすぎない」が43.7%となりました。



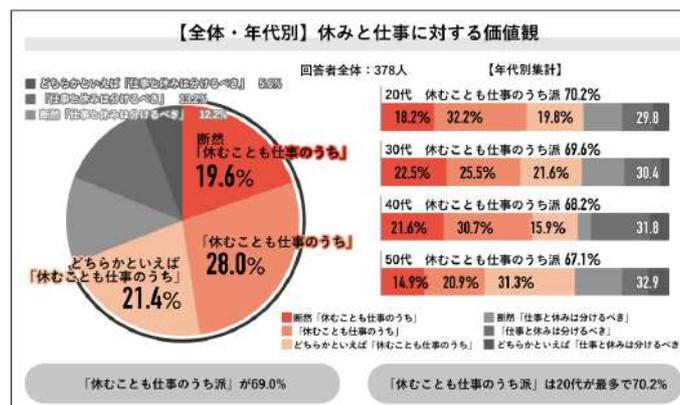
## 【仕事への影響】

回答者全体の378人に、理想の休み方が及ぼす仕事への影響を聞くと、「やる気が高まる派」が91.8%と大多数を占め、内訳は「とてもしやる気が高まる」が13.0%、「やる気が高まる」が34.9%、「どちらかといえばやる気が高まる」が43.9%となりました。また、理想の休み方の実現と職場環境は関係すると思うかを聞くと、「関係すると思う派」が85.2%となり、内訳は「とても関係すると思う」が22.5%、「関係すると思う」が30.4%、「どちらかといえば関係すると思う」が32.3%となりました。



## 【休みと仕事に対する価値観】

回答者全体の378人に、休みと仕事に対する価値観を聞くと「休むことも仕事のうち派」が69.0%で多数を占め、内訳は「断然休むことも仕事のうち」が19.6%、「休むことも仕事のうち」が28.0%、「どちらかといえば休むことも仕事のうち」が21.4%となりました。「休むことも仕事のうち派」の年代別では20代が70.2%で最多となり、次いで30代が69.6%、40代が68.2%、50代が67.1%と、年代が低いほど割合が上がる傾向となりました。



(※2) 更に詳細な集計データは別紙「2025年 休み方実態調査～悩み編～ 報告書」をご参照ください

## 【回答者自由記述コメント】

休み方の「悩み」や「理想」に関するコメントが集まりました。

- ・家で休めてはいるものの、仕事の事を考えてしまい頭の疲れが取れない。全て忘れて休めるのが理想
- ・最近では休日に仕事をするが増えている。土日は休めているが疲れが取れないことが多い
- ・月曜からはたらくと金曜にはヘトヘト。土曜は体力回復に当てるので、実質休日は日曜のみ
- ・休むことも仕事の一環と考えているからこそ、休みやすい職場環境になればやる気も上がるのに
- ・職場環境はすぐには変わらないので自分で対策するしかないと思うが難しい。休み方もスキルなの？

※その他、休み方に関するコメントは「JobQ Town」にて確認いただけます。

<https://job-q.me/29114>

## 【調査まとめ】

“休み方”の悩みに焦点を当てた「2025年 休み方実態調査～悩み編～」を実施しました。一般的に夏バテは、6～8月と言われていますが、全体の4割が5月時点で“夏バテ”の実感があることから「夏バテが早期化」していることがわかりました。夏バテによる仕事への影響については「だるさで効率が落ちる」「集中力が続かない」などが上位にあがっており、それらの解決には適切なタイミングで適度な「休み」をとることが必要だと考えられます。一方で、その休み方については約6割が悩みありと回答、また8割以上が「理想の休み方の実現には職場の環境が影響する」と回答しています。個人がよりパフォーマンスを上げられるよう、企業も労働環境を整備する必要性が伺える結果となりました。

休み方の悩みを解消するために「休む時間の確保」や「楽しみの時間を作る」ことを意識付けるなど、個人なりの工夫が見られましたが、実際の過ごし方では、趣味や外出よりも「何もしない」が上回るなど、理想の休み方との乖離もありました。休むことへの考え方については、7割が「休むことも仕事のうち」と考えており、特に20代で最多となっています。プライベート優先の価値観が主流かと思われた昨今ですが、この結果を「仕事に精を出すために休みも大切にしたい」と捉えることも出来るのではないのでしょうか。

デジタルデバイスの進化が生んだ、仕事や趣味にいつでも触れることができる状態による疲労や、気候変動などコントロールが難しい外的要因による疲労も増えていると考えられることから、今後、休み方の質や悩みはますます変化していくと予想できる調査結果となりました。

「明日の常識を、ココから。」をコンセプトとする『Job 総研』では、世の中で当たり前とされている事を疑い、はたらき方に関連する様々な調査を実施してまいります。そして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に向けて貢献してまいります。



パーソルキャリア株式会社 はたらく未来図構想統括部  
JobQ部 コミュニケーション戦略グループ Job 総研 PR 担当  
高木 理子 (たかぎ りこ)

2020年からのインターンを経て2022年に新卒入社。コンテンツマーケティンググループ所属後、2023年に広報へ異動し“はたらく社会人”を中心に様々な観点から意識や行動などについて調査研究を実施するJob 総研にて調査研究を担当。Job 総研を通して「社会とつながる」を個人のビジョンに掲げ、市場の現状と未来を分析し、社会へ発信することではたらく社会人や就活生の選択機会に貢献する事を目的として活動している。

### ■(※2) 2025年 休み方実態調査～悩み編～ 報告書 (本調査)

報告書では、同調査の属性やその他設問の回答結果をより詳細にご確認いただけます

<https://job-q.me/articles/15820>

### ■(※1) 2023年 夏のはたらき方実態調査 (2023年8月14日公開)

<https://jobsoken.jp/info/20230814/>

## ■ Job 総研について < <https://job-q.me/categories/job-souken> >

『Job 総研』は今後もキャリアやはたらくに関する調査を続けるだけでなく、調査で拾いきれない「社会・企業・個人」3つの観点からの声を収集することで、これまで以上に確立した取組を行ってまいります。その手段として、アンケート調査によって明らかにした事実をもとに、はたらく現場でのリアルな疑問を収集し、それに対する個人の回答も収集します。そして世の中で当たり前とされている事を疑い、明日の常識をココから見つけられるコンテンツとしての情報発信をしてまいります。

## ■ JobQ Town について < <https://job-q.me/> >

「あなたが知りたい”はたらく”は誰かが知っている」をコンセプトに運営する JobQ Town 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 Town “ワークライフバランス”に関する Q&A

<https://job-q.me/tags/124>

## ■ パーソルキャリア株式会社について < <https://www.persol-career.co.jp/> >

パーソルキャリア株式会社は、**一人々に「はたらく」を自分のものにする力を**をミッションとし、転職サービス「doda」やハイクラス転職サービス「doda X」を通じて人材紹介、求人広告、新卒採用支援などを提供しています。2022年5月にはプロフェッショナル人材の総合活用支援ブランド「HiPro」を立ち上げ、副業・フリーランス領域にも本格参入。グループの総力をあげて、これまで以上に個人の「はたらく」にフォーカスした社会価値の創出に努め、社会課題に正面から向き合い、すべての「はたらく」が笑顔につながる社会の実現を目指します。

当社のミッションについて : [https://www.persol-career.co.jp/mission\\_value/](https://www.persol-career.co.jp/mission_value/)

報道関係者様お問い合わせ先 パーソルキャリア株式会社 JobQ 部 PR 担当 : 高木 理子  
Tel・Fax : 03-6757-4266 携帯 : 070-3180-4798  
Mail : [pr-contact@persol.co.jp](mailto:pr-contact@persol.co.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