

日本人の有給休暇取得状況 約3割が「取っていない」「有休なし」 職場満足度は「10～19日」で最も高い傾向

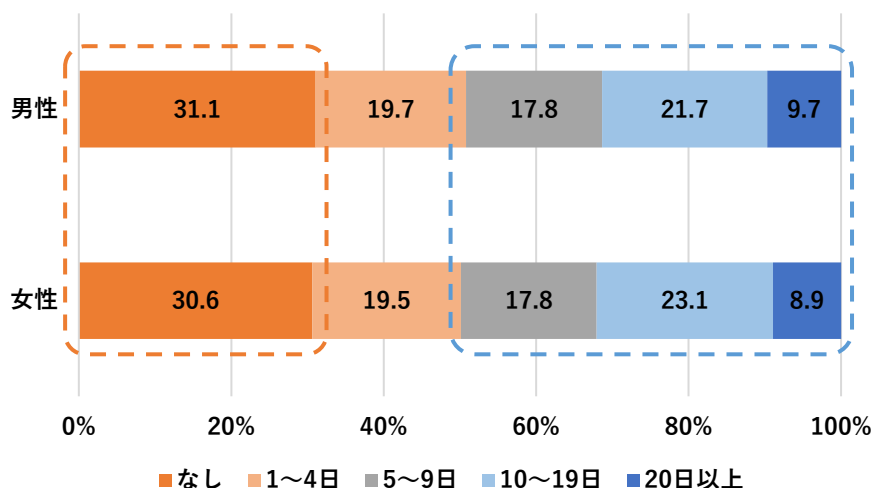
一般社団法人ストレスオフ・アライアンス
『ストレスオフ白書 2019-2020』VOL.7

一般社団法人ストレスオフ・アライアンス（事務局：東京都渋谷区、代表理事：恒吉 明美）は、全国の男女14万に行っている大規模調査「ココロの体力測定」を基に「日本人とストレス性疲労」の研究を進め、『ストレスオフ白書』にまとめています。今回は、「公務員」「会社員」の男性54,579人、女性12,952人を抽出・分析した「有給休暇取得状況と職場満足度」です。

【1】年間有給休暇取得日数（男女別）

- ・年間の有給休暇の取得日数で、男女で大きな差はない。
- ・有給休暇を「1日も取っていない / 有給休暇がない」がもっとも多く約3割。
- ・「5日以上」の取得者は約半数。その内「20日以上」取れている人は、全体の1割弱

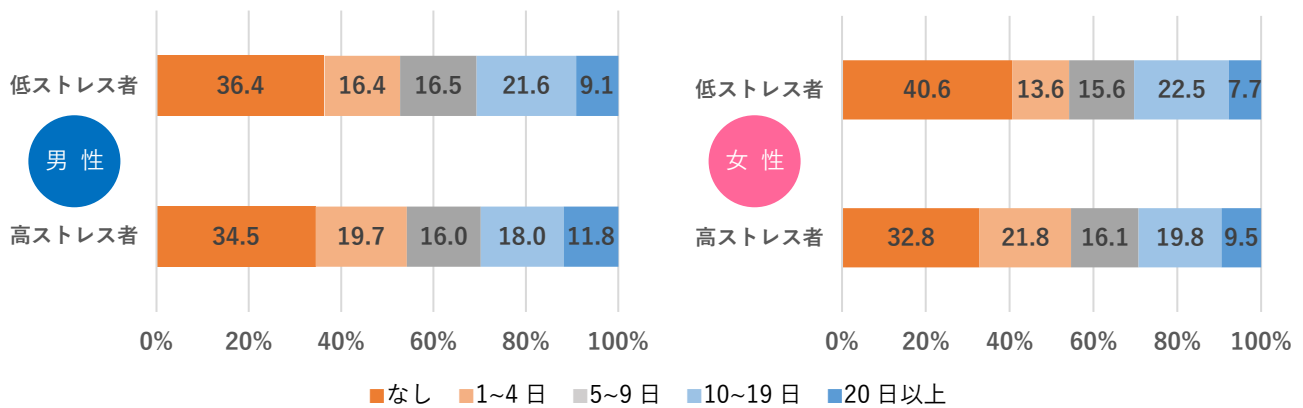
<男女別 有給休暇取得日数（年間）>



【2】ストレスレベル別 年間有給休暇取得日数（男女別）

- ・男女共、ストレスレベルが低くなるほど有給休暇取得日数が多いわけではない。
- ・男性に特徴は見られなかったが、女性は低ストレス者の「1日も取っていない / 有給休暇がない」が4割となっており、女性全国平均よりも多い傾向。

<男女・ストレスレベル別 有給休暇取得日数（年間）>



【3】年間有給休暇取得日数と職場満足度（男女）

- ・調査対象者が主観で点数付けした「満足度」（0～10点）を使用。9～10点と答えた割合から0～6点の割合を引き、マイナス値が小さいほど満足度が高いことを示す。
- ・男性は、他の日数と比較し「10～19日」で職場の満足度が高く、日数の多さに比例して職場満足度が上がるわけではなく、「10～19日」が適度であると思っている傾向。
- ・女性は5日以上から職場満足度が高い。もっとも高いのは男性同様「10～19日」だが、「20日以上」も同等いるため、男性よりも日数を重視していることがうかがえる。

<男女別 有給休暇取得日数（年間）と職場満足度>

有給休暇取得日数	男性	女性
なし	-70.8	-63.4
1～4日	-71.3	-67.7
5～9日	-66.9	-58.3
10～19日	-58.8	-56.6
20日以上	-65.5	-56.7

(%)

【4】年間有給休暇取得日数と各種満足度（男女）

- ・男性は「10～19日」取得で、健康状態やプライベートの満足度が高い。
- ・女性も同様だが、「プライベート（家族などとの時間）」は年5日以上から満足度が高い。

<男性 有給休暇取得日数（年間）と各種満足度>

有給休暇取得日数	現在の健康状態	プライベート （自分の時間）	プライベート （家族などとの時間）
なし	-57.2	-68.3	-67.6
1～4日	-55.5	-63.7	-62.9
5～9日	-51.3	-60.9	-58.5
10～19日	-47.7	-54.3	-52.2
20日以上	-54.7	-57.4	-56.9

(%)

<女性 有給休暇取得日数（年間）と各種満足度>

有給休暇取得日数	現在の健康状態	プライベート (自分の時間)	プライベート (家族などの時間)
なし	-51.7	-58.5	-55.1
1~4日	-54.0	-57.2	-52.0
5~9日	-48.4	-50.4	-44.8
10~19日	-48.0	-48.1	-43.6
20日以上	-48.5	-49.6	-45.1

(%)

女性

【5】 年間有給休暇取得状況とリラックス行動実行率（男性）

- ・男性は「10~19日」でリラックス行動の実行率が高いが、他の日数と比較すると、特に「温泉に行く」「旅行に行く」などのレジャーや、「家族で過ごす」「何も考えない」などのストレスオフな行動が非常に高くなる。

<男性 有給休暇取得状況（年間）とリラックス行動実行率>

	リラックス行動	全体	なし	1~4日	5~9日	10~19日	20~39日
1	コーヒーを飲む	29.9	25.7	30.3	31.9	34.8	27.7
2	テレビをみる	29.7	25.5	30.7	31.8	33.5	28.6
3	とにかくゆっくりする	23.0	18.5	23.1	25.8	27.5	22.2
4	ウォーキング、ジョギングをする	20.6	14.7	19.1	23.0	26.5	25.4
5	寝る	19.3	15.9	19.5	21.3	22.6	18.5
6	飲酒	18.4	15.5	18.1	20.5	21.6	17.4
7	温泉に行く	17.0	12.3	16.9	19.6	21.3	18.0
8	ドライブをする	16.8	14.7	17.8	17.3	18.7	16.5
9	お腹一杯食べる	16.7	13.7	18.0	18.4	18.4	16.4
10	何も考えない（頭を休める）	16.1	13.5	16.5	17.3	19.0	14.9
11	ネットサーフィン、YouTubeなどの動画	15.9	13.5	16.6	17.4	18.0	14.6
12	音楽を聴いて過ごす	15.7	12.8	16.2	16.9	18.5	16.0
13	家族と過ごす	15.0	11.1	14.9	17.2	19.0	15.2
14	旅行に行く	15.0	9.7	13.9	18.0	20.1	17.5
15	タバコ	13.8	14.5	14.6	13.4	13.5	11.6
16	スポーツ観戦	13.0	8.8	12.7	14.9	17.4	14.0
17	映画を観る	12.4	9.6	11.9	14.1	15.2	13.5
18	入浴する	11.9	10.0	11.0	12.9	14.3	13.0
19	甘いものを食べる	11.7	9.5	12.0	12.9	13.6	11.5
20	昼寝など仮眠	10.6	8.4	10.4	12.2	12.8	10.5

(%)

【6】年間有給休暇取得状況とリラックス行動実行率（女性）

- ・女性は「5～9日」「10～19日」でリラックス行動の実行率が高い。
- ・女性は年に10日以上の有給休暇が取得できない状況でも、長さに合わせてストレスオフな行動ができており、休みを有効に活用できている傾向にある。

<女性 有給休暇取得状況（年間）とリラックス行動実行率>

	リラックス行動	全体	なし	1～4日	5～9日	10～19日	20～39日
1	とにかくゆっくりする	43.4	35.4	44.1	48.6	49.1	44.0
2	テレビをみる	38.3	33.9	38.8	40.8	42.2	37.0
3	甘いものを食べる	36.0	28.9	35.6	40.2	41.8	37.4
4	コーヒーを飲む	34.7	31.0	33.6	38.3	37.4	35.4
5	寝る	33.3	27.2	33.9	35.8	37.6	36.4
6	お腹一杯食べる	31.0	26.4	33.8	33.2	33.4	30.1
7	ウインドウショッピング	28.1	22.1	29.2	33.0	31.1	28.2
8	何も考えない（頭を休める）	26.0	21.2	25.8	31.1	28.7	26.0
9	同性の友人と食事	25.8	19.2	25.5	30.4	30.7	27.6
10	旅行に行く	24.4	15.6	23.1	30.2	32.1	26.6
11	温泉に行く	21.8	15.9	20.5	25.4	26.7	24.9
12	音楽を聴いて過ごす	21.5	17.3	22.5	24.5	23.6	22.0
13	家族と過ごす	20.5	16.7	18.6	24.3	21.9	25.7
14	笑う	19.6	16.1	18.9	21.8	22.6	20.7
15	映画を観る	19.3	13.6	19.2	23.4	23.5	19.9
16	昼寝など仮眠	18.5	13.8	18.1	21.2	21.9	21.3
17	入浴する	18.1	13.8	17.6	20.9	21.4	20.3
18	ウォーキング、ジョギングをする	17.9	14.0	16.9	19.7	20.1	24.4
19	同性の友人と外出（買い物、イベントなど）	17.9	12.3	18.2	22.3	21.1	19.4
20	ネットサーフィン、YouTubeなどの動画	17.4	13.6	18.4	18.6	20.2	18.2

(%)

[調査概要]

調査名 : ココロの体力測定 2019

方法 : インターネット調査

調査期間 : 2019年3月6日～3月18日

サンプル数 : 14万人（男女各7万人）

※都道府県ランキングに必要な数、各県1000サンプル以上を確保し、その後人口比率（都道府県、年代、有職割合）でウェイト修正

設問数 : 15問

調査機関 : 株式会社メディプラス研究所

●本レポート活用対象 :

・全て

・公務員・会社員（従業員）男性：54579人、女性：12952人

■ 『ストレスオフ白書 2019-2020』とは

当法人では、参画企業の株式会社メディプラス研究所が全国 14 万人（男女各 7 万人、20～69 歳）に行っている大規模インターネット調査「ココロの体力測定」を基に、睡眠、食事といった生活習慣から、働き方・休み方、デジタル依存といった社会問題、年代別のストレス課題まで、日本人のストレス性疲労状況を『ストレスオフ白書』として編纂。年 1 回開催される当法人総会にて、参画企業に配布予定です。

■ 社会課題「ストレス性疲労」の改善を目指して。

2018 年 10 月、一般社団法人ストレスオフ・アライアンス設立

ストレスオフ・アライアンスは2017年に準備委員会を立ち上げ、社会のあらゆるストレス問題に対して議論を重ねてきましたが、本格的にこの社会課題に対峙するため、2018年10月22日に一般社団法人ストレスオフ・アライアンスを設立しました。

当法人では、日本の成人の47.6%がストレス性疲労を抱えていると推計^{※1}しています。さらに重度であると思われる人は、適切な量、時間を働けておらず、社会生産力^{※2}は著しく低下している傾向です。

産官学の有識者によるさまざまな視点からストレス性疲労を研究し、参画企業と協力しながら、社会の生産力の回復・成長に貢献することを目指します。

※1 株式会社メディプラス研究所「ココロの体力測定 2018」より 14 万人（男女各 7 万人）へのインターネット調査から抽出

※2 当法人では、「社会生産力」を「仕事・家事などを含む労働力」と定義しています

■ 組織概要

名 称 : 一般社団法人ストレスオフ・アライアンス
設 立 : 2018 年 10 月 22 日
代表理事 : 恒吉 明美（株式会社メディプラス / 株式会社メディプラス研究所）
理事（企業）: ロート製薬株式会社
株式会社 JVC ケンウッド・ビクターエンタテインメント
WIN フロンティア株式会社
株式会社メディプラス
株式会社メディプラス研究所
監 事 : 株式会社 産業経済新聞社
事務局 : 一般社団法人ストレスオフ・アライアンス 運営事務局
東京都渋谷区恵比寿 4-6-1 恵比寿 MF ビル 2 階 株式会社メディプラス内
TEL : 03-6408-5121
E-mail : info@stressoff-alliance.or.jp
HP : http://stressoff-alliance.or.jp

<お問い合わせ先>

ストレスオフ・アライアンス 広報事務局

TEL : 03-5411-0066 FAX : 03-3401-7788

E-mail : pr@netamoto.co.jp

担当 : 柴山（携帯 : 070 - 1389 - 0172）