

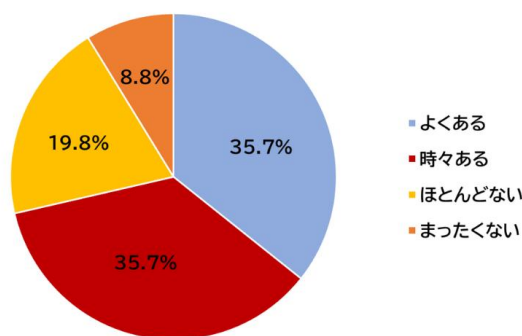
20代正社員に「長期休暇後のリフレッシュ方法」を調査 7割超が「気分が落ち込んだ経験あり」、効果的なリフレッシュ方法は「十分な睡眠」

企業向けの教育研修事業と採用支援事業を展開する株式会社ジェイックは、20代の正社員を対象に実施した「長期休暇後のリフレッシュ方法」に関するアンケート調査の結果を発表します。（回答者171名、調査日2025年4月2日～4月7日）

■長期休暇後、仕事に戻ったときに気分が落ち込んだ経験： 「気分が落ち込んだ経験ある」人は7割以上

「長期休暇の後、仕事に戻ったときに気分が落ち込んだことはありますか」と質問したところ、「よくある」「時々ある」がそれぞれ35.7%、「ほとんどない」が19.8%、「まったくない」が8.8%となり、長期休暇後に気分が落ち込んだ経験がある人が7割を超える結果となりました。

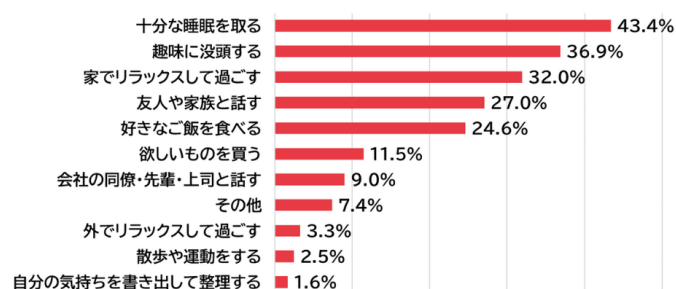
Q.長期休暇の後、仕事に戻ったときに気分が落ち込んだ経験



■効果のあったリフレッシュ方法：1位「十分な睡眠」（43.4%）、2位「趣味に没頭」（36.9%）

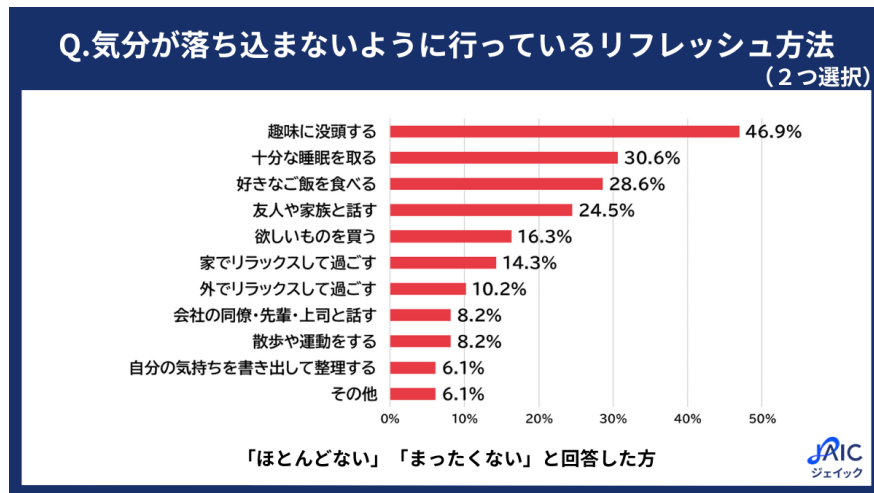
長期休暇後の気分の落ち込みが「よくある」「時々ある」と回答した方に、「その時に効果のあったリフレッシュ方法として、あてはまるものをふたつ選択してください」と質問したところ、「十分な睡眠を取る」が43.4%、「趣味に没頭する」が36.9%、「家でリラックスして過ごす」が32.0%、「友人や家族と話す」が27.0%、「好きなご飯を食べる」が24.6%、「欲しいものを買う」が11.5%、「会社の同僚・先輩・上司と話す」が9.0%、「その他」が7.4%、「外でリラックスして過ごす」が3.3%、「散歩や運動をする」が2.5%、「自分の気持ちを書き出して整理する」が1.6%となりました。「その他」では、「友人とじっくり遊ぶ」「靴を磨き着替えを用意して仕事の準備をする」「動物と触れ合う」「次の楽しい予定を立てる」などが挙げられました。

Q.長期休暇後に効果のあったリフレッシュ方法 (2つ選択)



「よくある」「時々ある」と回答した方

一方、「ほとんど落ち込まない」「まったく落ち込まない」と回答した方に、「気分が落ち込まないように行っているリフレッシュ方法として、あてはまるものをふたつ選択してください」と質問したところ、「趣味に没頭する」が46.9%、「十分な睡眠を取る」が30.6%、「好きなご飯を食べる」が28.6%、「友人や家族と話す」が24.5%、「欲しいものを買う」が16.3%、「家でリラックスして過ごす」が14.3%、「外でリラックスして過ごす」が10.2%、「会社の同僚・先輩・上司と話す」が8.2%、「散歩や運動をする」が8.2%、「自分の気持ちを書き出して整理する」が6.1%、「その他」が6.1%となりました。



上位2項目の「睡眠を取る」「趣味に没頭する」は、気分の落ち込みがある人となない人で共通していましたが、気分の落ち込みがある人の3位だった「家でリラックスして過ごす」は、落ち込みがない人では17.7ポイント低い14.3%に留まりました。代わりに「外でリラックスして過ごす」や「散歩や運動をする」といった外出型のリフレッシュ方法が、落ち込みがある人に比べやや多く選ばれる傾向が見られました。

■長期休暇後に仕事に戻る際、無理をしないために心がけていること（自由記述・一部抜粋）

気分が「よく落ち込む」「時々落ち込む」と回答した方に、「長期休暇後に仕事に戻る際、無理をしないために心がけていることは何ですか」と質問したところ、以下のような回答が寄せられました。

▼頑張りすぎないための工夫

- ・あまり考えすぎず、無理に頑張りすぎないようにする
- ・100点を目指さず80点で合格
- ・ペースを落とす
- ・1人で抱え込まない
- ・自分を過度に追い込まない
- ・「どうにかなる精神」で出社する
- ・適度に手を抜く

▼仕事・タスク管理の工夫

- ・タスク管理をしっかり行い、仕事をひとつずつこなす
- ・仕事明けはメールチェックなどの簡単な業務から始める
- ・できることから仕事を片付けていく
- ・休暇後のタスクを休暇前にまとめておく
- ・残業をしない、定時で帰る

▼生活リズムを整える、睡眠・休息の確保

- ・いつも通りのリズムを意識する
- ・早寝早起きを心がけて心身に余裕を持たせる
- ・規則正しい生活を送る
- ・しっかりと睡眠をとる
- ・仕事前日はいつもより多めに休息を取る

- ・前夜の就寝時刻を平日と同じにする
- ・思い切り寝る日を作る

▼気持ちの切り替え、モチベーションの維持

- ・前日の夜に仕事のことを思い出して気持ちを整える
- ・頑張ったご褒美を考えておく
- ・趣味や好きなことを目標に、徐々に仕事へのモチベーションを上げる
- ・次の休みの予定を立てて楽しみを作る
- ・「長期休暇明けなのにいつも通りできたらすごい！」と自分を褒める
- ・好きな音楽を聴きながら出勤する

■長期休暇後に気分が落ち込まない理由（自由記述・一部抜粋）

気分が「ほとんど落ち込まない」「まったく落ち込まない」と回答した方に、「長期休暇後、気分が落ち込まない理由を教えてください。」と質問したところ、以下のような回答が寄せられました。

▼仕事の充実感

- ・仕事が楽しい、やりがいがあるから
- ・職場で話ができる人がいるから
- ・気持ちを切り替えて仕事をしているから
- ・仕事が苦ではないから

▼長期休暇をしっかりと満喫

- ・長期休暇を充実させているから
- ・普段激務でも長期休暇でしっかりと休めているから
- ・休暇中に趣味の時間を作ってリフレッシュしているから

▼その他

- ・楽しみを用意しているから
- ・働くことでお金がもらえるから
- ・休みが多くても困るから
- ・あまり気にしたことがないから

今回の調査結果について、当社取締役の近藤は、次のように述べています。

「ゴールデンウィークが明けたこの時期は『五月病』という言葉も流行るとおり、多くの人にとって心身のリズムが崩れやすいタイミングです。今回の調査では、20代の若手社員の7割以上が『長期休暇後に気分が落ち込んだ経験がある』と回答しました。効果のあったリフレッシュ方法としては『十分な睡眠』や『趣味への没頭』が多く挙がり、さらに自由記述では『無理をしない』『仕事のペースを緩める』『ひとりで抱え込まない』など、自分なりの工夫で、徐々に仕事に戻ろうとする様子が伺えました。

20代は、仕事とプライベートを両立させる方法や、心身を健康に保ちながら働く自分なりのスタイルを、まだ模索している世代です。特に長期休暇後は、非日常である休暇から日常に切り替えるために、多くのエネルギーを必要とするでしょう。企業や上司に求められるのは、こうした状況に共感し寄り添い、受け止める姿勢です。たとえば、休み明けの仕事の初日は、負荷の少ない業務を任せたり、『きょうは出社できただけでOK!』『肩慣らししながら進めていこう』など、明るく声をかけたりするだけで、若手社員にとっては大きな安心感につながります。気分の落ち込みが感じられる部下には、仕事の進め方を一緒に考え、業務の負担を軽減するサポートを行うことも重要です。こうした丁寧な関わりの積み重ねが、若手社員の主体性を引き出し、育てていくことにつながります。」



株式会社ジェイック 取締役 教育事業部長 近藤浩充

大学卒業後、情報システム系の会社を経て入社。IT 戦略事業、全社経営戦略、教育事業、採用・就職支援事業の責任者を経て現職。企業の採用・育成課題を知る立場から、当社の企業向け教育研修を監修するほか、一般企業、金融機関、経営者クラブなどで、若手から管理職層までの社員育成の手法やキャリア形成等についての講演を行っている。デール・カーネギー・コース認定トレーナー。昨今では管理職のリーダーシップやコミュニケーションスキルをテーマに、雑誌『プレジデント』（2023 年）、J-CAST ニュース（2024 年）、ほか人事メディアからの取材も多数実績あり。

【調査概要】

調査名称：「長期休暇後のリフレッシュ方法」についてのアンケート調査
調査対象：当社の就職支援サービスを利用して就職・入社した 20 代の正社員
調査機関：自社調査
調査方法：Web アンケート
調査期間：2025 年 4 月 2 日～4 月 7 日
回答者数：171 名

■教育支援サービス（教育事業部）の概要

当社にて 20 年以上続いている事業で、受講者の“マインド面”を重視して行動変容を促す研修を得意としています。主な研修としては、『人を動かす』等で有名な「デール・カーネギー・トレーニング」研修、世界的ベストセラー書籍を基にした「7 つの習慣®」研修や、目標達成メソッドとして著名な「原田メソッド®」の研修、その他顧客企業のニーズに合わせた各種カスタマイズ研修を提供しています。

サイト URL：<https://www.jaic-g.com/service/education/>

■会社概要

社名：株式会社ジェイック
代表取締役：佐藤 剛志
設立：1991 年 3 月
資本金：2 億 6,229 万円（2025 年 1 月末現在）
本社所在地：東京都千代田区神田神保町 1-101 神保町 101 ビル 7F（受付 6F）
事業所：名古屋、大阪、福岡オフィス、熊本オフィス、上海ジェイックマイツ
事業内容：フリーター・既卒・第二新卒者向けの就職・採用支援サービス「ジェイック 就職カレッジ®」
中退者の就職・採用支援サービス「ジェイック 中退就職カレッジ®」
新卒学生の就職・採用支援サービス「新卒カレッジ®」
新卒スカウトサイト「Future Finder®」
企業向け教育研修事業

URL：<https://www.jaic-g.com/>

既卒向け就職支援サービス：<https://www.jaic-college.jp/>

新卒向け就職支援サービス：<https://shinsotsu.jaic-college.jp/lp/2023/>

企業向け採用支援サービス：<https://www.jaic-g.com/service/adoption/>

企業向け教育研修サービス：<https://www.jaic-g.com/service/education/>

採用×教育チャンネル「HR ドクター」：<https://www.hr-doctor.com/>

【お問い合わせ先】

株式会社ジェイック 担当：梅田

E-mail：info@jaic-g.com TEL 03-5282-7600 FAX 03-5282-7607