

休みの日の仕事脳に関する調査

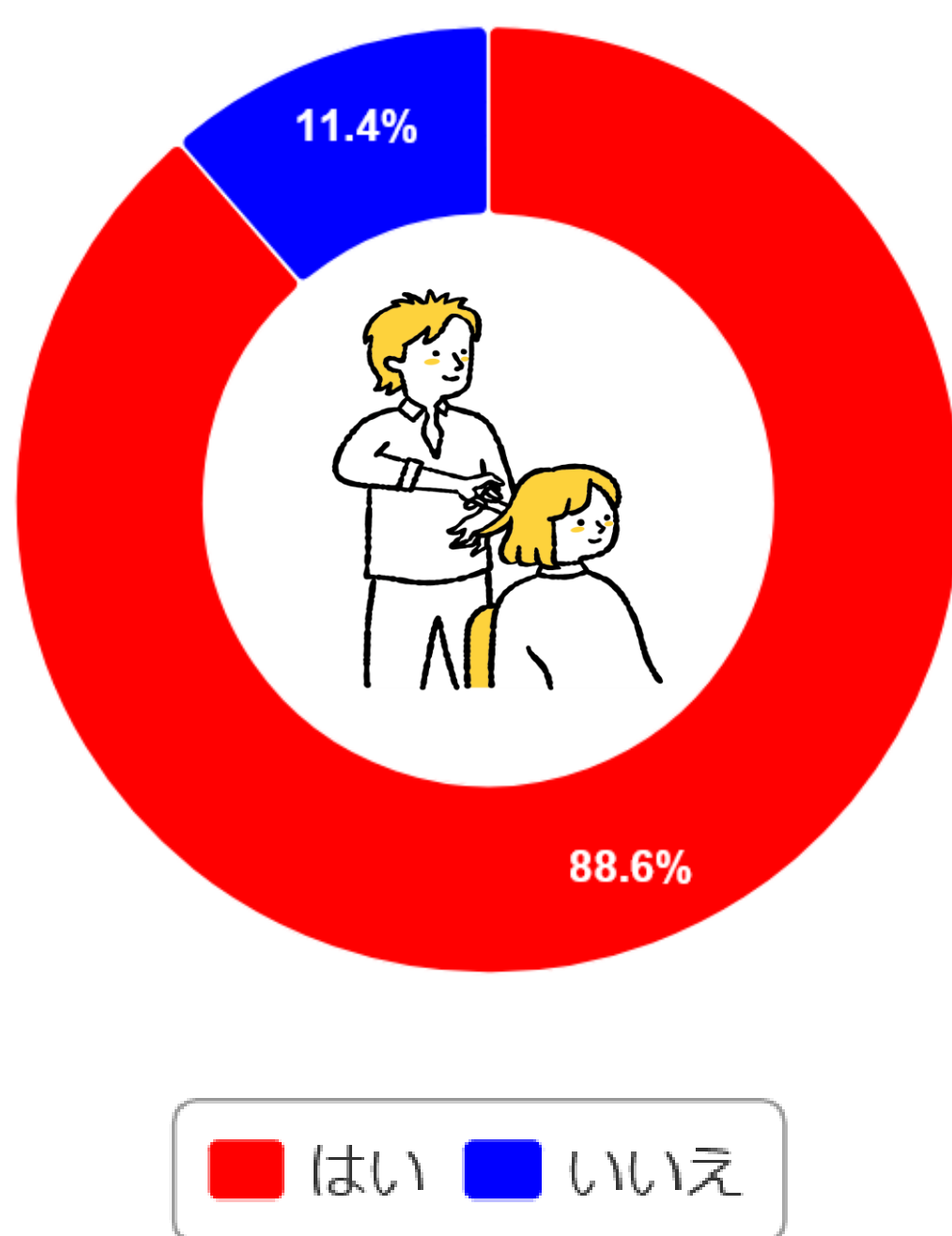
【実施期間】

2025年7月

休日の仕事への意識

—あなたは、休みの日でも仕事のことを考えてしまうことがありますか？

美容業

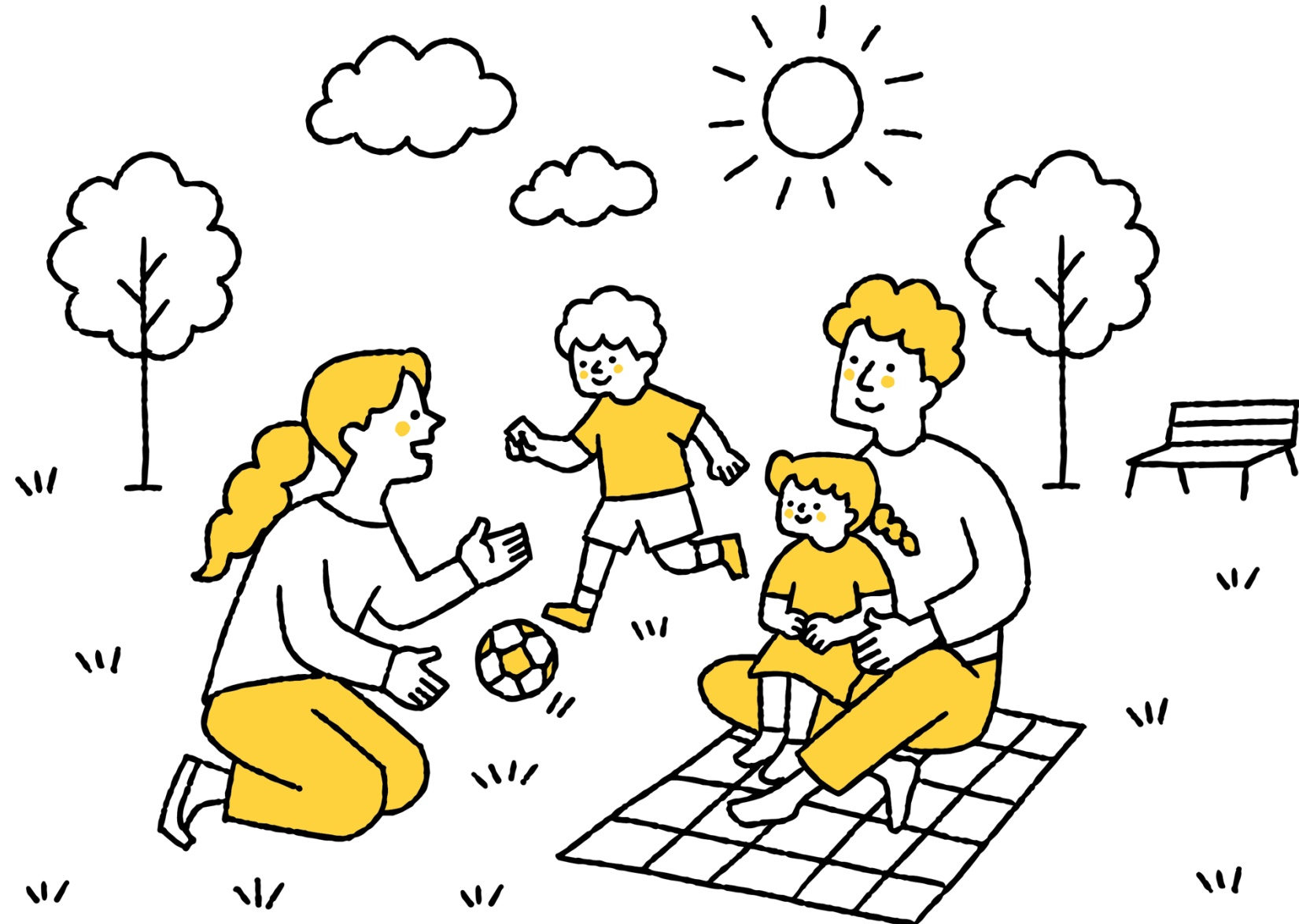


【どんな場面で、どんな仕事のことを考えることが多いですか？】

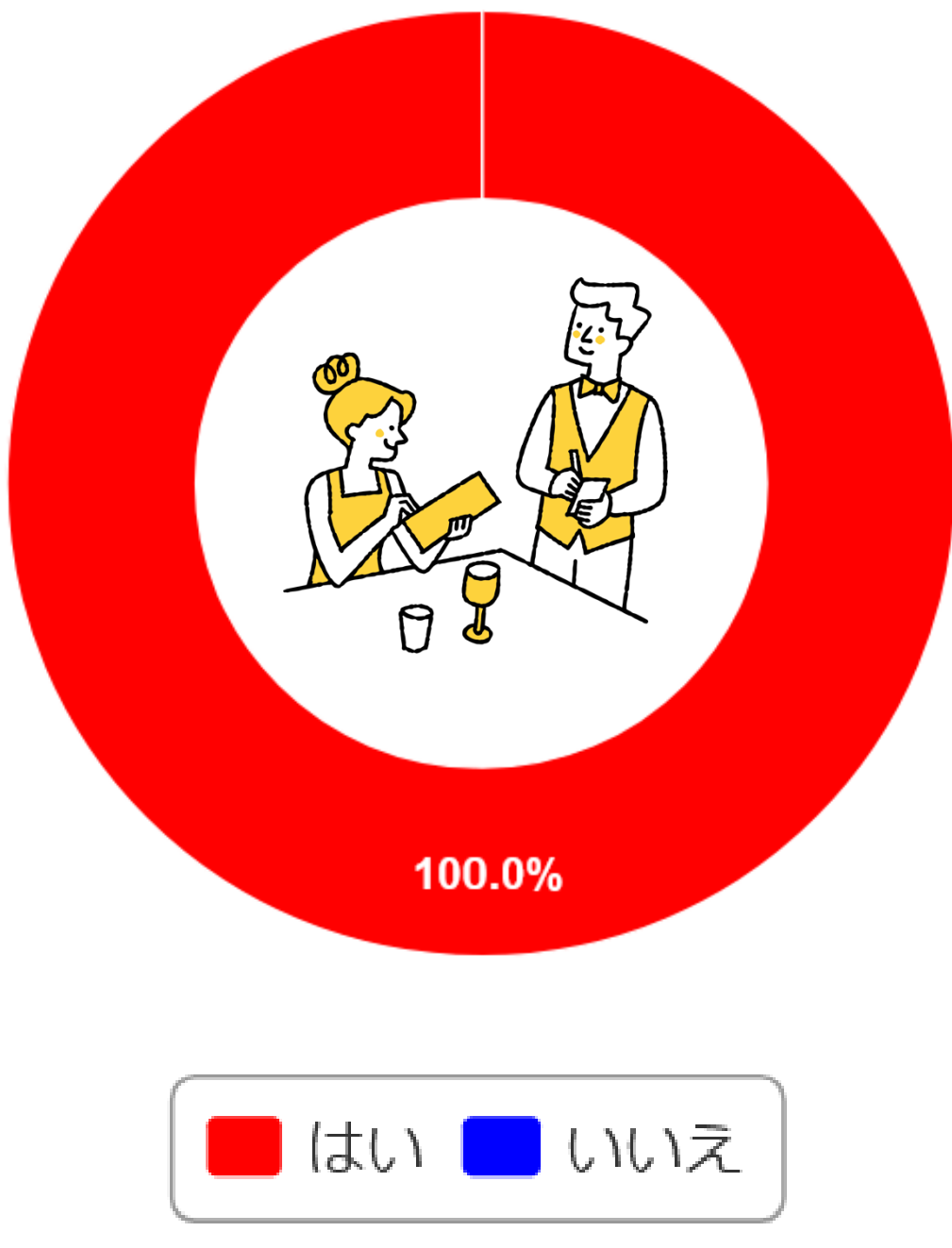
- 休みの日で予定がない時、今週来られるお客様が何を求められるかシュミレーションしたりする
- 土日が仕事が多く、平日休みなので 発注や銀行への振り込みなどを休日にすることが多く、その時仕事のことを考えやすい
- 休日はお客様からの予約電話が転送になっており予約をパソコンで確認して対応する時
- 予約状況等
- ネットやLINEでも予約が入るので時間の調節の事を考えたりする
- 24時間常にヒントがないか、または新しい考え方があったらスグにメモるようにしている
- 予約の連絡が来たときや暇な日が続いたとき
- 仕事に活かせることがないかを考え行動している
- LINEによるお客様からの予約が入ったり、午前中だけ普段できない細かな事務仕事をしたりする
- 休日でも予約の連絡が入ったりする
- 顧客さんから、予約の問い合わせがある
- 無意識に考えている
- 休み前にこんな事あったなとか休み明けにあれしないととかこれしないととか
- 休み明けの予約状況や予約の電話がかかってきていないかなど
- お客さんからライン予約が入った時
- 常に考えてしまっている
- 常日頃から仕事のことを考えているため、休みの日は次の戦略、春夏秋冬の取り組みやスタッフへの還元や今後とどのように方向性を正していくかなどを考えている
- 休みでも予約状況は確認するので、その時に
- 食事したり、買い物するにもちょっとしたサービスなどを学ぶ機会が多い
- SNSを見ている時に新しい技術を見た時や、プライベートで友達に髪の毛の相談された時
- 休みの日に連絡もくるので
- snsなどを見ている時など
- いついかなる時も考えている
- 予約状況がどうなっているのかとかお客様のとの連絡
- 明日の予約状況を考える事がある、
- 常に考えている
- 何かきっかけがあるわけでもなく、常に仕事の事は頭の中にある
- 夜に明日どんなお客さんが来るのか確認する
- LINEなどで予約の連絡が来ることがあるので、多少考えることがある
- 夏休みや正月など何日か休んだ時に予約状況が気になったりする
- 予約の電話きたかだったり、トラブル起きないかなど、
- なにげなく
- 予約状況などチェックしてしまう
- オンライン予約が入った際に通知が来るので
- 予約など
- ふと思った瞬間
- 何かヒントになること、自分が受け手になって感じたことがある時

【あなたの業界では、休日に仕事が気にならない理由は何だと思いますか？】

- 休日に仕事をするのがないので、私は気にならない
- あまり、儲けようと思っていないから
- 休みの日は、仕事の事を考えようと思わない
- ほぼ事前予約であり、webでの予約もやっていないので変化はないから気にならない
- なるべく仕事から一度頭からはなしたい



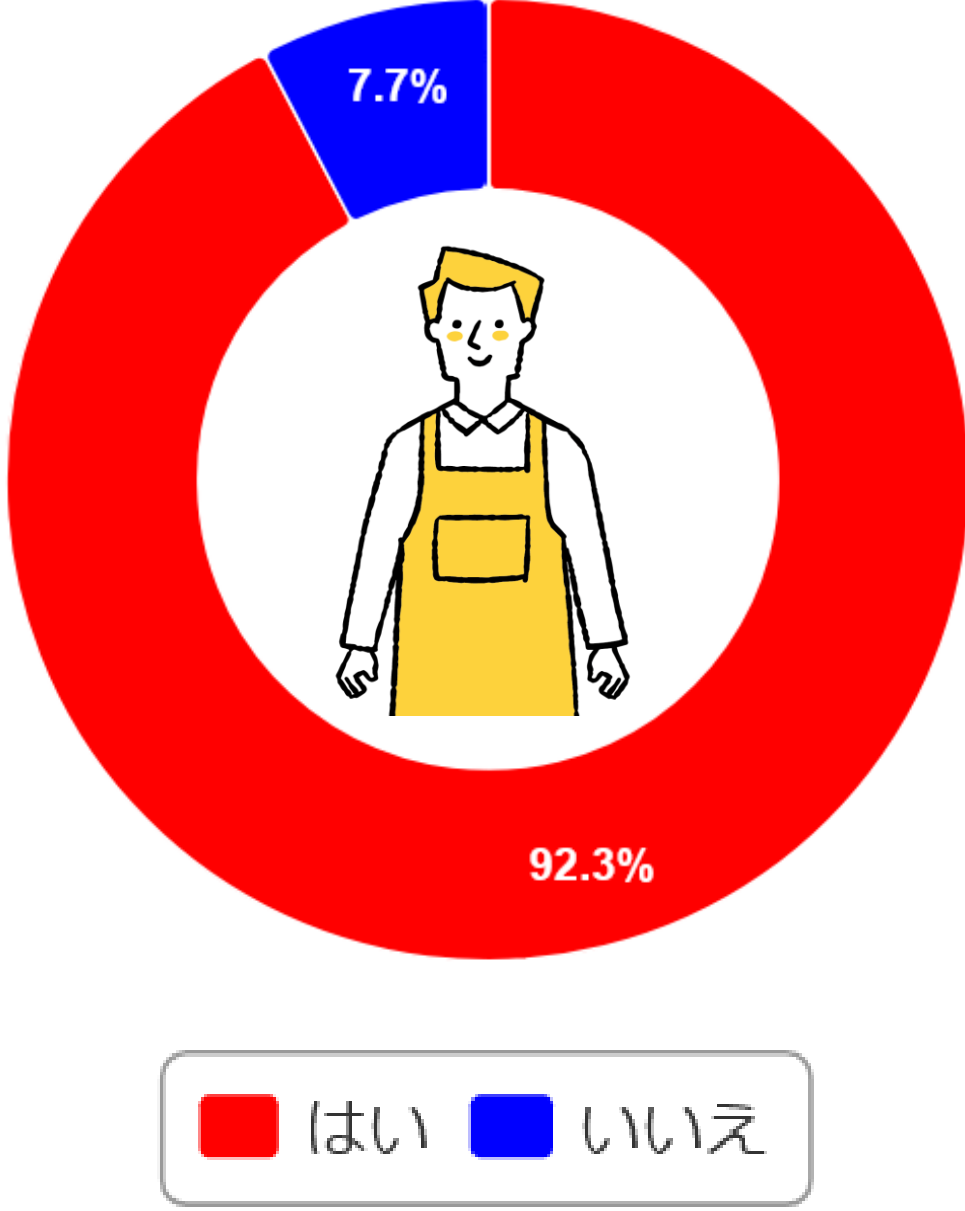
飲食業



【どんな場面で、どんな仕事のことを考えることが多いですか？】

- スタッフのシフトや体調面の調整を考えることが多い
- 飲食店なので、他のお店の様子が目に着いた時などは 今日は 休んで良かったのかなぁ？等気持ちが動く
- どんな場面でも考える
- 休みの日に普段行けない場所の買い出しをしているので基本的に休みという名の仕事をしている
- 旅行に行っている時でもお客様からの連絡がある時

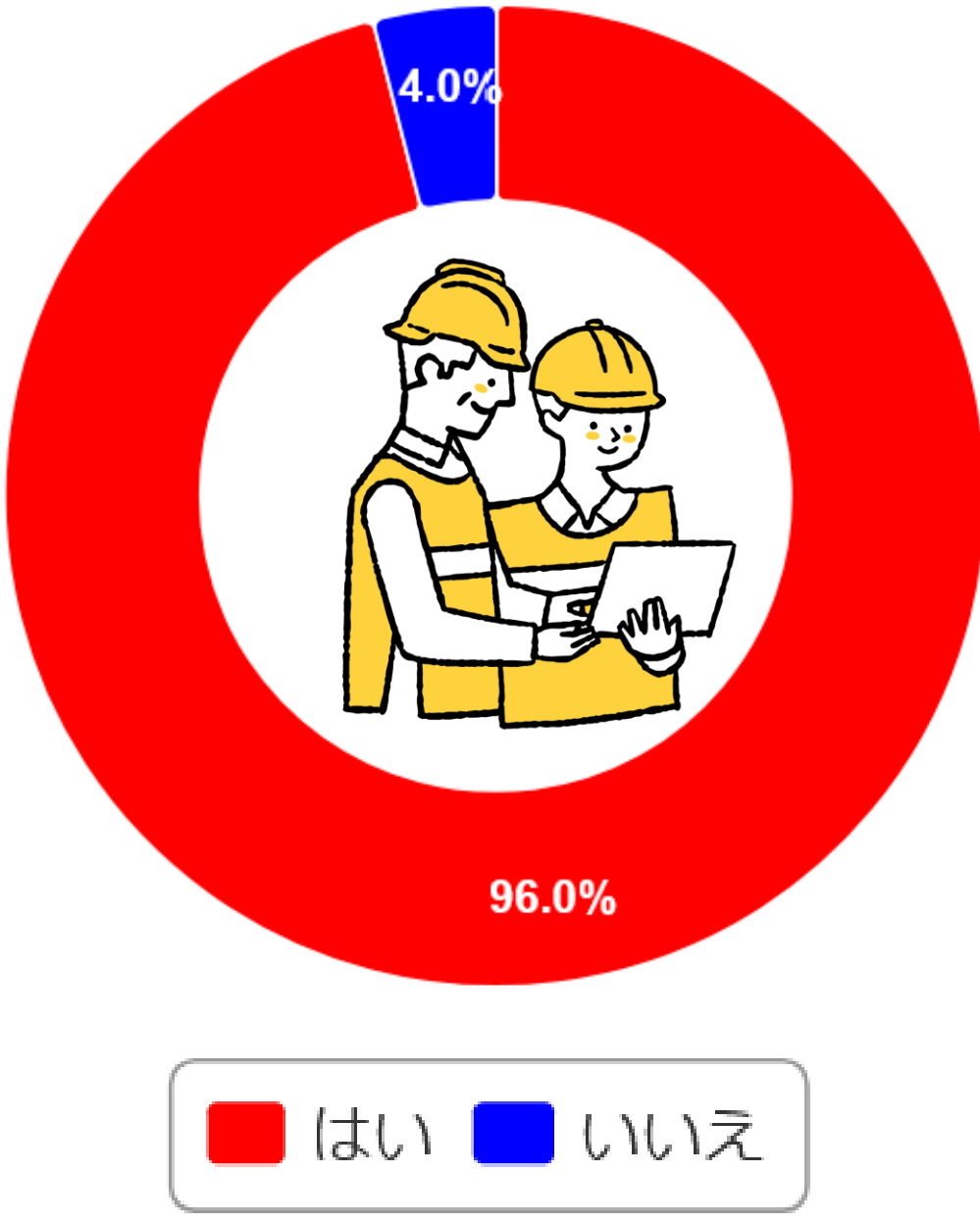
小売業



【どんな場面で、どんな仕事のことを考えることが多いですか？】

- テレビを見ながらどんな商品が売れているか気になる
- 寝る前に朝1番の納品のことを考える、忘れないかとか、時間を厳守するために起きられるかとかスマホでの売上通知機能で売上状況を常に気にしてしまう
- 販売を知らせる通知が来た時に、発送を早くしないといけないと考えてしまう
- パソコンを開くと必ず、仕事画面を見てしまう
- 24時間営業なので、休みの日も業務が終わっているかなど考える
- お店が基本的にアルバイトの人が多く、トラブルがあった時のことを考えるため基本的には常時考えている
- 注文状況が気になり、出先でもついスマホでチェックしてしまう
- 在庫状況、受注がどれくらいあるのかとかずっと考えている
- 予約のメールが頻繁に来るため
- 休みの日も変わらずいつもと同じ業務のことを考えている

建設業



【どんな場面で、どんな仕事のことを考えることが多いですか？】

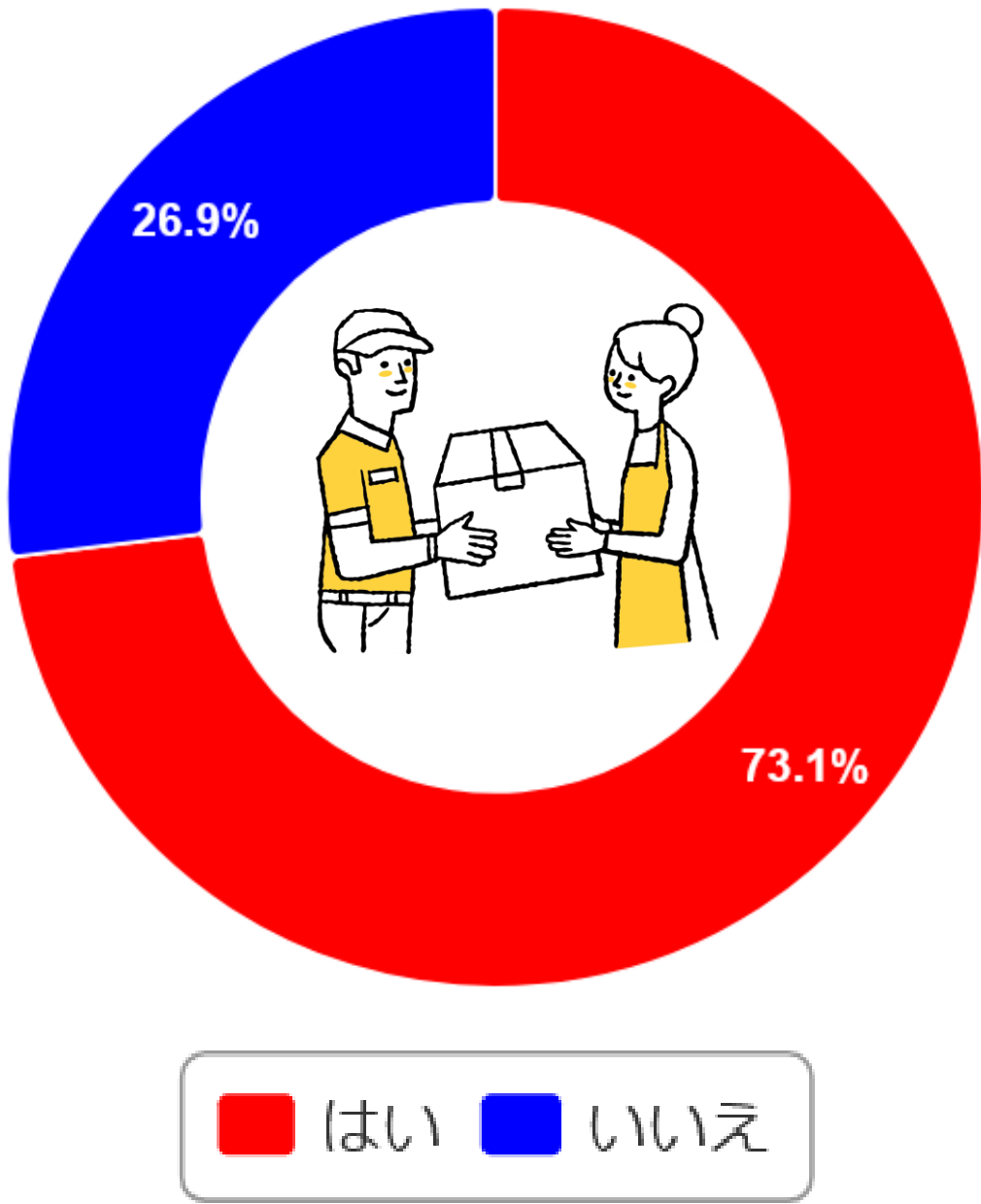
- 休日明けの仕事の進め方等を考えてしまう
- ふとした時に
- 家で来週の予定を考えてしまう
- 翌日の仕事内容の確認と予習
- 何か忘れてないか、メール等チェックする
- メール等をチェックした時
- お客様や取引先から連絡があったとき
- 休み明けの現場のこと
- グループラインの通知が来た時
- 役所が早急に報告書の提出を依頼した場合などは休日でも考える
- 乗り込みの事とか、次の現場の事とか施工とかである
- 夜寝る前など、次の仕事との段取りを考える
- 休日であってもお客様からの電話は受ける様にしているので、次の訪問日等を考えてしまう事が多い
- 大雨の日などは以前に雨漏れ修理をしたお宅の事が気になってしまう
- 休日でも施主や職人等から電話やメール等で連絡があり、打ち合わせをする
- 休みの日に仕事の電話がかかってきた時
- 植物、相手の仕事なので、天候や気温、水の管理
- 仕事が詰まっている時
- 次の日の工事の内容の確認など、前に行った現場のミスが無いとかか
- 人員の確保や現場に行っている人の事を考えている
- 昼寝前や夜寝る前に考えることがある
- 休日に雨が降っていると、材料が濡れていないかや、飛散物はないかなどがきになってしまう
- 翌日や翌週の段取り
- 次の日の段取りや、現場が重なった時の調整など
- 休みの日も次の現場の写真や工程等を考えてしまう

- 朝、自宅片付けをしている時等に突然仕事の事を考える
- 休日でも工程が無い現場なら仕事の進め方を考えてしまう
- 先の予定や材料などを考える事が多い
- どんな場面というよりいつもあれはこうしようとかあそこはどうするかと考えている
- 休みの日について明日の仕事などのことを考える
- 外注などに任せているときに、ちゃんとできているか気になってしまう
- 寝ている時などふとした時
- 準備のことや段取りをすること
- やり残し、仕上がり
- 現場職なので常に天候の変動に気をかけているので梅雨時期などは常に天候確認しながら仕事の事を考えてしまう
- 進行中の現場などが安全に進行しているか
- 仕事のしんこう
- 来週の予定など
- 常に仕事の事を考えてしまう
- 仕事の段取り
- 寝る前や時間が空いた時にふと仕事の事を仕事ことを考えることがある
- 工程がスムーズに進んでいなくて休みの日に考えてしまう
- 家の庭で自分のトラックに積んである材料を見ると明日も大変だなーと感じる
- 移動中や休憩中など、ふと時間ができたときに今後の段取りや改善点を考えることが多い
- 知り合いから仕事の応援を頼まれて自分の現場の段取りを変更したりする時
- 犬の散歩をしているとき等、ふとあれやらなきゃとかこれしないとを考えてしまうことがある

【あなたの業界では、休日に仕事が気にならない理由は何だと思いますか？】

- 日曜と祝日は必ず休みなので、自分がいない間に仕事が進んでしまうという心配がほぼないので、気にならない

運送業



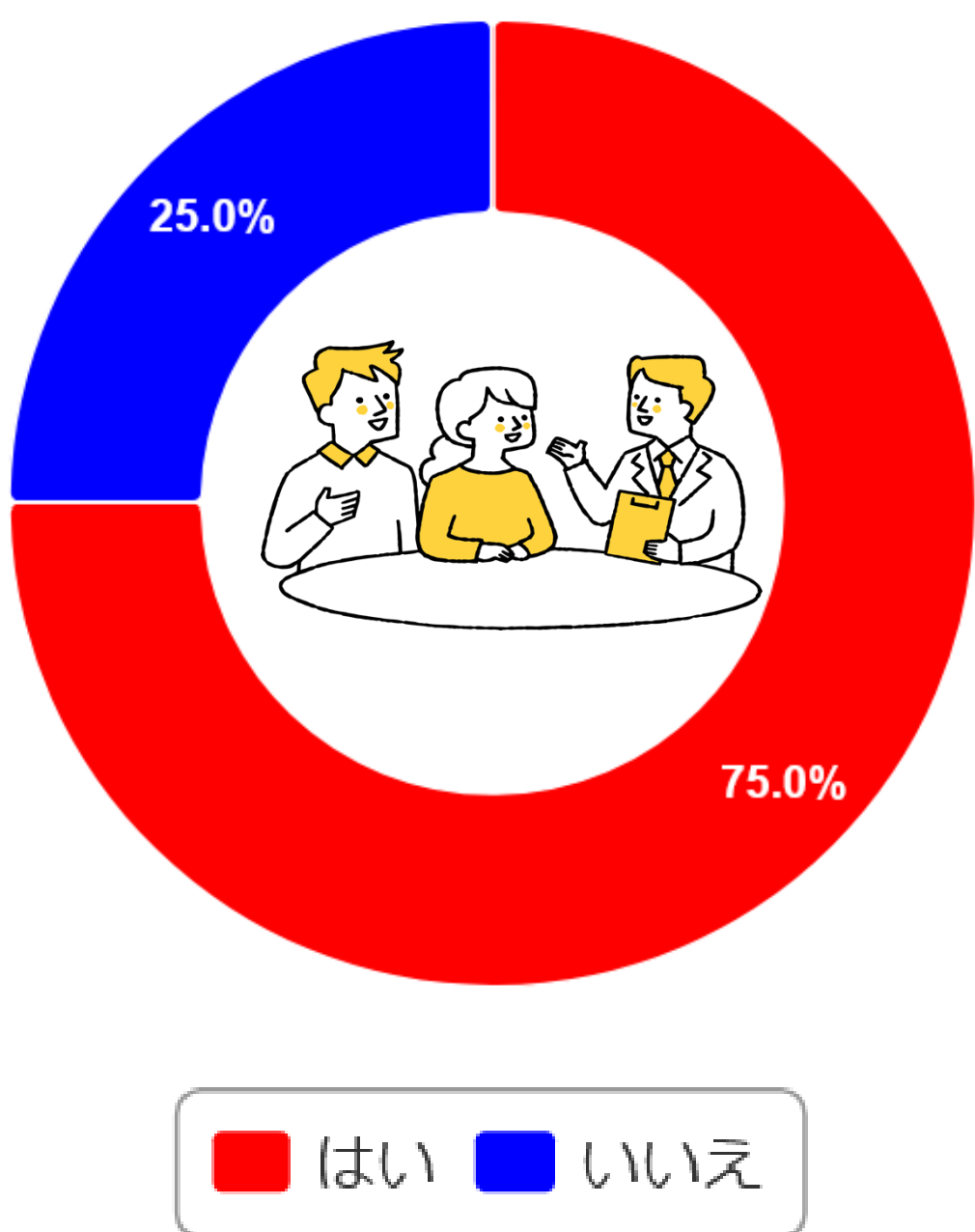
【どんな場面で、どんな仕事の事を考えることが多いですか？】

- 寝るとき
- 翌日などの案件の打診があった場合
外出している時
- どこに積みに行くのかなと考える
- 特に時間帯とかも関係なく仕事の事を考えてしまう
- ドライブをしていて立地が悪いマンションや大型マンション等を見た時
- 自分の代わりに入ってくれる人に対して気になる
- 仕事仲間のライングループの連絡が自分には関係ない情報が休日に届いたとき
- 宅配業界の個人事業主であるが、同じような宅配ドライバーの軽自動車を見かけた時
- 数日売上が少なかったのに休んだときは 仕事すべきだったか考える
- 常に仕事のことは考えている
- 日曜日になると月曜日の仕事を考える、ドライバー達の荷物の振り分け等
- 基本休み無しなので、昼抜け出して釣りに行っても配達依頼状況が混んできているかチェックする
- フードデリバリー加盟店に来店した時
- 出先で配送している人をみるとき
- 休みの朝起きて不動産の動画を作る際に不動産エージェントの仕事のことを考えてしまう
- 仕事の通知が来たとき、どこの店舗からのオファーが飛んでいるのが気になってしまう
- 人の配置
- 常に意識は働く、それが仕事と考えている

【あなたの業界では、休日に仕事が気にならない理由は何だと思いますか？】

- 日々の業務がその日で完結するためである
- 休日は完全に固定されていて仕事の連絡も一切ない為である
- 休日は仕事の事を一切忘れて、家族とお出かけすると決めている、息子と遊んでいると、自然と仕事のことは頭から抜け落ちる
- 仕事当日に業務が完結するため、休日はお客様からの連絡が入らないためである
- 業務終了後は業務端末を置いて帰る為、完全にONOFFが出来る
- 特に次の日に繋がってない仕事だから

不動産業



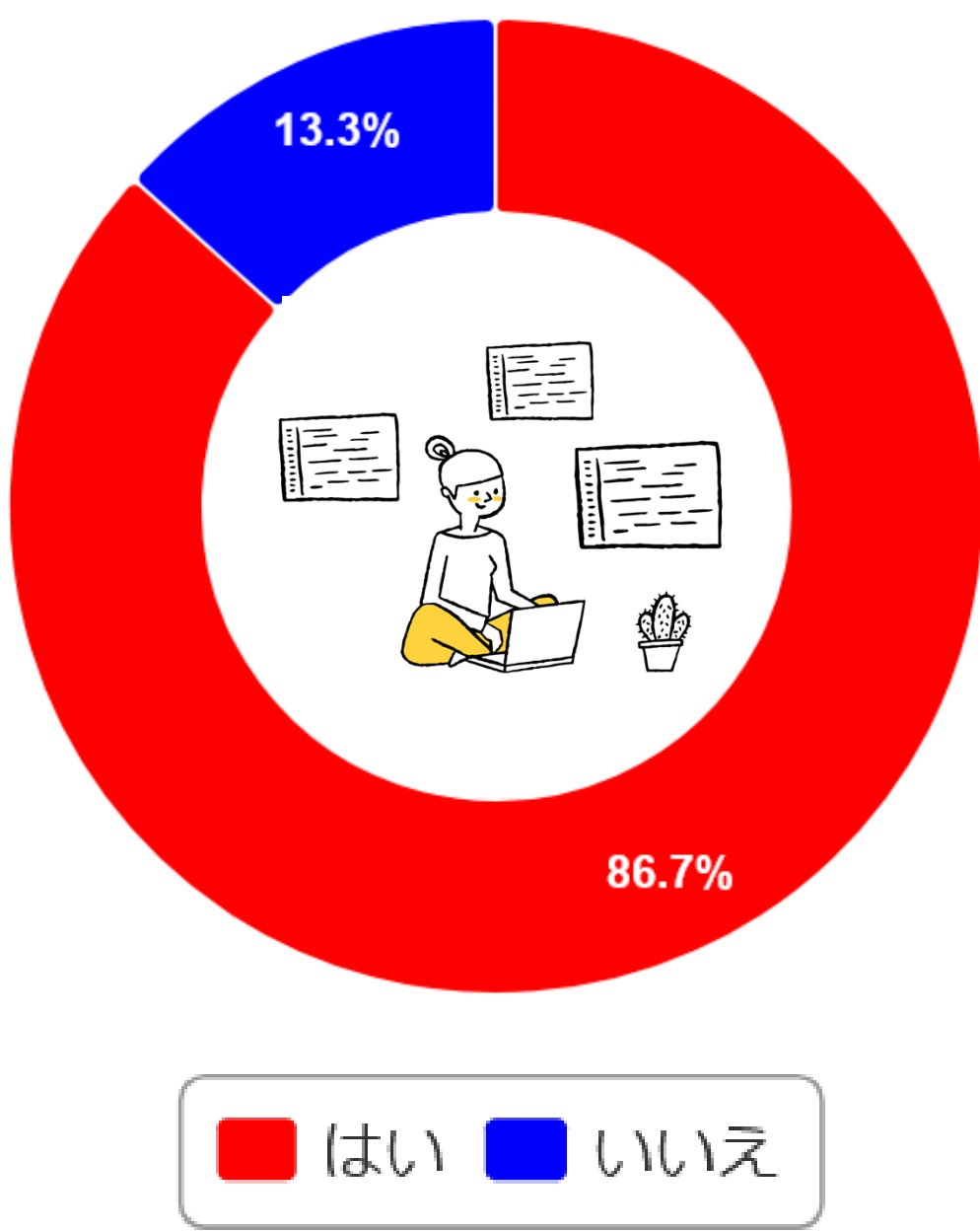
【どんな場面で、どんな仕事の事を考えることが多いですか？】

- 依頼中の仕事がある場合や、段取り中の仕事がある場合、返事待ちの仕事がある場合など、休日でもいつ連絡があるかわからないので仕事の事を考えている
- 中古不動産物件の仕入れ、内装リフォームを自分でやっているの、外を歩いているときに目につく
- 建物や建物内の内装を見るクセがついている
- 休み中でもふとした瞬間、急ぎの対応事項や重要な案件がある場合、現状より良い対応があるのではないかと考えてしまう

【あなたの業界では、休日に仕事が気にならない理由は何だと思いますか？】

- アパートのオーナーは管理会社に管理業務を委託していて、突発的に発生する業務は概ね管理会社に対応してくれるため休日はほぼ確実に取れるから

WEBサービス業



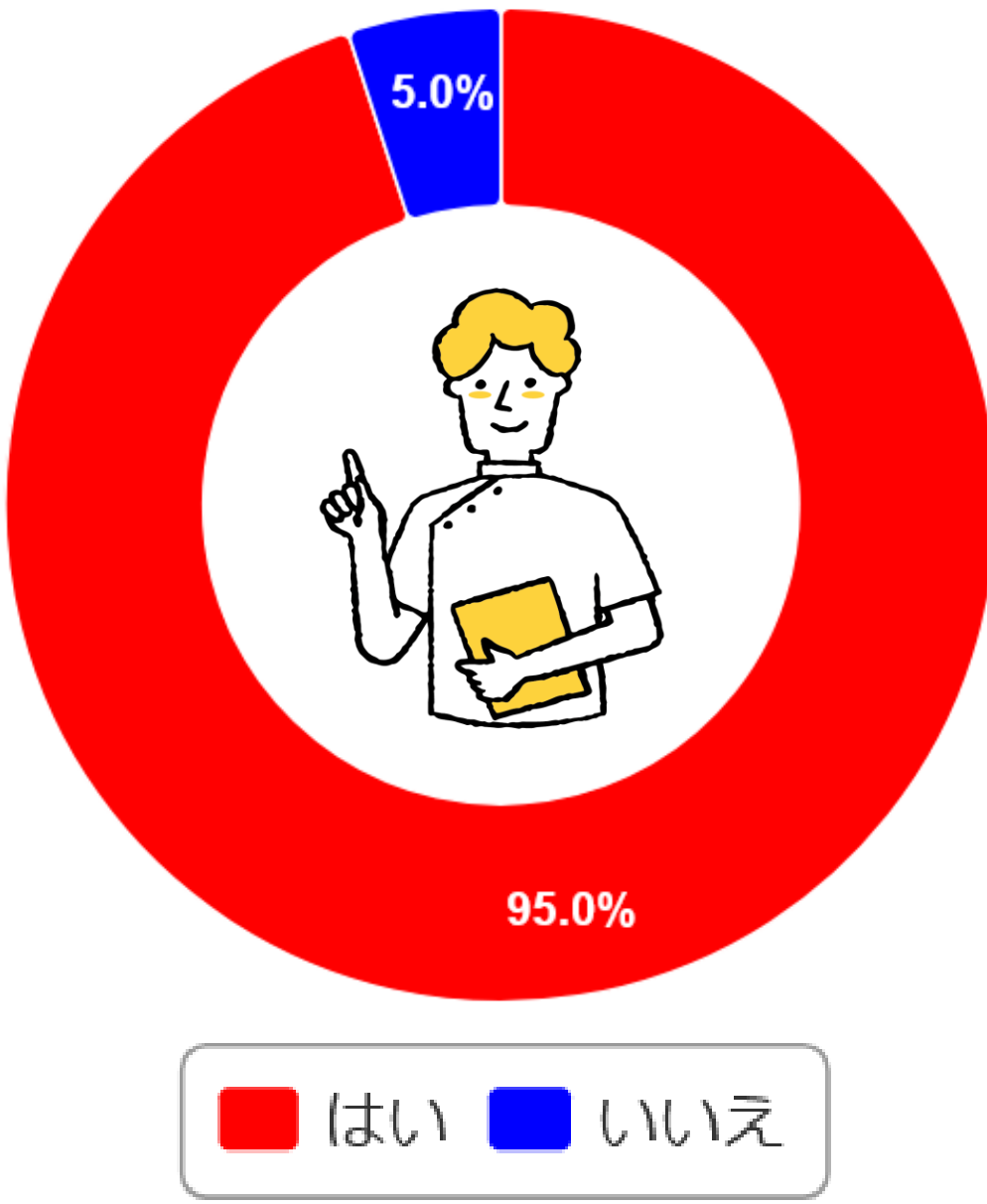
【どんな場面で、どんな仕事のことを考えることが多いですか？】

- 隙間時間があると、やり残した業務のことを考えてしまう
- オンラインで語学レッスンを提供しているのでレッスン内容やスケジュールについて常に考えている
- LINEの通知がなったとき
- フルリモートな環境なので、業務時間終了後にも、何気なく仕事のメールやチャットを確認して、対応すべきことがあった場合は対応してしまう
- 業務の通知が来たとき
- やり残した事務作業
- シャワーを浴びている時に製造中のシステムのバグの原因を何となく考えてしまう
- 次週のタスクに関して
- そもそも、休みを設けていない、旅行中も1日外に出る日も仕事をしながらである
- 日曜日にも微妙に仕事があるので、結局365日仕事のことを考えている
- システム開発の仕事をしている、場面は問わず、ぼんやりと暇になった時、現在、作業で詰まっているところや、システムの設計であったり、最適なプログラムの実装方法について、考える
- 通知が来た場面
- とくにきっかけとかない、心のどこかにある感じでふとした時に戻る
- 眠れないときが多い、やり残した仕事のことや取引先との会話のことを考える
- 起床後や入浴中でも、アクセス数や収益の数字を確認してしまう
- 仕事の日程に余裕がない時に、関係者と協業している仕事の進捗が気になる
- 特に納期が近い案件や、新しい提案の構想を練っている時期は、ふとした瞬間に仕事のことを考えてしまう
- 進行中の作業
- 通勤中や風呂、寝る前など静かな時間、ふとした不安やアイデアのひらめきがきっかけで仕事を考えることが多い
- 休みの日でも、SNSのチェックや更新は行うので、いつも仕事のことが頭にある状態
- 投稿の締め切り、メールの返信、次回投稿の文章の案、動画の構成など、携帯が手元にあるとどうしても四六時中考えてしまう
- どこかに出かけたときも仕事の連絡は常に来るので、その時その時である
- ネットで同業者の記事をみてしまったとき
- そもそも休日という概念がない
- 納期が迫っている時

【あなたの業界では、休日に仕事が気にならない理由は何だと思いますか？】

- 勤務時間を事前に決めているため
- 顧客先の休日とほとんど同じのため、緊急の要件が休日はこないから
- 自分で自分の仕事量を決めているため

医療業・福祉業



【どんな場面で、どんな仕事のことを考えることが多いですか？】

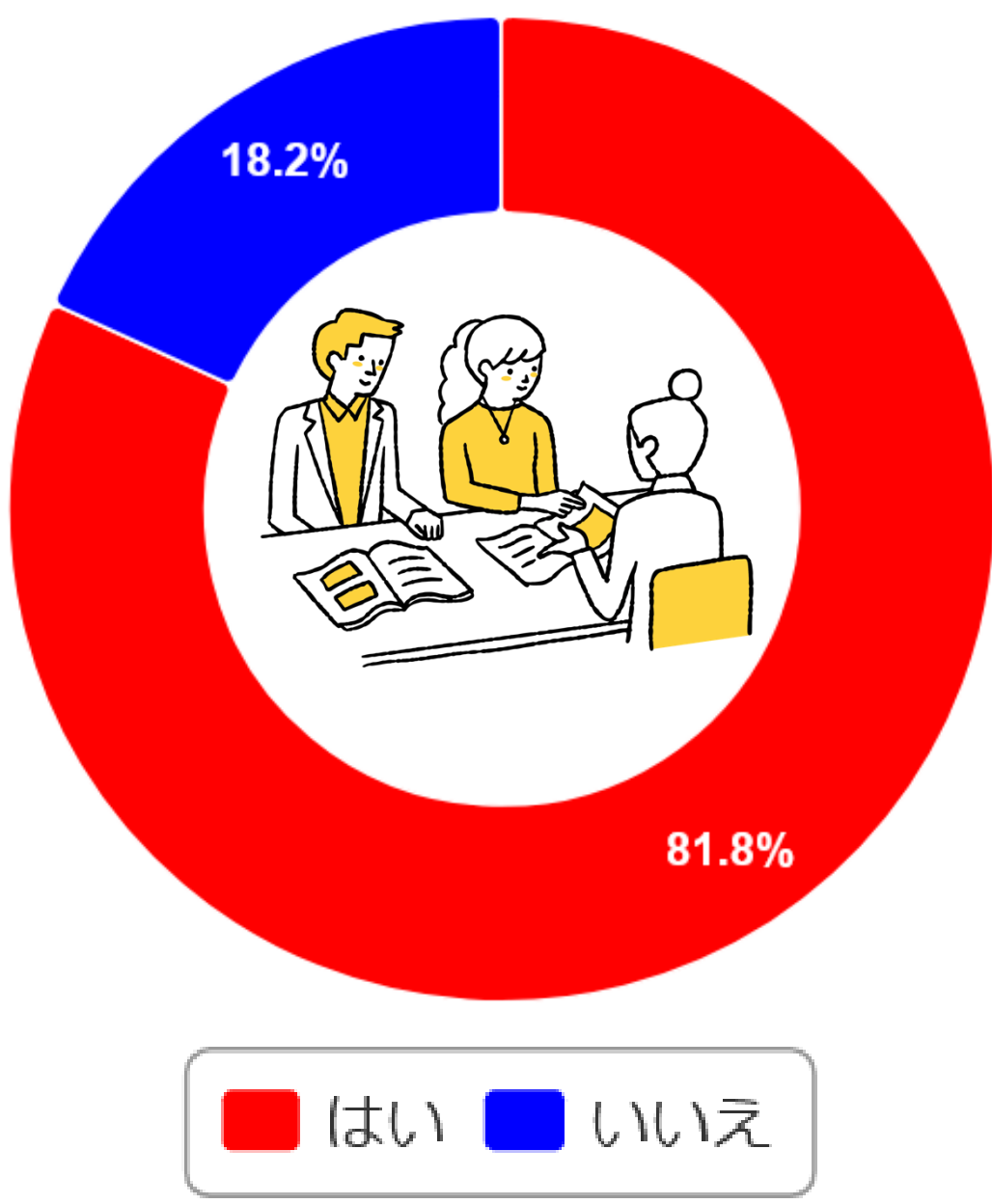
- 通知が来ると気になる
- LINEのやり取りから予約や相談を受けているので、休みや仕事が終わったなど関係なくである
- LINE登録されているかや予約はどうかなど考える
- 入浴中に、患者様の症状改善や報告書の内容を考える
- 次回予定や準備物や他
- 休みの日や休みの時間に利用者さんから連絡があると気になる
- 申し送りした内容がしっかり引き継がれているのか考える
- 前日のことを思い出す
- リニックス用のメールを確認したとき、マイナンバーカードに関する通知などがきていると、使用率について考えてしまう
- 明日来る患者の痛みに対する、治療の準備やもっとこうすればよかったと言う復習をする
- 子供と出かけて遊んでいる時以外は何時でも考えてしまう
- ふと時間がある時とかにどういう風にしていこうか考える
- 休日でも仕事のことを考えてしまう、特に、患者さんの症状の経過や次回来院時にどの施術を提案しようかといった治療の組み立てをふと考えていることが多い、また、今後の経営戦略、新しいメニュー導入の可能性など、日常的に頭の中で巡っている、リラックスしていても、自然ともっと良くするにはと考えてしまうことがある
- 顧客からのLINEメッセージが送られてくる時に気になる、大抵は予約のキャンセルや変更、または予約である、これらの問い合わせに対してスケジュール帳を開けてリスケする、一発で決まれば良いが、互いのスケジュールが合わないと何度かメッセージの往復がある、さらに決まったら、ホームページ上の予約入力までこちらがやるため、私用で車運転中や遊びその他の活動中などは大変ストレスに感じる、またこのような件は同じ顧客から繰り返されることも多く、タイミングの悪いのが何度も重なることもストレスに感じる

- 時間や場所問わず仕事の問い合わせや連絡が来ると仕事の事を考えざるを得ない
- 車の運転中
- 手術予定の人にアクシデントが起きると連絡の段階からいろいろ考えなくてはならない
- 仕事の業務に変更があり、技術向上のために帰ってから手技を練習している

【あなたの業界では、休日に仕事が気にならない理由は何だと思われますか？】

- 基本的に日曜日は休みですし、施術時間などは予約制にしているので、急患以外は決まった時間内で終わる。なので休みの日に仕事が気になる事はない

専門家(士業・FP・コンサルなど)



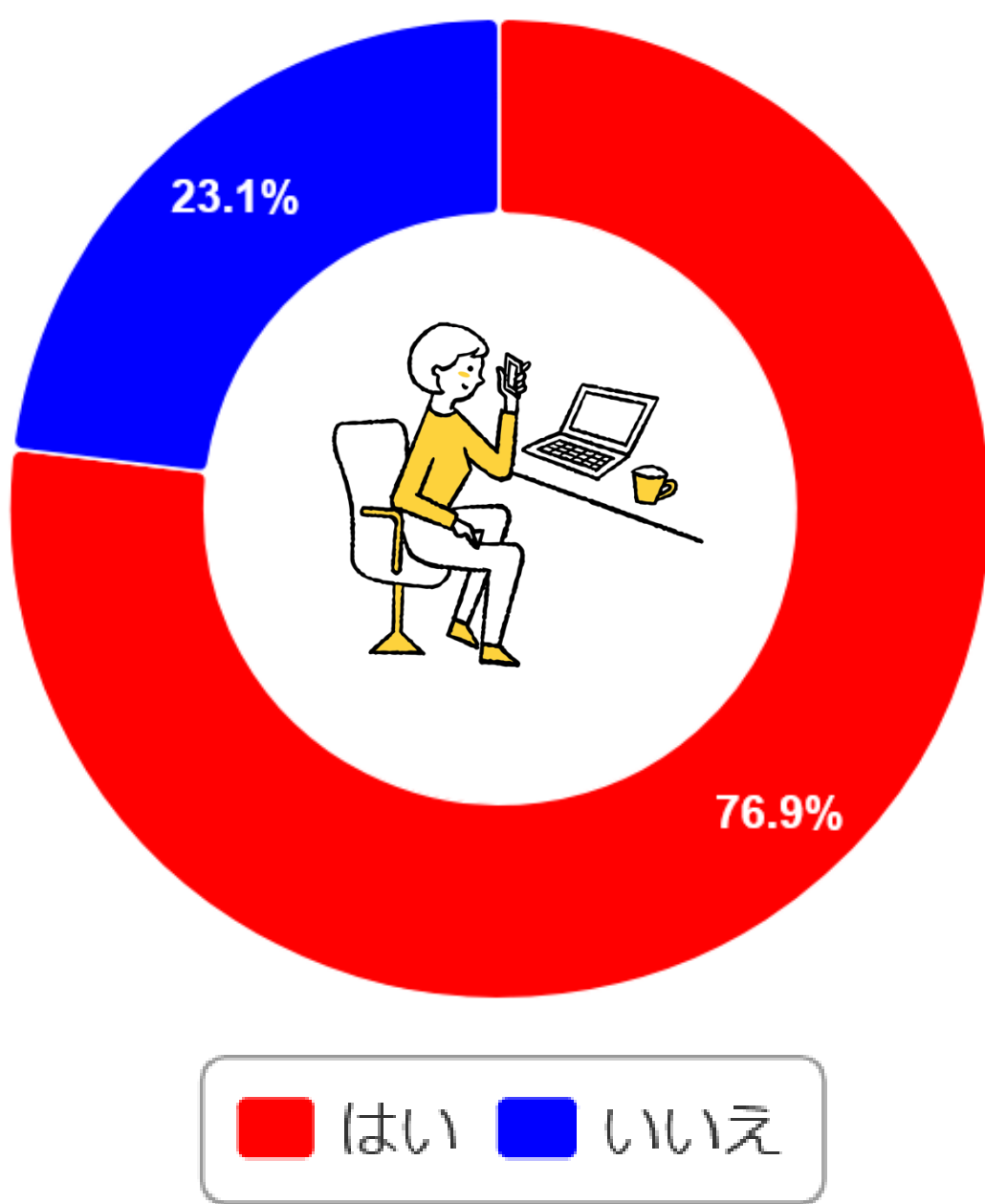
【どんな場面で、どんな仕事の事を考えることが多いですか？】

- 一般的な土日休みではなく土日の方が忙しいので常に仕事脳になっている
- 常態的に
- クライアントの課題に対する支援の期限が迫っている時は休日も意識からなかなか外せない事が多い
- スケジューラーをみているとき、先々の予定の中に否応なく仕事の記載がある
- アポのための動き等
- 土、日、祝日、年末年始を休日にしているが、電話が鳴れば、極力出るようにしている
- 仕事の実績は平日、休日関係ないので常に実績の事は考えている
- 良くないシステムを使ったとき

【あなたの業界では、休日に仕事が気にならない理由は何だと思われますか？】

- フリーランスになってからは、仕事と休みの区別を敢てつけないようにしている、仕事を早く片付ければ、その分自由時間が増えるし、逆に土日祝であっても、仕事があるならやるようにしている、全体として無理のないペースであれば問題ない
- シフト制で回しているため

個人投資家



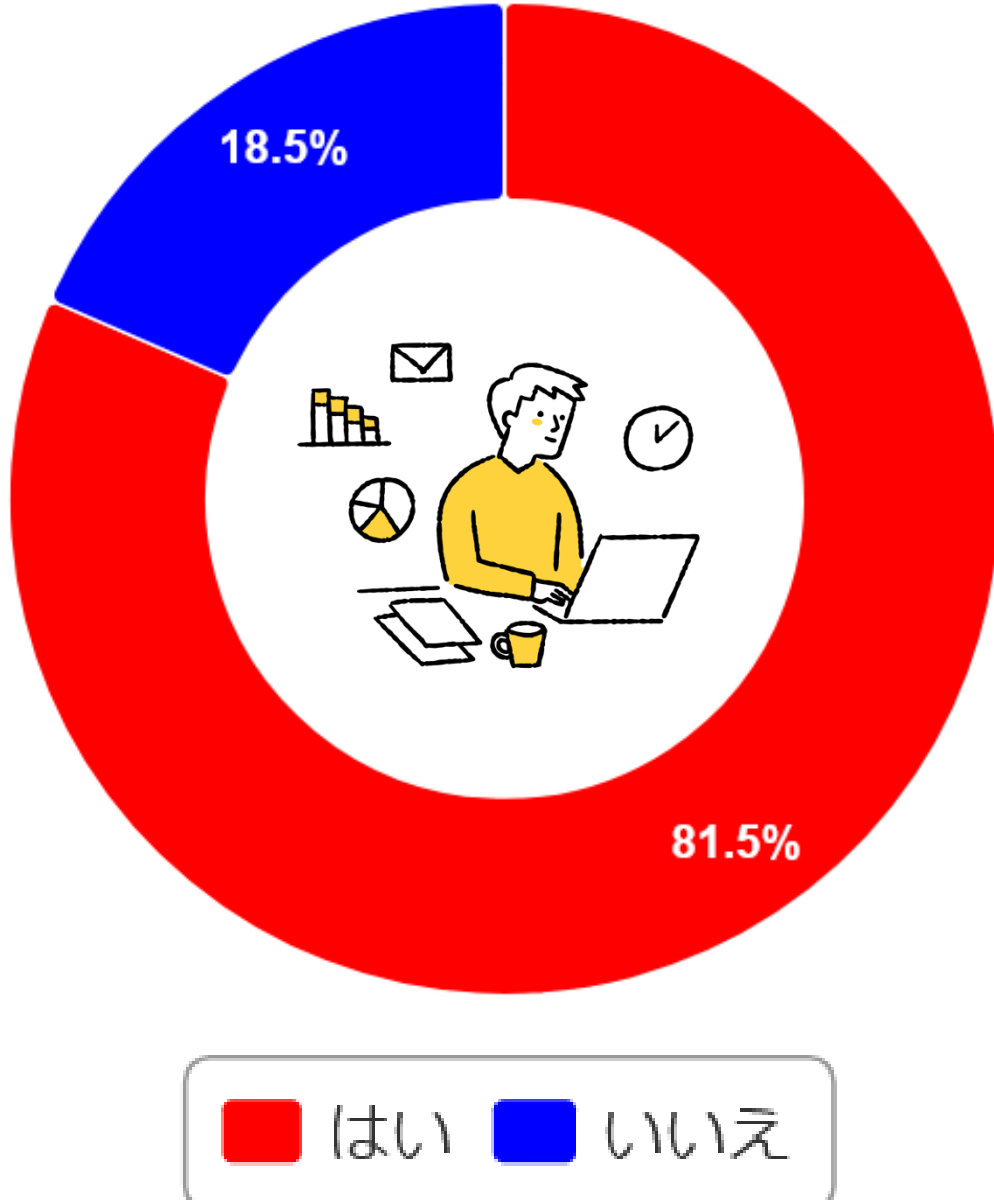
【どんな場面で、どんな仕事の事を考えることが多いですか？】

- 何か失敗があった時
- 個人投資家として日常的に情報収集を行なっている
- 트럼프大統領の発言など世界情勢の変化が起こるとき
- 前の週の終値が安値引けだったり、高値引けだったりした週末はいつも週明けの値動きが気になってしょうがない
- ふとしたときに暗号資産のニュースを見たくてしまう
- 休日でも入居者さんのクレーム対応に追われている
- もっと上手くやるにはどうしたらよいかと考える
- 基本的に価格動向はほぼ常に気にしている
- 外でご飯を食べるときの待ち時間
- 何かしらの仕事に関する情報が出た時

【あなたの業界では、休日に仕事が気にならない理由は何だと思われますか？】

- 敢えて考えない、気にならないようにしている
- 業界の仕組み上、現在のところ利益が雑所得であるので、頻繁に売買するのではなく長期目線で考えるようにできているため、頻繁に価格をチェックする必要がない

その他



【どんな場面で、どんな仕事のことを考えることが多いですか？】

- 携帯にメールなどが来ると、ついついみてしまう
- 次の試合に向けての対策など
- 自分1人になって考えられる余裕が出たとき、風呂の中や、トイレなど
- 休み中に問い合わせが来たりした時、すぐ返信しなくてはと思ってしまう
- ふとした時に
- 休み明けの制作物の予習
- 予約をラインでされるお客様がいるので、自然に仕事の事を考えてしまう
- 決まった休みがなく、毎日誰かが何かしらの仕事をしており、自分が関係していない連絡にも反応してチャットワークを見てしまい、担当業務に関係することがないかを思いめぐらせてしまう
- SNSで問い合わせがあった時など
- 家にいる時仕事の需要など、将来についての生き残り方、車のフィルム関係の仕事なので車の販売台数や細かいところまで休みの日に調べる癖がある
- 時間が空くと前もって仕事の準備をしてしまう
- 業務終了後、就寝前に仕事の見通しが不鮮明であることや、既存業務の将来性と見通し、数か月先、数年先で既存知識で案件獲得ができるのか、既存知識以外での知識獲得と計画の模索を考える
- 仕掛の仕事の完成時期や進捗状況や次週の仕事の組み立てを考えてしまう
- 来週の仕事の段取りを考えてしまう
- 問い合わせの連絡がきたり、協力会社からの連絡で、仕事のモードに切り替わることは多々ある、いつ休暇としてオフにするなどの対応はなく、適宜考えを休めている
- 先方からLINEやメッセージで連絡が入った時
- 発注の連絡がアプリに届くので毎日在庫状況など気にかかる
- 週末などに良くない情報が入った場合、週末休みの中で対応方法を考えてしまうことがある
- 教材作成の時間は勤務時間とは認められていないので、自宅で行う準備は全て勤務時間外の業務と言える
- ふとした瞬間に連絡が来ていないか不安になる
- 生徒からの連絡があったときなど
- 難しいあるいは新しい資料の少ないプログラムについて考える
- 査定数字の見込み
- のんびりしている時に1週間のスケジュールをふと考えている
- 散歩している時など、前日までの仕事で、解決していない問題があるとき
- 前日に配達出来なかった所が気にかかる
- LINEやメール等の通知きっかけ
- ラインでお客様と連絡を取り合ったり、インスタグラムのDMでもやりとりをするため、休みの日でもチェックをしていることが多く、予約の事や早く返事を返さなきゃと考えることが多い
- LINEやメールの問い合わせの通知をオフにしていないので、気になると見てしまい、急ぎの対応が必要だと休みでも対応してしまう
- 常に、企画のことを考えているので、それに絡めてしまう
- 顧客からSNSのメッセージが来ると、対応してしまう
- 基本的に年中無休なのでいつも仕事の事を考えている
- スケジュール調整が終わらないと休みの日まで不安で気になる
- 仕事の予約を気にする
- 問い合わせはプライベートスマホに知らせがくる、対応は営業日であるが問い合わせ内容が気になる街中歩いていてかっこいい広告を目にすると、今抱えている制作に対して再考してしまう
- 数字やグループの売り上げ進捗
- SNSへの反響をチェックする
- 休みで出かけている時
- 紹介業者からのメールや電話で、住人からの苦情対応等がある場合
- 休み明けの任されているプロジェクトの難しさ次第
- 新しい技術の習得や、自動化、効率化できそうな業務フローについて考えることが多い
- 現場での作業がどうすればうまくいくか考えてしまう
- 休日関係なく、連絡がくる
- 自宅兼仕事場なので、つい考える事がある
- ふとした事を考えたり目にしたとき
- 残してきた仕事があったとき
- 調査や開発の進捗のキリが悪いまま休みに入った場合など、トラブル対応の場合は特に考える
- 休日や休憩中にシステム設計の構成を考える
- やっていない仕事や間に合わない仕事を考える
- スケジュールの確認、お客様からの電話対応

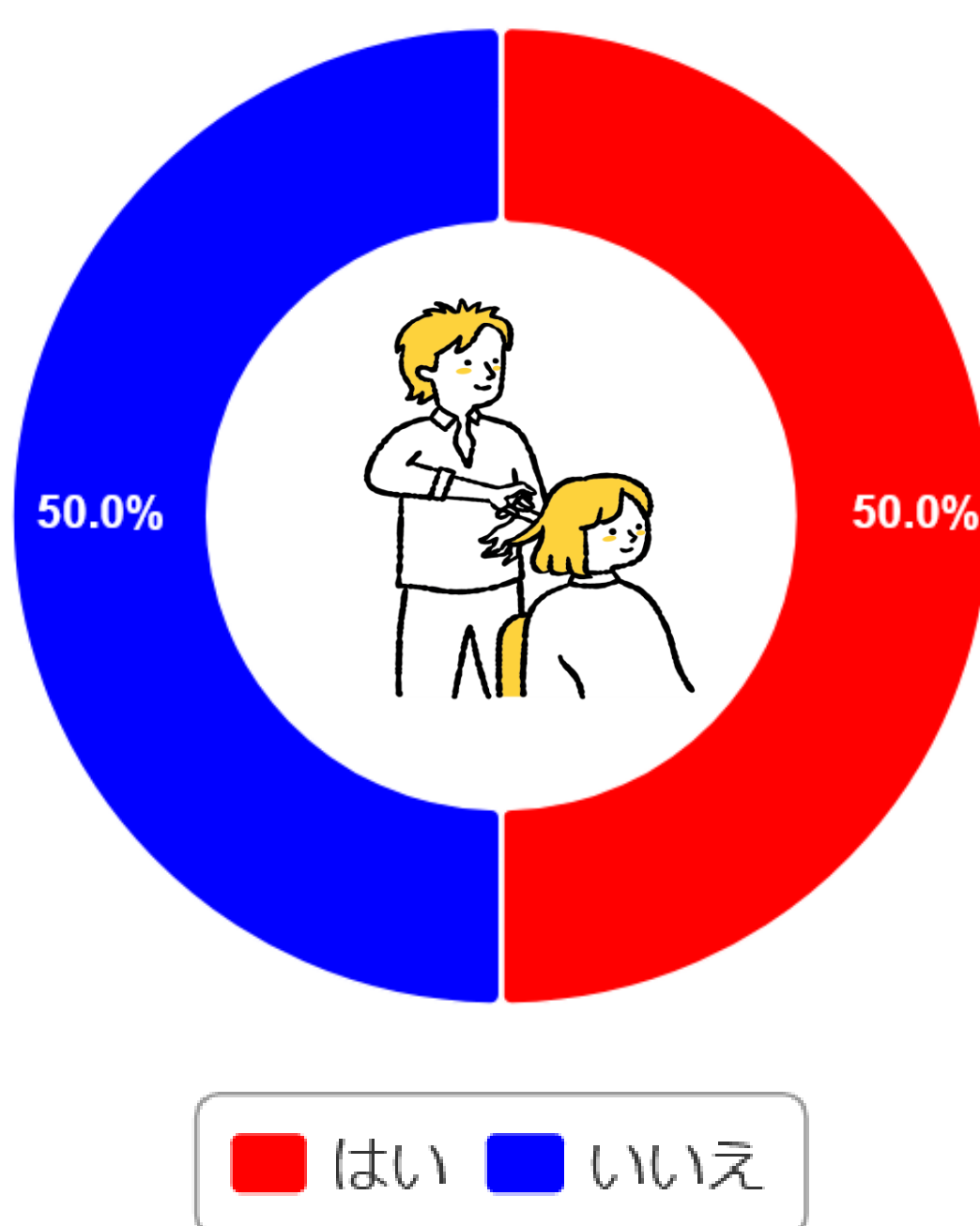
【あなたの業界では、休日に仕事が気にならない理由は何だと思われますか？】

- どちらかと言えば、作業時のみ仕事に集中していれば、前に向いて進む業種である
- 全く0ではないが、予約変更などの対応のみで、プライベートへうまく気持ちやメンタルを切り替えるようにしている
- 人による
- 稼働時間をしっかりと確保して作業をしているので、プライベートでは仕事を持ちこまないようにしている
- 平日のみ勤務とする契約のため
- 私は休暇のある会社にサービスを提供している
- 営業時間と休日は決まっているのでプライベートの時間と仕事を区別する事が出来る

仕事とプライベートの切り替え

ーあなたの業界は、他業種と比べて「仕事とプライベートの切り替えがむずかしい」と感じますか？

美容業



【切り替えのむずかしさには、どんな背景があると思われますか？】

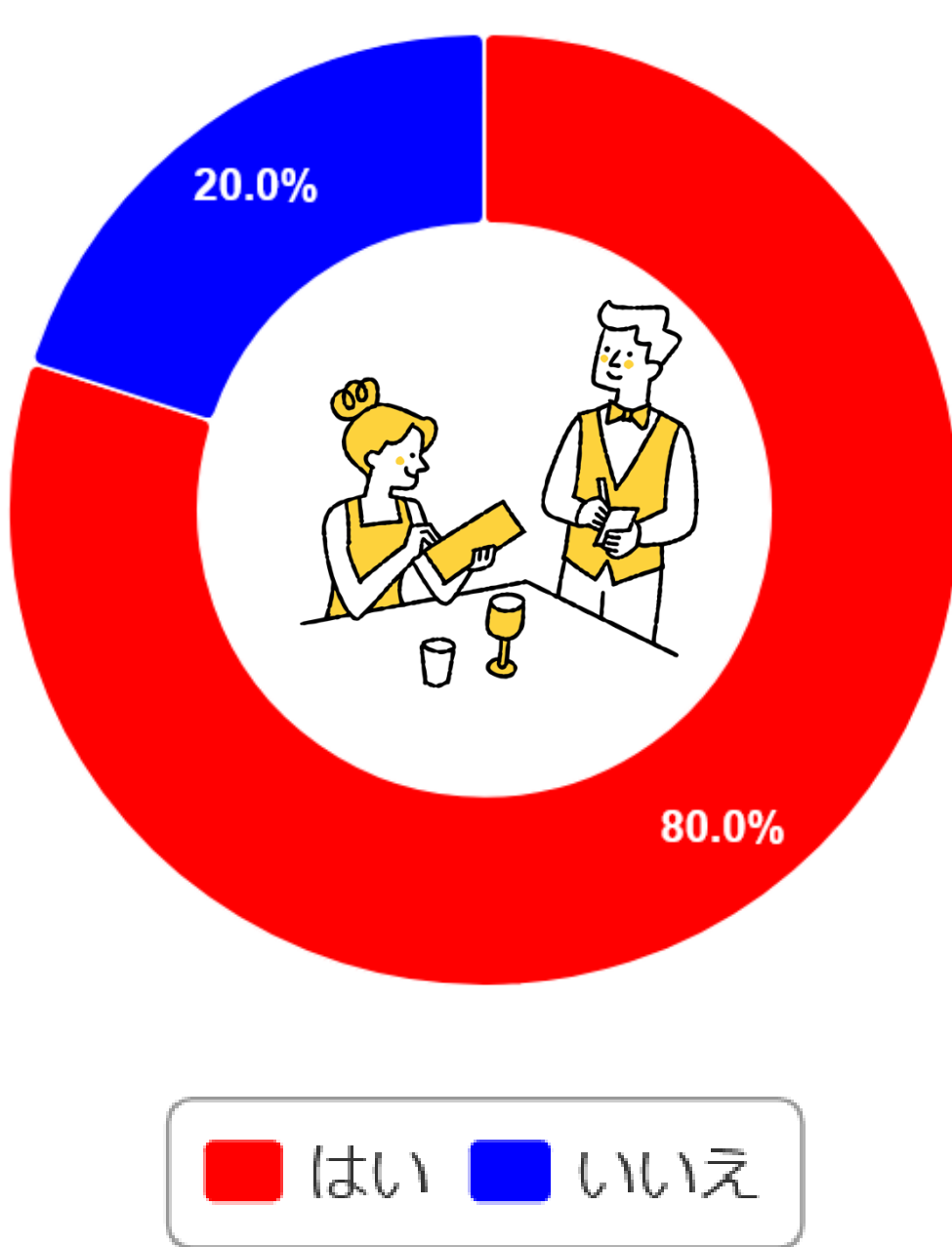
- ネットやLINEからの予約が休日に入ることが多く、毎回確認をするから
- 店舗兼住宅なので、完全に切り替えるのは難しい
- 人によるが、私の場合は自宅兼店舗と言うのと、お客様からスマホに予約があったりするから
- 休みでも連絡が来るから。他人のヘアスタイルを見てしまうから
- 制服というものがいないため

- 仕事の時間が長い
- 業務内容以外の仕事(経理や事務など)えお休みにするしかないから
- 休日であってもスタッフから連絡がきたりする事がある
- 休みの日でもラインからお客さんから予約がはいる
- 休みでも予約状況は確認するし、個人的に予約の連絡も来るのである
- 休日であっても予約の相談が入ったり、講習などに参加する時は休暇を取っていても休暇と感じられない時がある
- 常にヘアスタイルなどを見る機会が多いため無意識に考えている
- 時間関係なく連絡がくる
- 失客しないために休みでも連絡等のやり取りがある
- 経営者になってからはこのラインがわからなくなった
- 業務委託でいろんなスタッフがはたらいているので、完全にお店が休みであればいいのだが基本的に
- お店は年中無休のため
- 休日に予約のLINEがくる
- 予約時間で動き方が変わるため休みの日も予約状況をしっかり把握していないといけない
- メールがくるから
- オンオフの境界がぼやけている

【逆に、うまくオンオフを切り替えるコツがあれば教えてください。】

- 仕事の日だけでも仕事をまとめられるので特に休みの日に仕事の事を考えなくても大丈夫だがつより良くしようと考えると仕事の事を考えてしまう
- 休日は仕事をしない
- 休日はしっかり休む意識をもっているのだからなるべく仕事のことは考えないようにしている
- 携帯を見ない、休みを告知する
- LINEで予約をされるお客様には、受け答えできない時間を伝えてある
- お客様を入れない日を作ったりする
- 時間やタイミングを決めてしまう(例えば、午前中だけLINEの返信や事務仕事をして、午後からは自由時間に当てるなど)
- 仕事用の連絡は、休み設定などして、すぐに返信をしなくてもいいようにしている
- 定休日が決まっているので分けやすい
- 休みの日は外出する事が多いので切り替えられる
- 常に誰かがいなくても、それを補えるようにしている
- 休みの日のLINEの対応など自動返信ができるところは自動返信で対応している
- 前は電話も転送してたけどやめた
- 対面での仕事がほとんどなので、切り替えはしやすい
- 趣味に没頭すること

飲食業



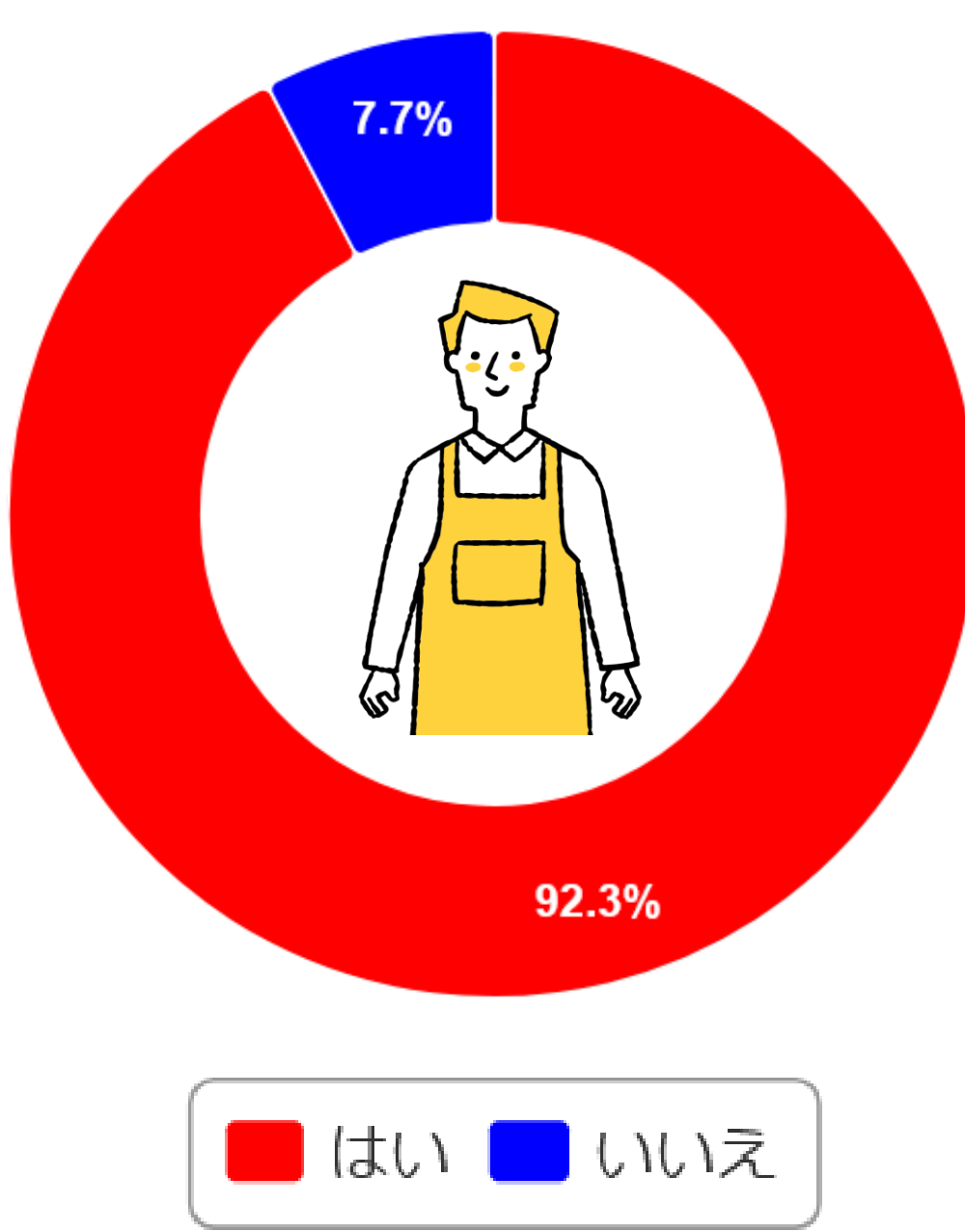
【切り替えのむずかしさには、どんな背景があると思いますか？】

- 予約等の連絡は固定電話ではなく携帯にしているので、出ない事はできない
- 業務の段取り
- 普段の飲食から自店への参考につながる
- 休みの日にオードブルの注文が入るので仕方ない
- 飲食業の個人経営されている方は特に予約の管理まで全て自分でするので休み関係なく仕事の事を考えている

【逆に、うまくオンオフを切り替えるコツがあれば教えてください。】

- 休みの日は予定を入れて強制的に気持ちを切り替える
- 散歩や運動など、体を動かすことで気持ちをリセット

小売業



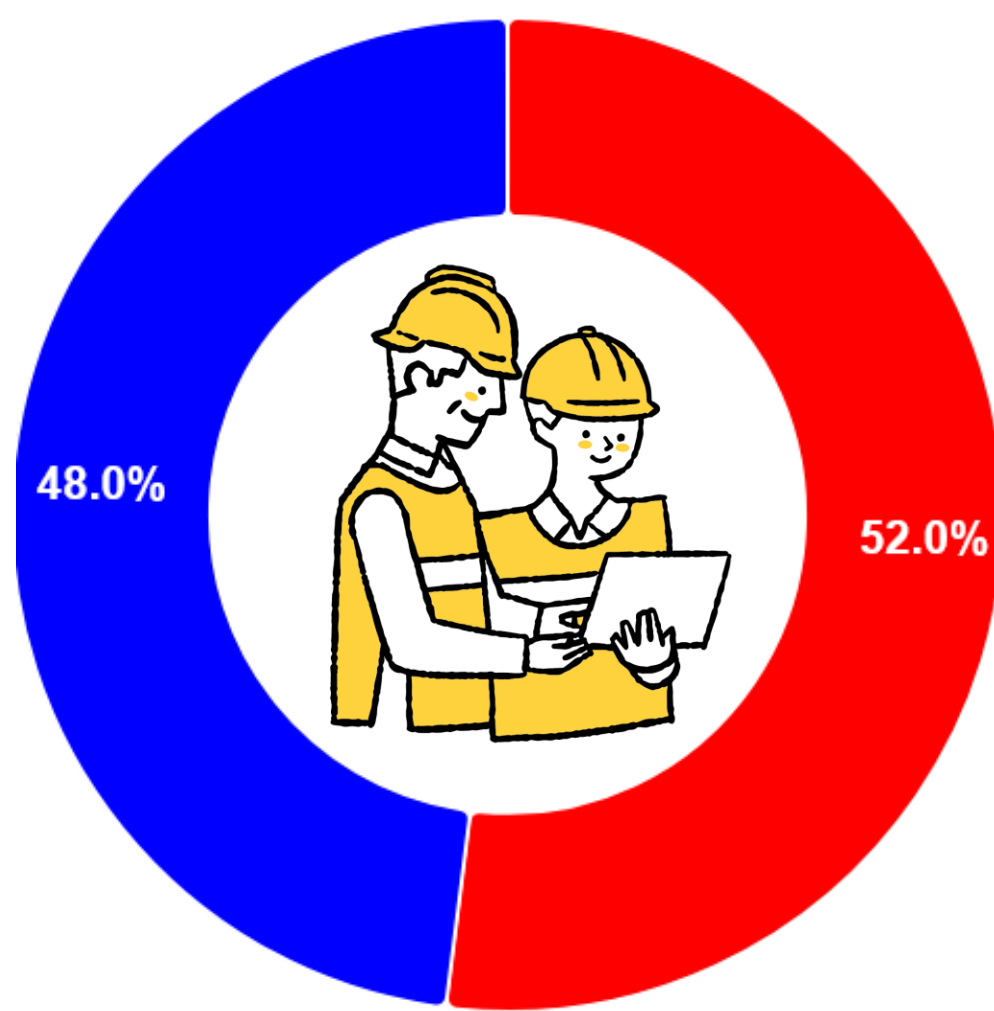
【切り替えのむずかしさには、どんな背景があると思いますか？】

- 定まった計画変更するには、関係先との調整
- いつでもお店に行ける状態にしている
- 自宅が職場になるので、常に仕事がそばにある
- 個人でやっているためすべての業務をやる必要がある
- いつ売れるか、問い合わせがくるか分からない
- 海外の方相手の仕事で時差があるため、24時間いつでも連絡が来る可能性がある
- 24時間365日営業
- 人手不足によるものと基本的にはお客様のペースに合わせて動く仕事のため、休憩中でも野外にでることはできません
- ネット通販なので24時間注文、問い合わせがくるので
- 人員が充実していないため、常に呼び出される可能性がある
- 休みの日も業務は動いているので、切り離すことは難しい

【逆に、うまくオンオフを切り替えるコツがあれば教えてください。】

- 営業時間の設定

建設業



■ はい ■ いいえ

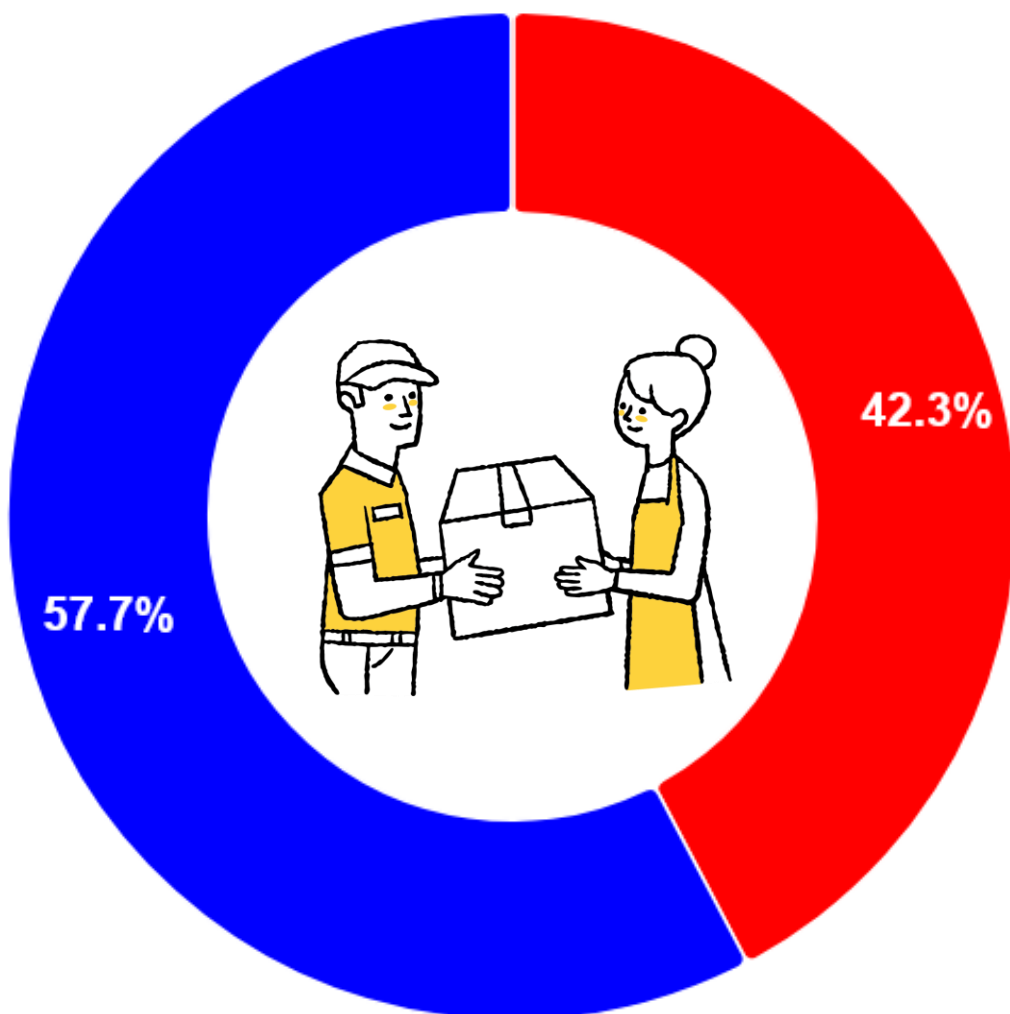
【切り替えのむずかしさには、どんな背景があると思いますか？】

- 休みの日でも連絡が来るから
- 休日に関係者やお客様から連絡が来る
- 基本的にはお客様の都合を優先するから
- 夜間工事など施工する場所によっては深夜等に連絡ある為
- 休日でも連絡あったり、夜にも連絡あったり
- お客様のお困りごとを解決するのを目的とした仕事なので、対応できる時は休日であっても対応する様にしている
- トラブルの連絡は昼夜関係なく来ることがあるので、携帯電話は常に繋がるようにしておく
- 施主様が休みの日に打ち合わせをすることが多いので、土曜、日曜の打ち合わせが増える
- 自然相手の仕事なので、生き物を育てるには、観察が必要
- 個人事業主で1人親方なので自分ひとりで全てしないといけないので
- 次の段取りの心配などがある為休みでも考える
- 造作大工は家に関わることを仕事としているので、休日に家にいても目に付くもの全てが業界と関係があり気が抜けない
- 材料の準備や段取りを考えて置かないといけないから
- 急な依頼もあるし、電害などの自然災害等でも急な依頼になると休みでも関係なく連絡は来るから
- 天候に左右される仕事なので気が抜けない
- 翌日以降の予定連絡などがあるため
- 人手不足や工期.工程のきつさ
- 管理者としている時点で、現場が全て終わるまでは先の事も考えているので
- 天候に左右される事が多いので休みの日でも天候の変動を見てしまう
- フリーなため
- 仕事の受注人の確保
- 色々な電話がかかってくる
- あまり常識のない人が多く、夜中や休日に急用でもない連絡が多い
- 仕事の責任が重く、常に頭の片隅に業務のことが残ってしまう

【逆に、うまくオンオフを切り替えるコツがあれば教えてください。】

- 休日はできる限り仕事の連絡はしないようにしている
- 仕事を早めに終わらせて自分時間を作る
- 休みの日は仕事の電話に出ない
- スケジュールさえ押さえていれば後は安心すること
- 家族サービスは徹底し、休日中になにかある場合は、パソコンを旅行などに持って行く
- 仕事のことを考えることはあるが、きっちり休みは休むよう心がけている
- 考えるだけで動く事はないので
- 仕事に穴をあけたりしないようにサブ人員を確保してる
- できるだけ回りを利用することと、自分がどれだけできるか把握すること
- 仕事の休みの日は自由に過ごせる
- 自分の場合、取引先との会社にあわせ、規定の休み以外に休むことはないので、仕事が貰えたら集中してやる
- 休みの日は好きなだけ眠っているので、完全オフの時間が取れている
- きりの良いところで仕事を区切る
- わざと予定を作る
- 特にないが、電話以外はしない
- 家に帰ったら考えない
- 休日の日は、なるべく会社関係の人達と連絡を取らないようにしている
- 特に何もしていない
- コツというよりは、完全に割りきるようにしている

運送業



■ はい ■ いいえ

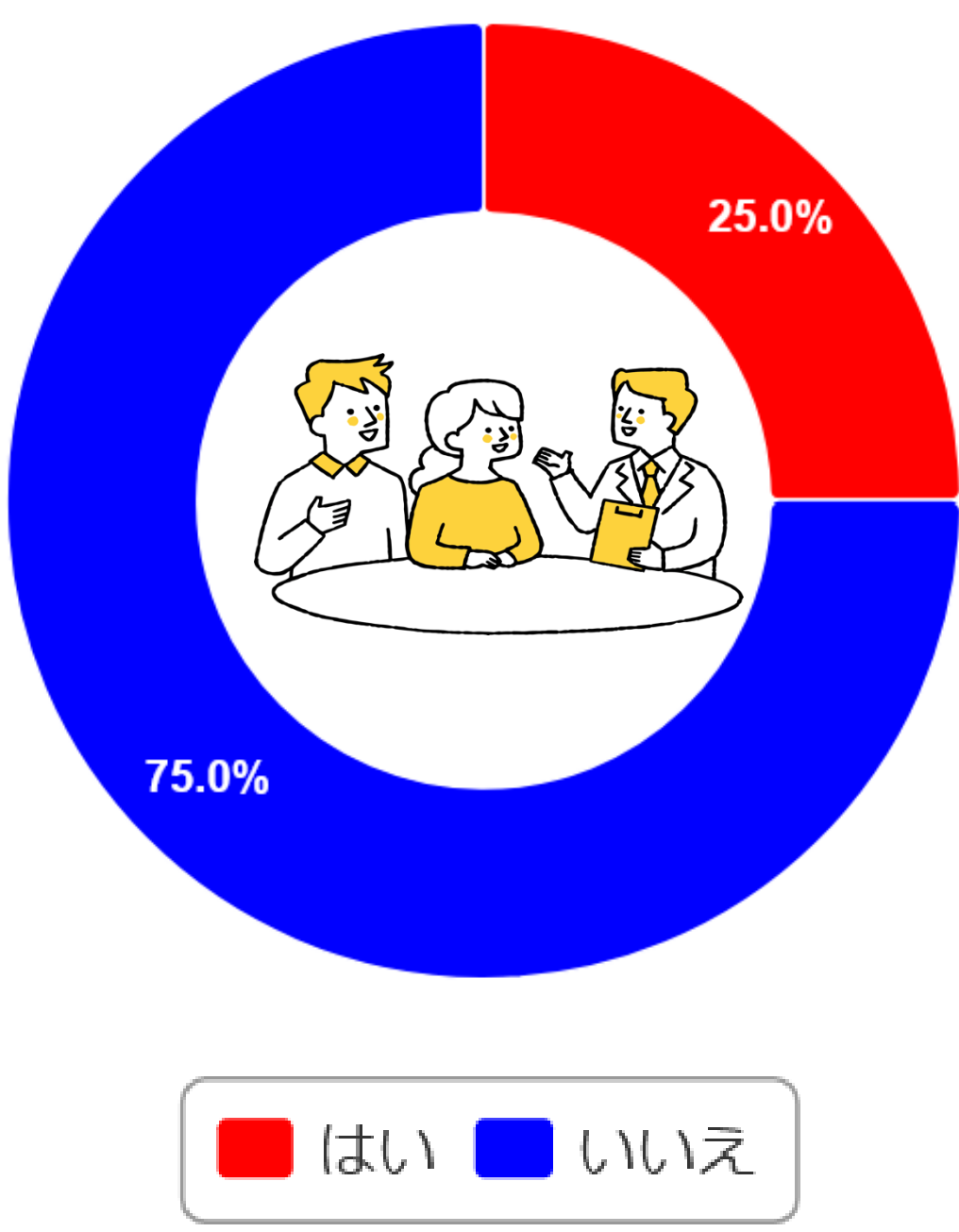
【切り替えのむずかしさには、どんな背景があると思いますか？】

- 基本的に365日24時間稼働なので完全なオンオフは難しい
- 日常生活とあまり変わらないから
- 場所によっては前日にでなくてはいけないから
- 仕事の時間を自分で選べるため常に仕事は意識している
- 個人的に大型マンションや立地の悪いマンションを見てしまうと自然と仕事脳に切り替わる
- 宅配業界の個人事業主であるが、事務仕事のがこっている
- 物量が当日にならないと分からないため車両が何台必要か分からない
- 街中に加盟店や配達員を見かける為、意識してしまう
- メインの仕事以外の仕事は休みの時にすることが多いので特に休んでいる日はない
- 常に人の配置を考えないと厳しい

【逆に、うまくオンオフを切り替えるコツがあれば教えてください。】

- 睡眠
- 日々丁寧に業務をこなし、休日に食い込むことのないよう処理しておく
- 休日になったら仕事の事は一切考えないようにしている
- 休日には仕事関係のメールは通知しない設定にしている
- 携帯電話をプライベート用と仕事用で2台を使い分けてつかっている
- とにかく働かないようにするの1択
- 休みの日は仕事の連絡を一切見れない環境にする
- 基本配達依頼がいつでも飛んでるので、やりたい時に稼働できる
- 出退勤も無い
- スマホの通知をオフにしてなるべく電話もしないようにする
- 仕事のことは一切考えない
- スマホをあまり見ないようにする(基本的に通知は個人的に送られてくる物ではなく、グループ全体に送られてきている物で、オフの日に受け取ったとしても、緊急を要する物でもないの)
- オンオフは休日と決めた日はoff それ以外は家にいても仕事の延長

不動産業



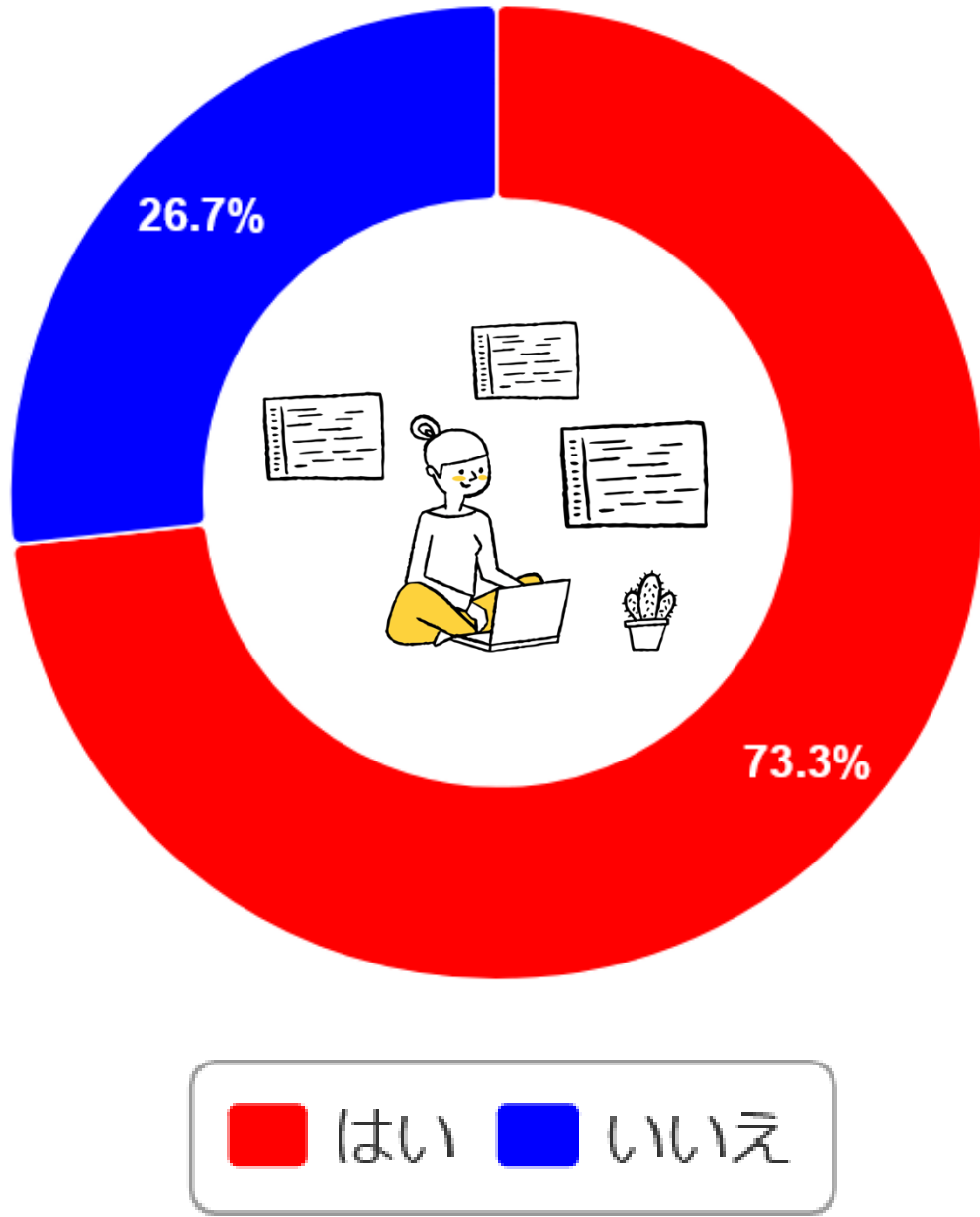
【切り替えのむずかしさには、どんな背景があると思いますか？】

- 私が休日でも仕事相手は休日ではないので、連絡は都度入る。私が休日と言って連絡を取らないことで仕事が止まってしまう事のほうがリスクなので、最低限のやり取りはいつでも出来る様にしている

【逆に、うまくオンオフを切り替えるコツがあれば教えてください。】

- 不動産に関する仕事は趣味でもあるので、特に切り替える必要性がない
- 管理業務は委託している管理会社が対応してくれるため、オフと決めた日は管理会社に仕事を全て任せる
- 緊急対応が起きなければ、比較的時間の融通は出来る

WEBサービス業

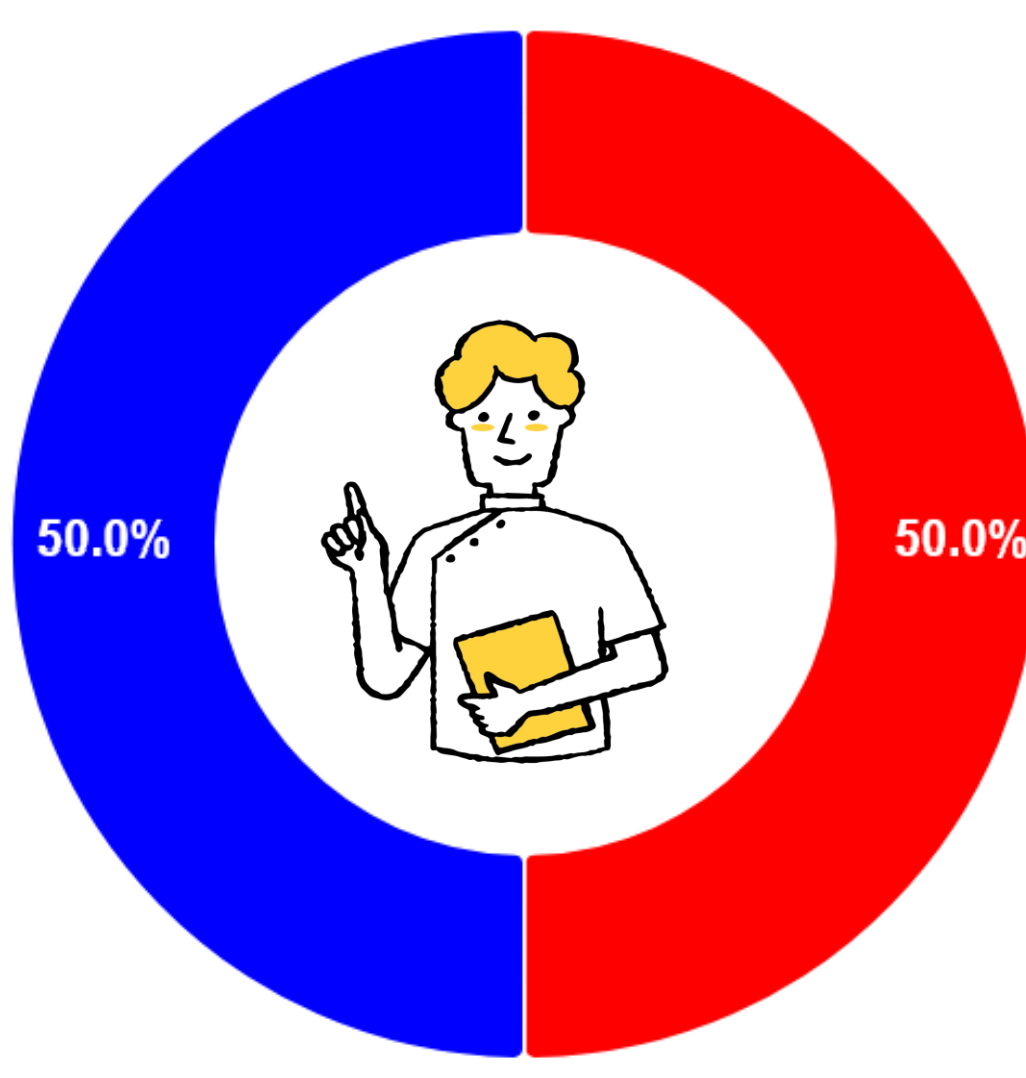


【切り替えのむずかしさには、どんな背景があると思いますか？】

- 24時間、いつ連絡がきてもおかしくないため
- 言語を教えているため、普段の会話や見聞きする情報の中で、文法や発音などを意識することが多いため
- 急な依頼等もあるため
- システムは休み関係なく動いているので、保守運用担当としては、障害時などに休みに関係なく対応せざるを得ない場合がある
- そこは、サービスレベルで握っておくとか、人員を配置することで対応するしかない
- 自身以外のトラブルや確認対応を求められるため
- 事前に用意しないといけないものが多い
- 24時間、サービス販売画面が稼働しているから、毎日コツコツが必要な業務だから
- 販売系の仕事の事務局代行などをしていると、どうしても土日に対応せざるを得ないから
- フルリモートワークで働いている
- 作業の開始終了ともに、自分の匙加減なので、仕事とプライベートが曖昧になりがちである
- システムは24時間動いているので何かあった場合に電話が来る
- 携帯電話があれば休日でも連絡がついてしまう
- 情報通信・メディア運営の業界は速報性が求められる
- また、個人に依存する業務が多く、自然とオンオフの境界が曖昧になる
- WEBサービス業は、納期が短かったり、クライアント対応が突発的に発生することが多く、つねに気を張っている感覚がある
- また、自分ひとりで業務を完結することも多いため、休日でもアイデアや段取りを考えてしまいがちである
- 家でいつでも仕事ができる
- 休日でもいつでも連絡が来る
- SNSは常にうごかすので、完全に休みという日が作りづらい
- 趣味を仕事としている人が多い為、影響されている部分がある
- 24時間365日顧客からの連絡が来るのと、営業時間の概念がないから
- 他業者の仕事が目に入る機会が多いから
- 営業時間や定休日を定めていないから
- 自宅で仕事をしているのですぐに仕事をできる環境があるため切り替えが難しい

【逆に、うまくオンオフを切り替えるコツがあれば教えてください。】

- 業務に関わる連絡は業務時間以外に確認しない
- 趣味に没頭したり、好きな事を考えるようにしている
- 自分がいなくても回るように段取りしている
- チャットの通知をオフにする
- 休日に仕事が残っていない状態にする
- 休日には仕事をしないようにしている



はい いいえ

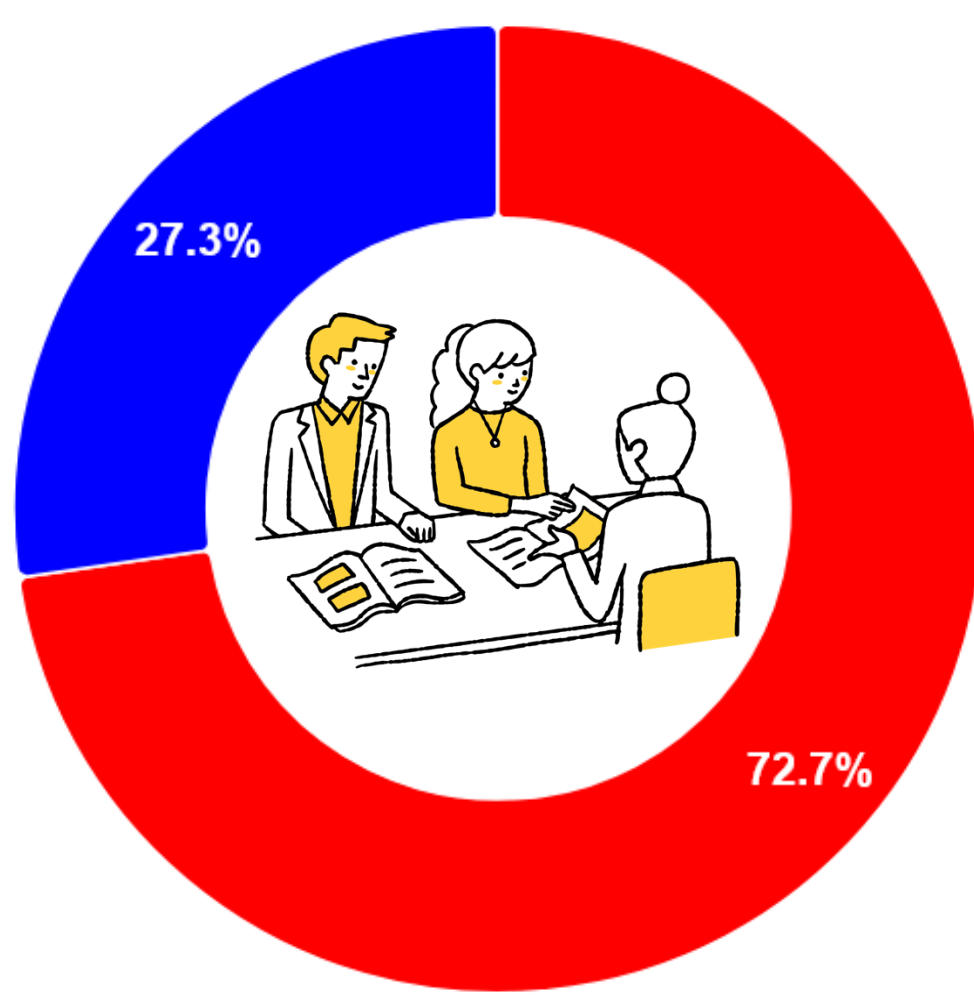
【切り替えのむずかしさには、どんな背景があると思いますか？】

- 常に連絡が来るため
- ケガや痛みは突然なので、休みや時間に関係なく連絡がくる為
- いつでもネット予約で予約が取れる分、予約が入った際には通知が来るので、目には入るので
- 個人でやっているなので連絡が全部くる
- 人の身体を扱い、人間関係が発生する為
- 切り替えが難しい背景には、責任感や日常の一部として仕事があることがある
- 特に接骨院では、患者さんの症状の変化や、予約の流れ、経営の改善点など、休日でも自然と考えてしまう要素が多い
- 仕事を終わったものとして切り離せないことが、切り替えの難しさにつながっていると感じている
- 整体師という仕事を知られていると、何かの時にアドバイスを求められたり、その場で診てもらいたいと求められることが多い
- 以前は気持ちよく対応していたが、趣味やその時やっている事が中断されたり、無料で求めに応じるのをいい事にほかの人たちも要求してくる
- 今はプライベートで求められても、滅多には応えない
- 不規則な勤務体制なので、世間一般的な仕事休みと違う為
- 連絡不足
- 人間関係は常に続いているため

【逆に、うまくオンオフを切り替えるコツがあれば教えてください。】

- スマホを別室に置き、散歩や筋トレで気持ちを切り替える
- 患者さんには緊急時の対応も含めて説明する
- 仕事を休めるようにまとめて休む
- メールの確認は行う
- 職場に出向くことはほぼない
- 休みの日はしっかり休む
- 仕事場が営業していて、休む事がないので、オフにしやすい環境ではある
- スマホを見ない
- 車で通勤しているので、音楽を聴きながら家に帰るまでの間に気持ちを切り替える
- 自宅と施術所は別なので、休みの日に患者が自宅に来る事はなく、患者には私個人の電話番号は伝えていないので、休みの日に連絡が来ることもない

専門家(士業・FP・コンサルなど)



はい いいえ

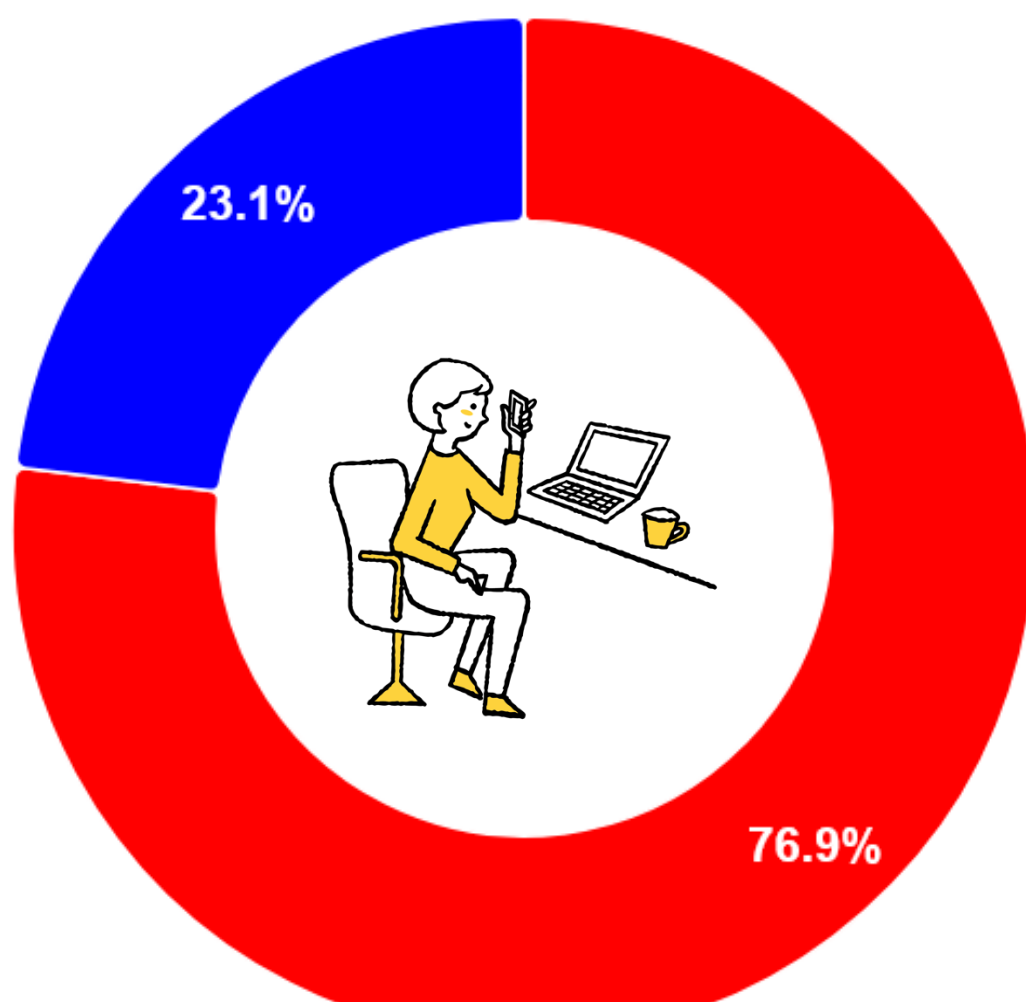
【切り替えのむずかしさには、どんな背景があると思いますか？】

- プライベートから仕事につながる人が多いので切り替えることが難しい
- 友人になった方がお客様になる事も多い為
- 自分の性格、メールをもらおうと即答することになっているし、平日昼間でなくても電話に出てしまう
- 納期の関係で残業や休日ワークが発生するため、オーバーワークになりやすい業界である
- 人と人が関係するので
- 事務所はバーチャルオフィスで、実際の作業は自宅の一室で行っているため、オン・オフの切り替えがない
- 休日でも顧客から連絡ある事もあるため切り替えは難しい
- たいていの物にシステムが使われているから

【逆に、うまくオンオフを切り替えるコツがあれば教えてください。】

- 比較的自由度の高い仕事なので、うまくスケジューリング出来れば、オフは作りやすい
- いかにクライアントの予定を掴みスケジュールを立てるかにかかっている
- 各スタッフがオールラウンダーで業務が可能

個人投資家



はい いいえ

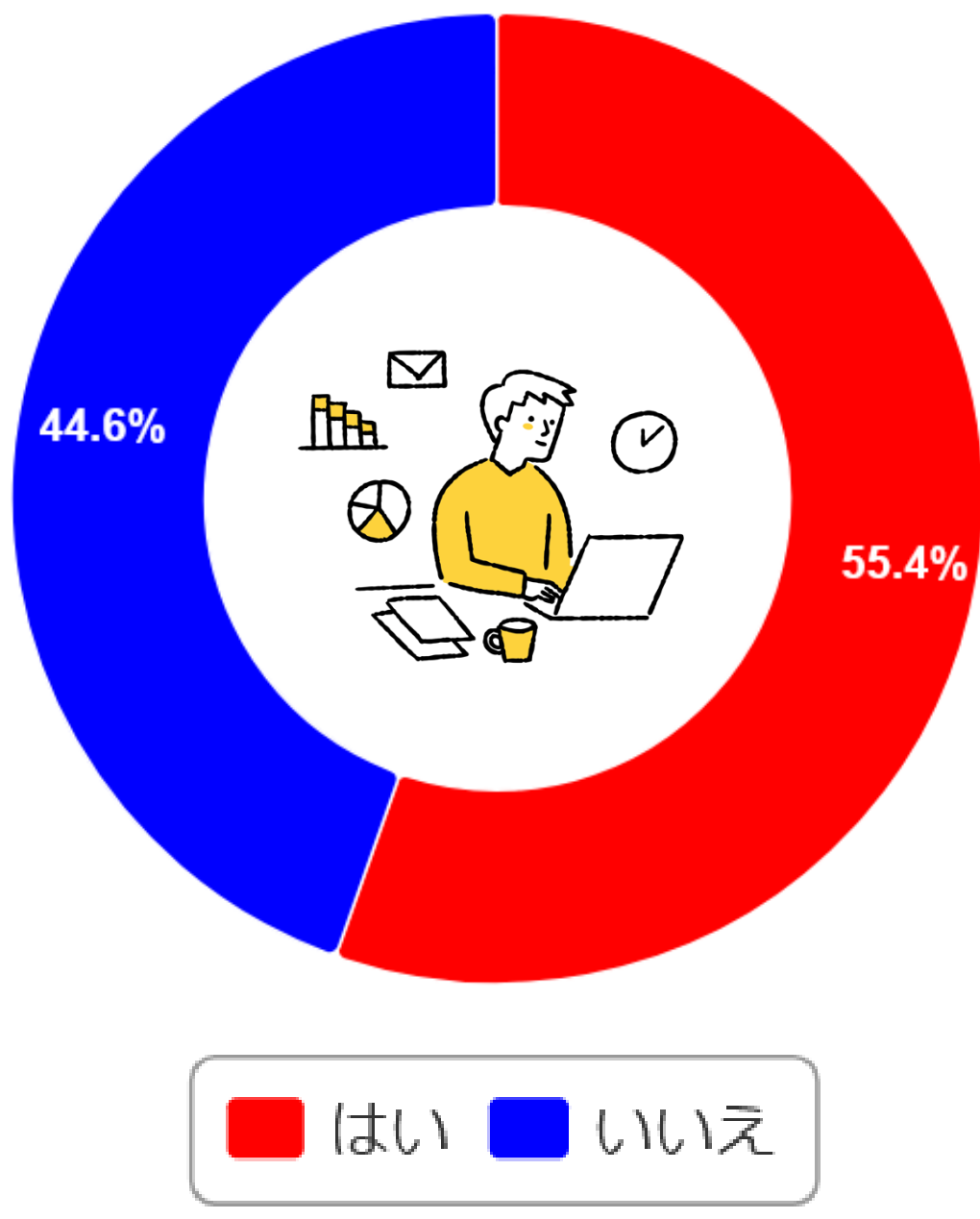
【切り替えのむずかしさには、どんな背景があると思いますか？】

- 仕事もプライベートも一緒のようなものだから
- 市場が24時間365日動いている、価格変動が自分の資産に直結
- 株式市況が動いていなくても、常に経済情報のアップデートしている
- FXの取引は世界規模で行われるものであり、日本時間以外でも値動きが活発なため
- 相場の原因は休みの日でも発生して翌週の値動きに影響を与える
- 常に市場の価格が上下しているから
- 暗号資産業界は365日24時間取引可能なため
- 自分の性格的になる
- いろんなところから情報が入ってきてしまうから

【逆に、うまくオンオフを切り替えるコツがあれば教えてください。】

- 極力インターネットに接続しないようにする
- 考えないのが1番
- 意識的に仕事のことを考えないようにする

その他



【切り替えのむずかしさには、どんな背景があると思いますか？】

- リモートワークが浸透していると、家でも仕事ができるしまうため、切り替えが難しい
- 決まった切り替え時間がないため
- 自分の時間で働けるが、納期があるためつつい納期に縛られる
- できるだけ予習をしていないと工数が悪化する傾向があるため
- 予約フォームだけでなく、様々なツールから予約を入れて来られるお客様が多いと聞くので、切り替えが難しい
- 身体のトラブルや栄養面、予約の変更追加など相談が多くあるため
- スタッフみんなが都合のよい時間に業務を進めるため、夜間が一番多いが、深夜や早朝に業務連絡がくこともある
- 人それぞれだが、常に仕事の事を考えてしまうので切り替えが難しい
- 土日は訪問営業は多く、平日は問い合わせが多い為
- リモートワーク環境が多い状況の為、業務進捗次第で切り替えがなかなか難しい
- 便利屋業は人が休みの時に依頼を受けることが多々あるため
- 休みの日でもエアコンが効かない等の事でお店やお客から連絡が来ることがあるから
- 世間が休みの際は、困り事を解決するためにサービス業者へ依頼することが普通であるため、その流れに乗るのは必要
- 収入の評価がフルコミッションであるために常に収入源の恐怖感がある
- 対人のため、自分が休みの日に顧客も連絡を取ってくる事が多い
- 大手の音楽教室ではなく、個人経営なので、相手側の都合で連絡してくる
- 調べたり、検証に時間がかかるから
- 休日、時間に関係なくお客様から連絡がある
- 基本的に休みは1日だけなので中々切り替えられない
- その日の現場以外や引き継ぎ連絡は、都度する業界のため
- 少人数のサロンだと切り替えは難しい
- 休みの日でも人数がいないと急な連絡や対応をしなければならないため
- 営業時間内には顧客対応のみで他のことはできないため、事務作業や雑務、備品購入などは営業時間外にやることになってしまう
- 好きでやっている仕事だから
- 顧客様が利用しやすい日にレッスンをいれるので、特に休みの日を設けていないため
- システム障害は休日は特に関係なく発生するため
- いつどこにいても緊急の電話がかかってくるから
- 休日も電話対応しなくてはならない為
- 予約がいつ入るかわからない
- フリーな分、いつ休みにするのか、また依頼があったらその日に動くなどの定時がないところ
- 空室対応や、住人の緊急対応などがたまにある
- 前もって予定を組んで連休出来ない
- 顧客が付き合いが長くなりおおくなる事
- 家でも作業できるため
- 他業種と比べてテレワーク比率が高い
- 逆に言うといつでも仕事ができる環境であるということ
- 個人事業主であるという点
- 決まった会社定休日が無いことと、お客様からの電話は相手都合なので仕事から100%解放は難しい

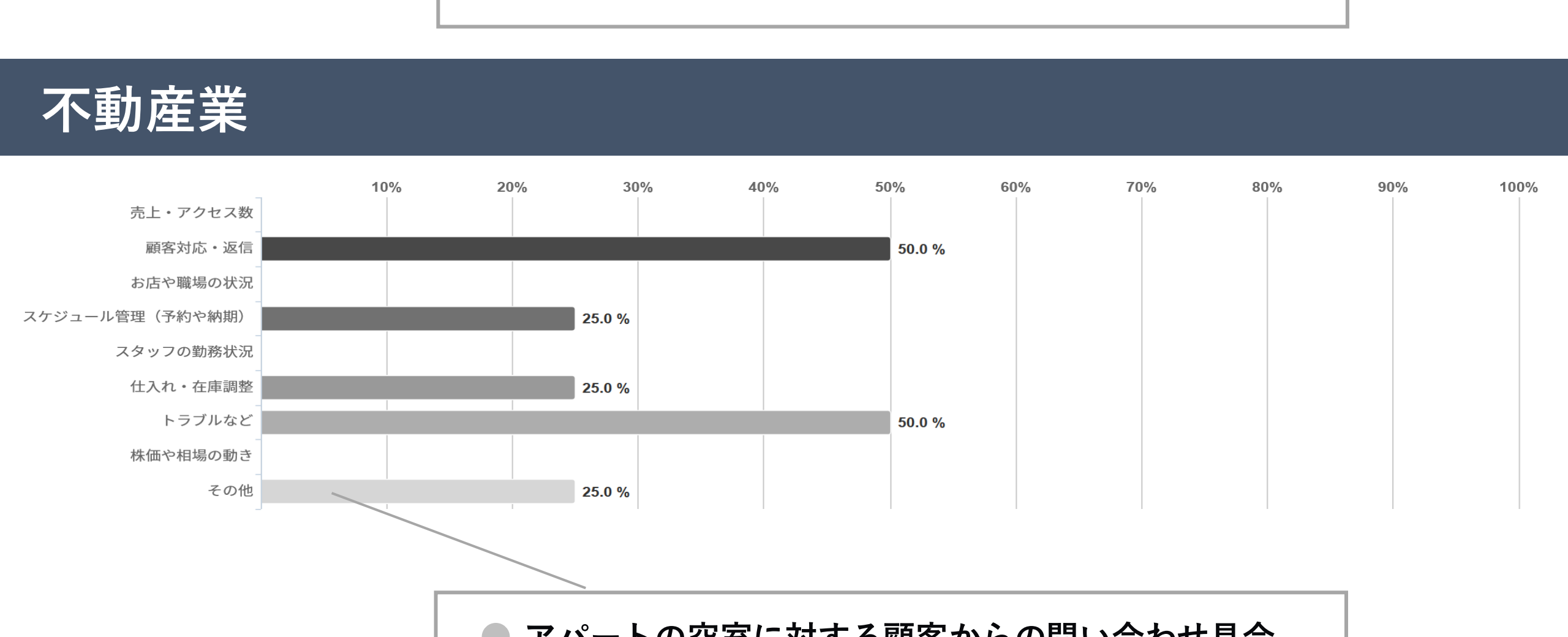
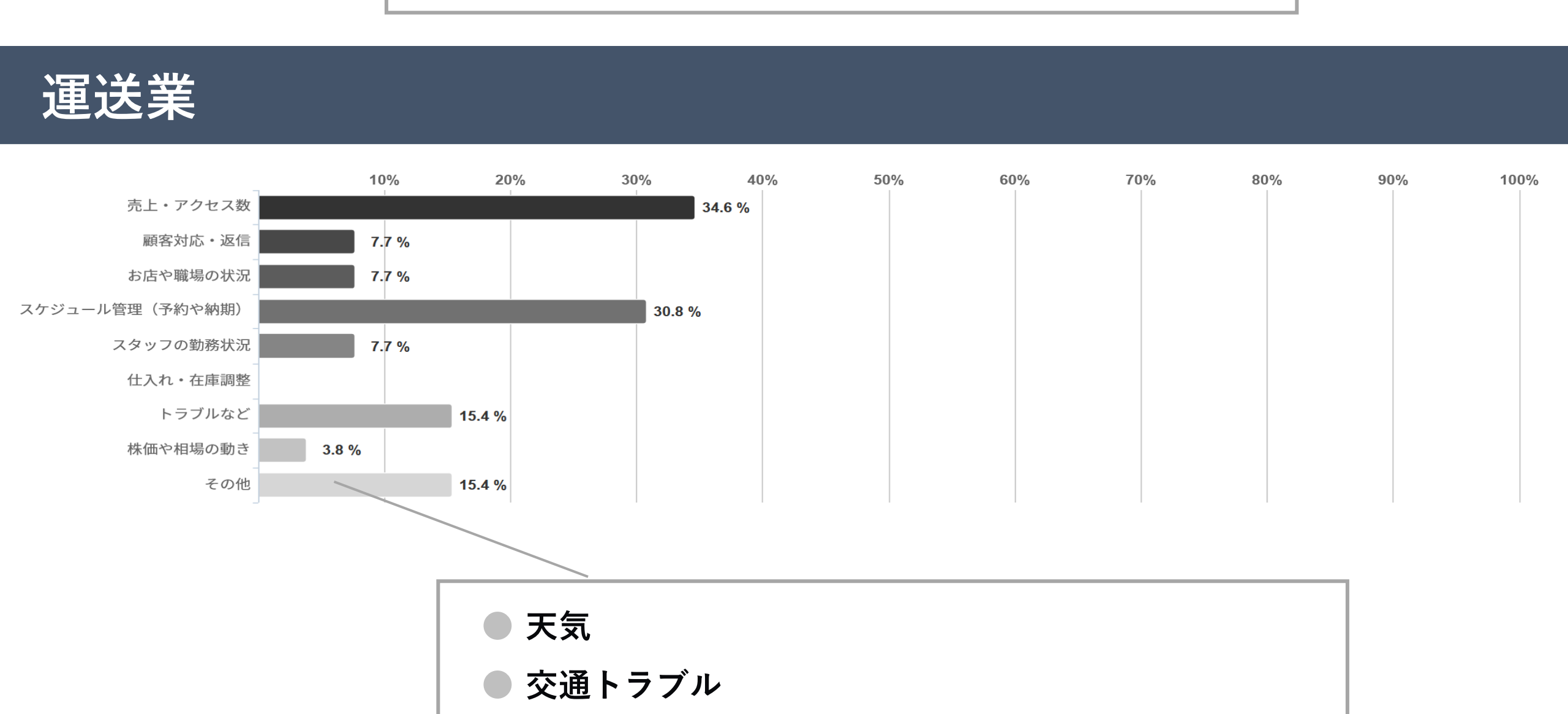
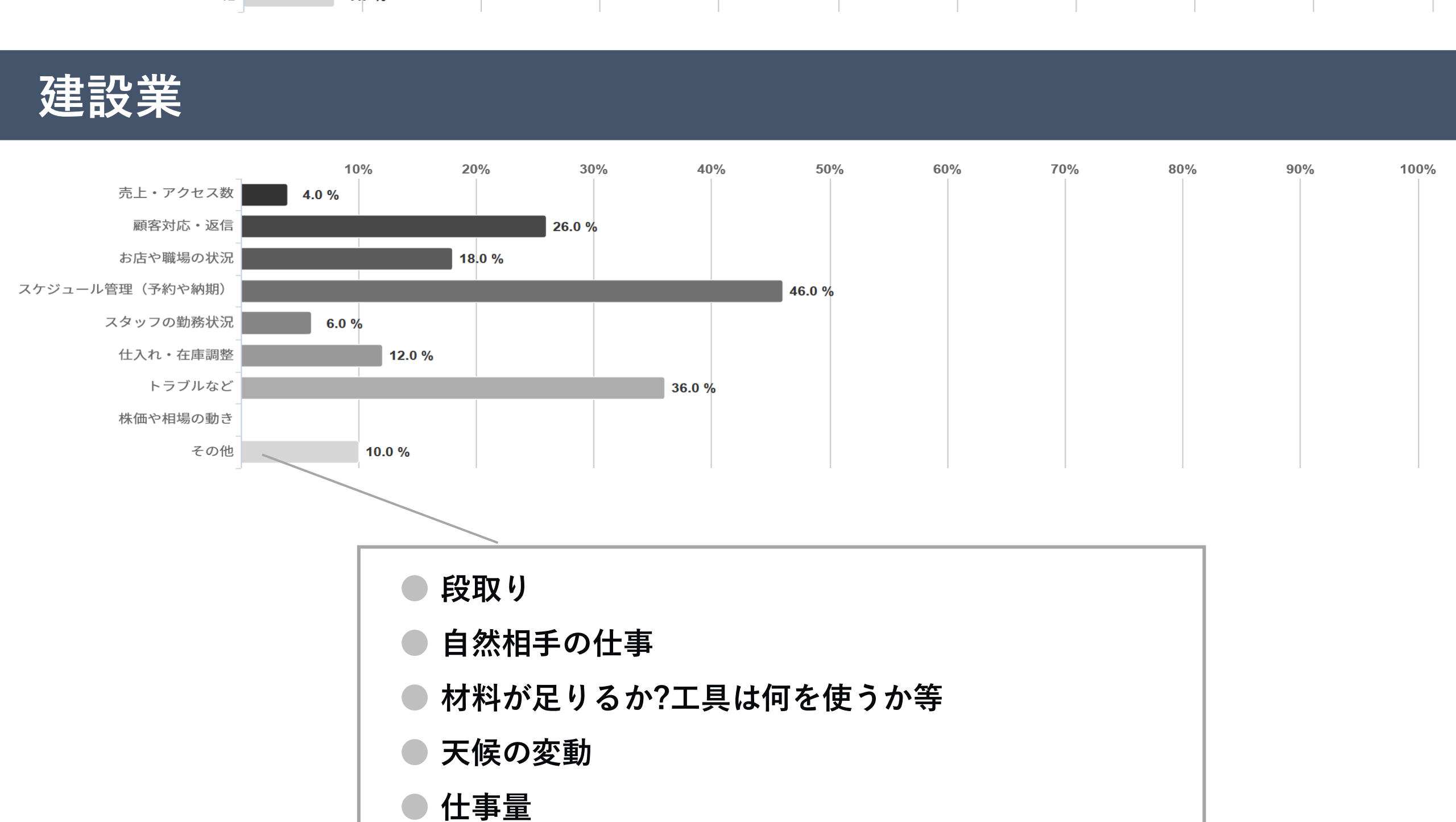
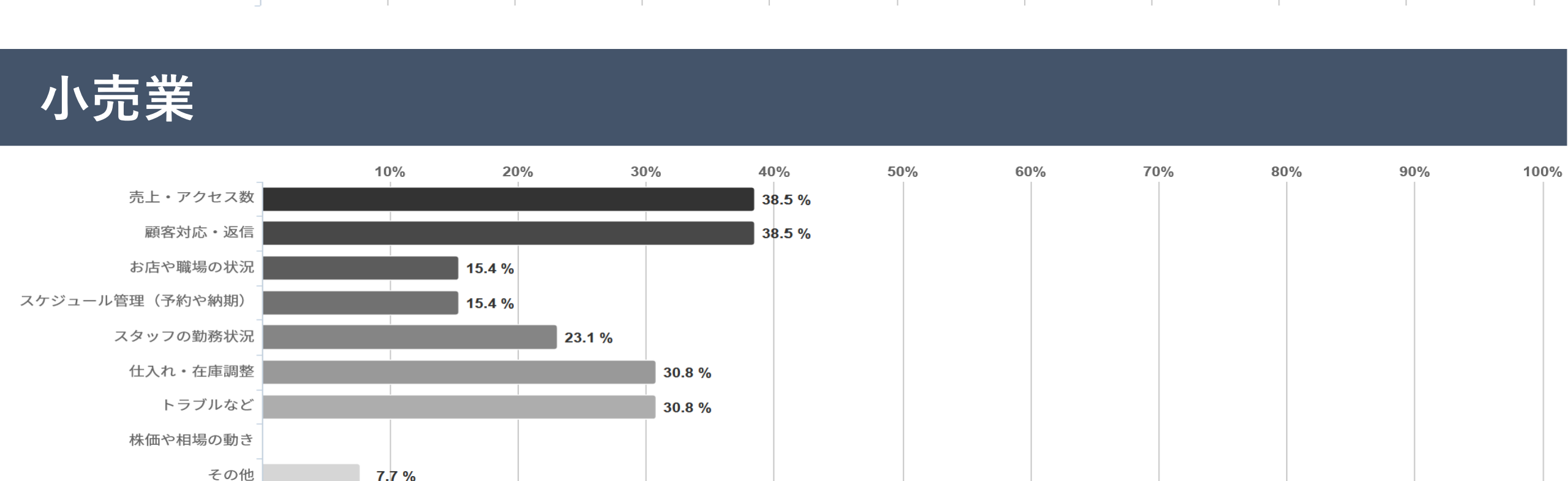
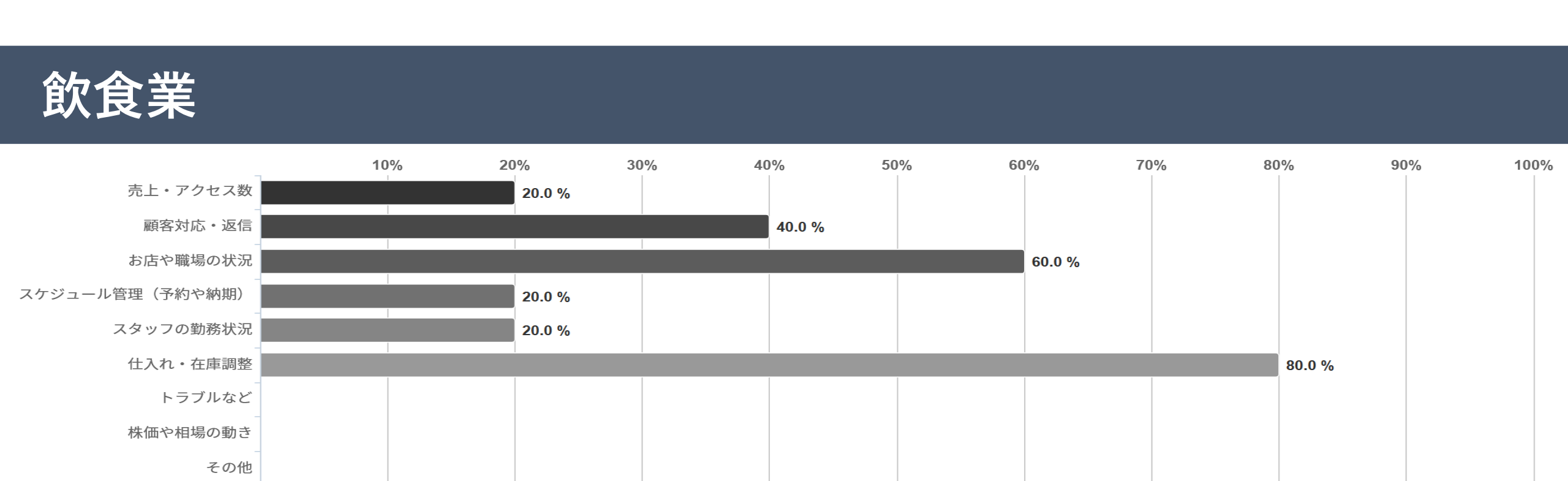
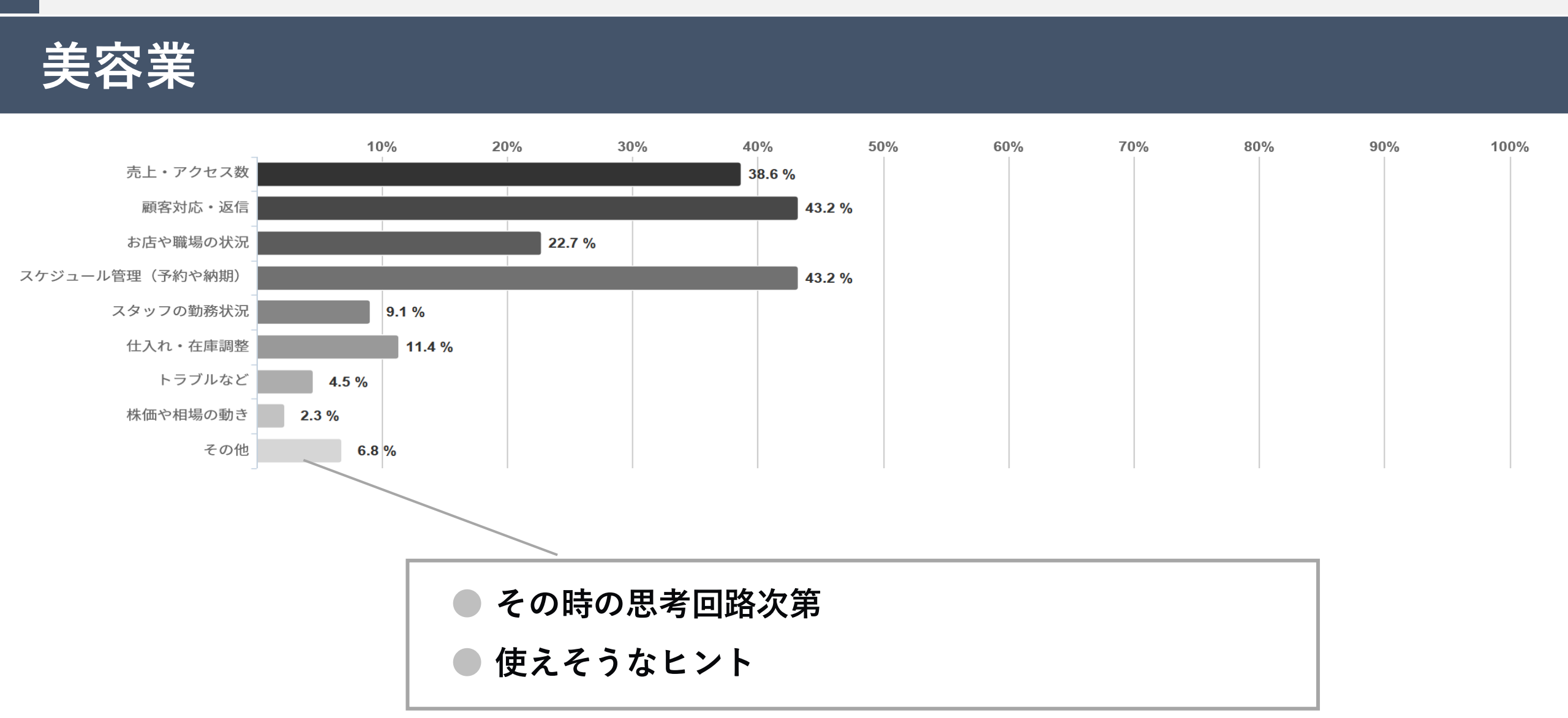
【逆に、うまくオンオフを切り替えるコツがあれば教えてください。】

- オンとオフを嫌でも作らないと、パフォーマンス低下、怪我にもつながる
- 休日に仕事のことをあれこれ考えても、作業の能率が向上する訳でないと割り切れればよい
- 定休日と提示している曜日は、電話には出ないことにしている
- 定休日を決めていて、必ず全員が休みなので、休日は仕事する必要がない
- 仕事は仕事、プライベートはプライベートと割り切る気持ちを持つこと
- 時間内に仕事をきちんと終わらせること
- オンオフを意識しなくてもいいような働き方や職場を選ぶのも一案
- お客様に休みの日は業務をしていないという認識を持ってもらう
- 業務時間外の勤務が多いが、時間を決めるとか、境界線を引く意識が必要なのかもしれない
- 気分転換
- 月～土仕事しているので日曜日はしない
- たまにレシート整理や発注メールがあるが、軽く目を通す程度で返信等は月曜日に行うようにしている
- 業務用のツールとプライベート用のツールを分けており、休暇の際には業務用は触らないようにしている
- 得意先含め、休みの日は後日営業日の連絡になる事を予め伝えるようにしている
- チャットツールの連絡をプライベートの時は返信しない様にしている
- 休み前の仕事終わりで、次にやる仕事を整理しておくこと

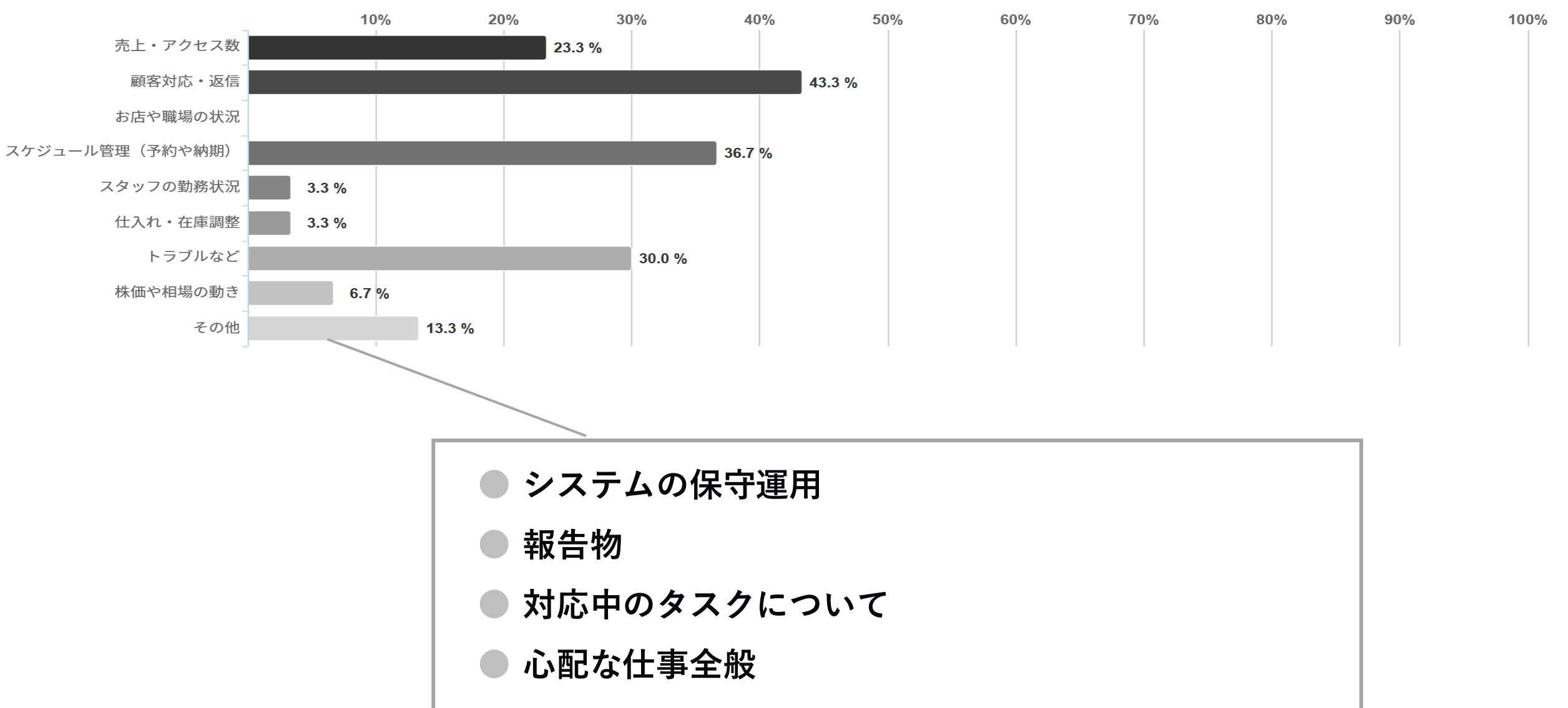
- IT業界、とくに開発者において仕事＝趣味というケースは多い
- 自分の中で誰のために書いているかを意識して成果を出さなくていい実験を持ったり、物理的に環境を切り替える工夫をしたりする
- 業務パソコンを職場に置いている
- 仕事のツールを置いておいて対応できないようにする
- 子供と遊ぶと仕事での嫌なことも忘れる
- 休日はスマホを見ない
- 休日を思う存分楽しめるから
- 妻と同じ業種を行っていて、業務とプライベートの役割の分担とアシスト
- 終業後に散歩や軽い運動を取り入れ、頭と身体をリセットすることでオンオフを切り替えている
- 仕事の部屋とリビングルーム、寝室と部屋を移動することで気分を切り替えている
- その日は絶対に休むと決める事で
- 祝祭日は極力休むように心がけている
- 仕事関係は仕事場に残しておくの良い
- 仕事中は最大限のパフォーマンスを提供しているが、なるべく残業をしないスタンスにしている

休日も気になる仕事の要素

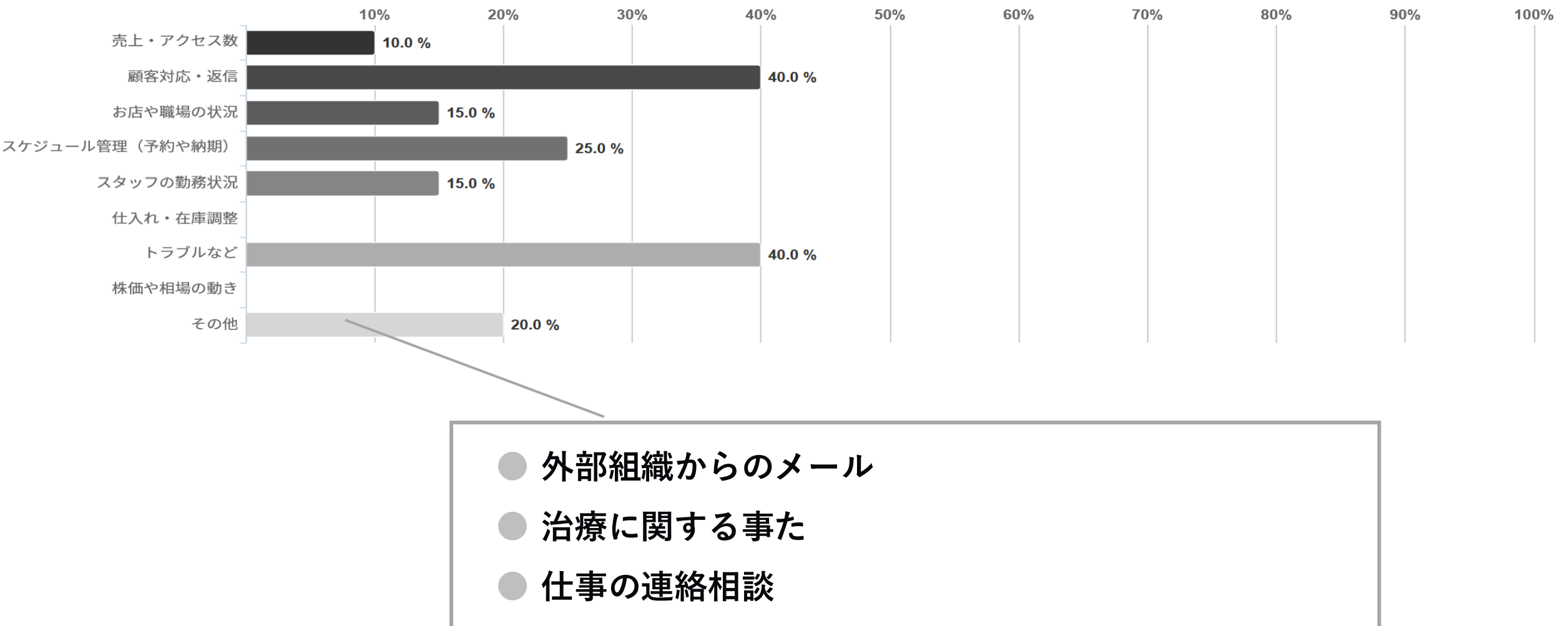
ー仕事の内容のうち、「休日にも気になりがち」な要素はどれですか？



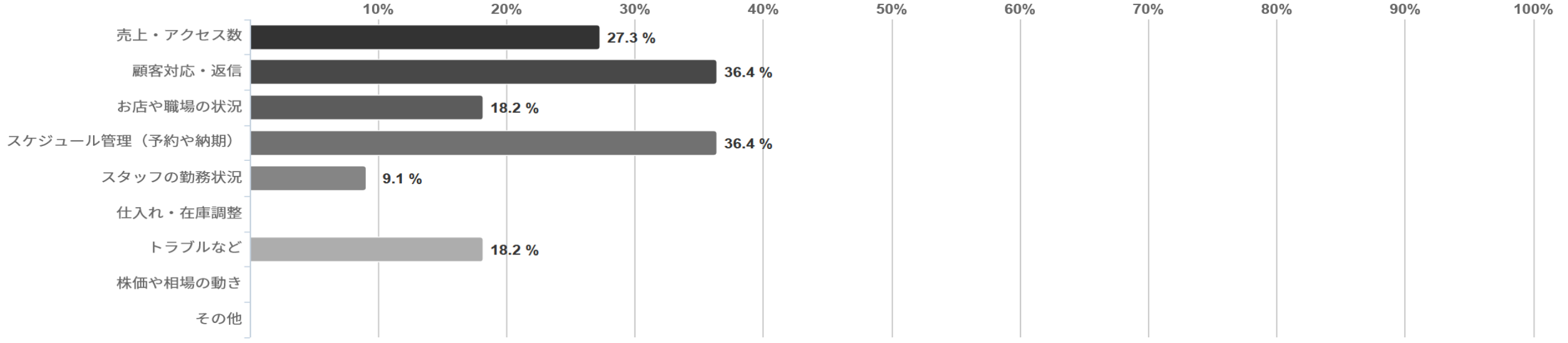
WEBサービス業



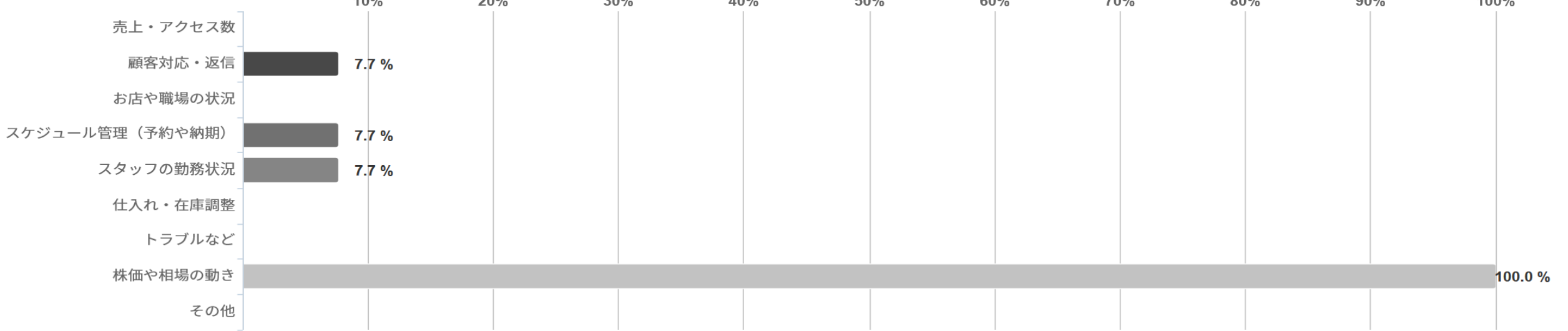
医療業・福祉業



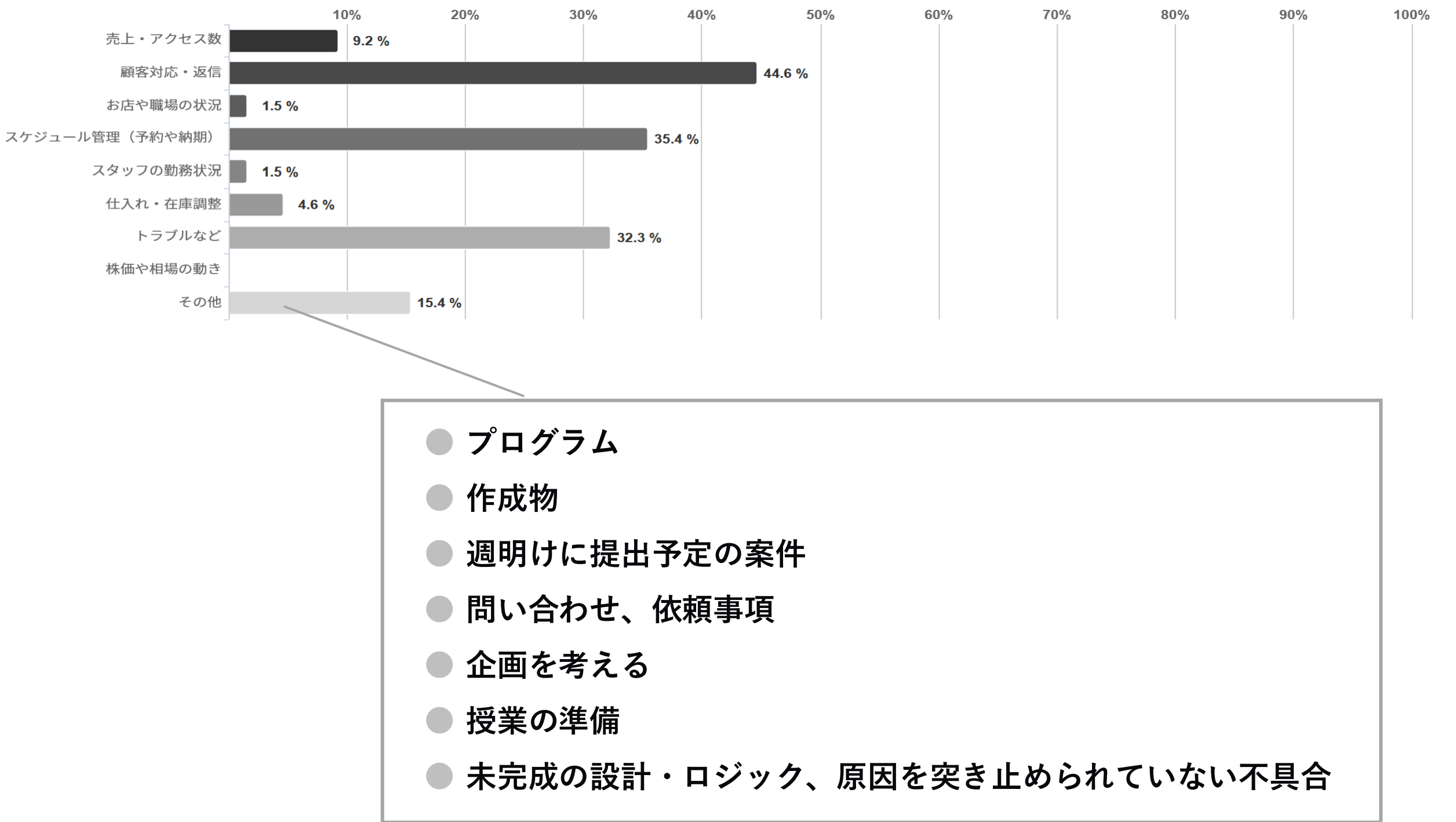
専門家(士業・FP・コンサルなど)



個人投資家



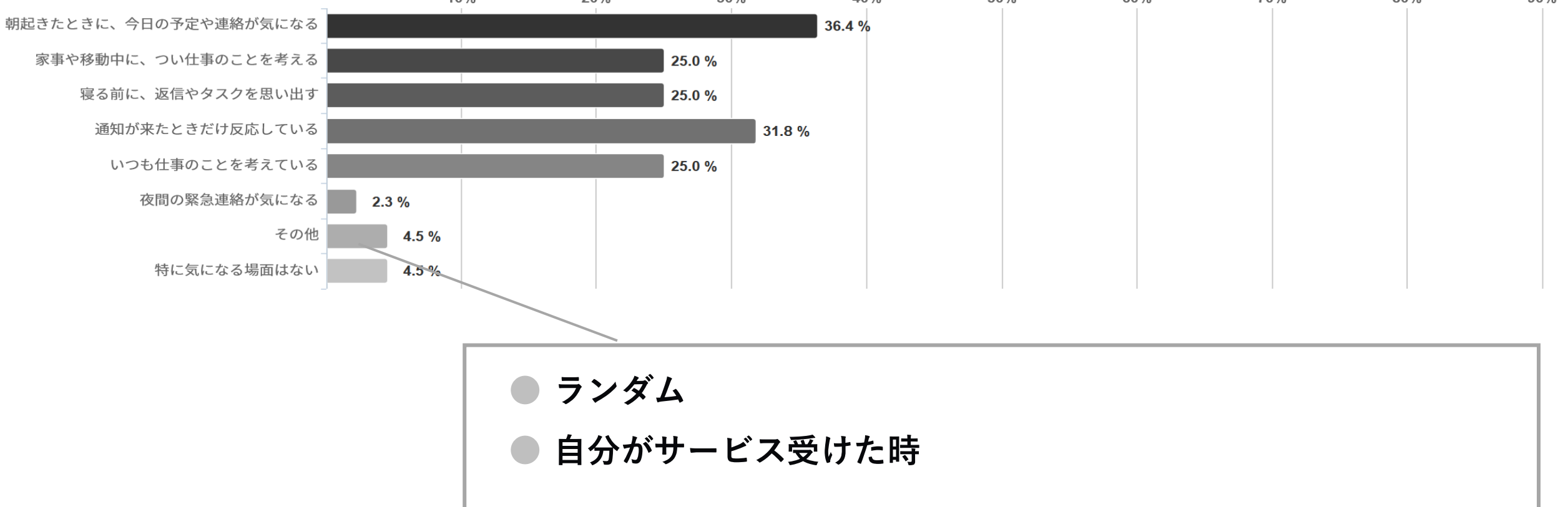
その他



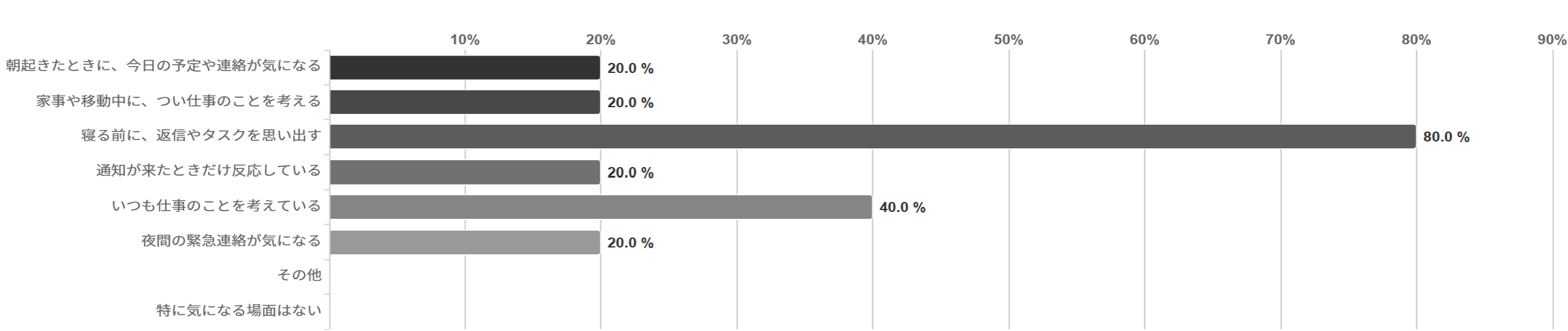
仕事を考えがちな時間帯や場面

—あなたの業界では、休みの日に「仕事のことを考えがち」な時間帯や場面には、どんな傾向がありますか？

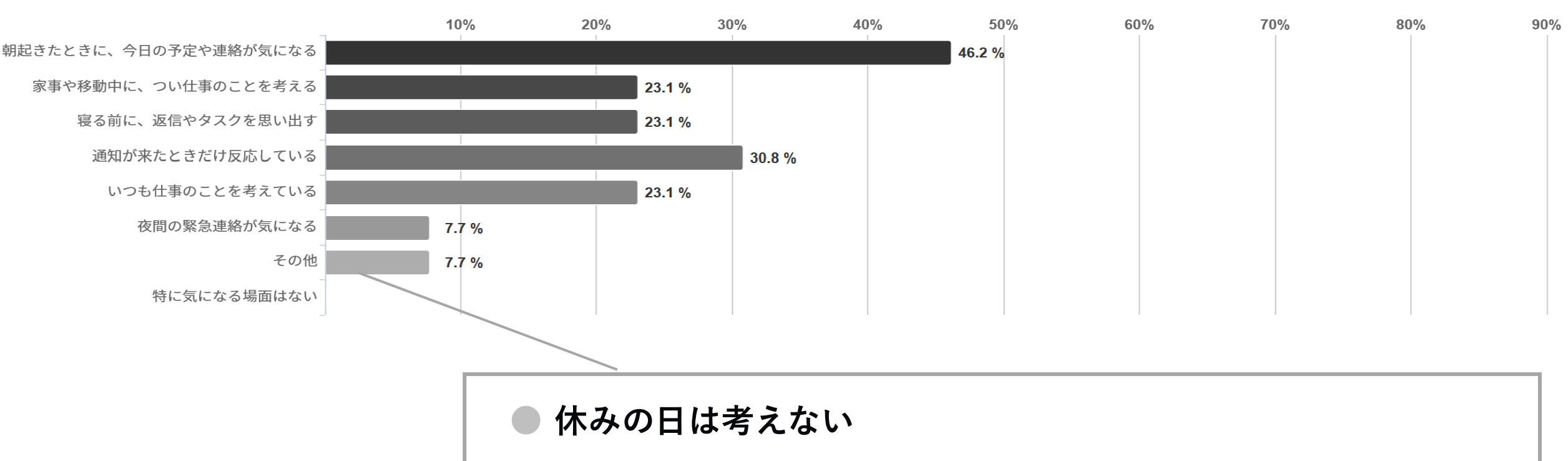
美容業



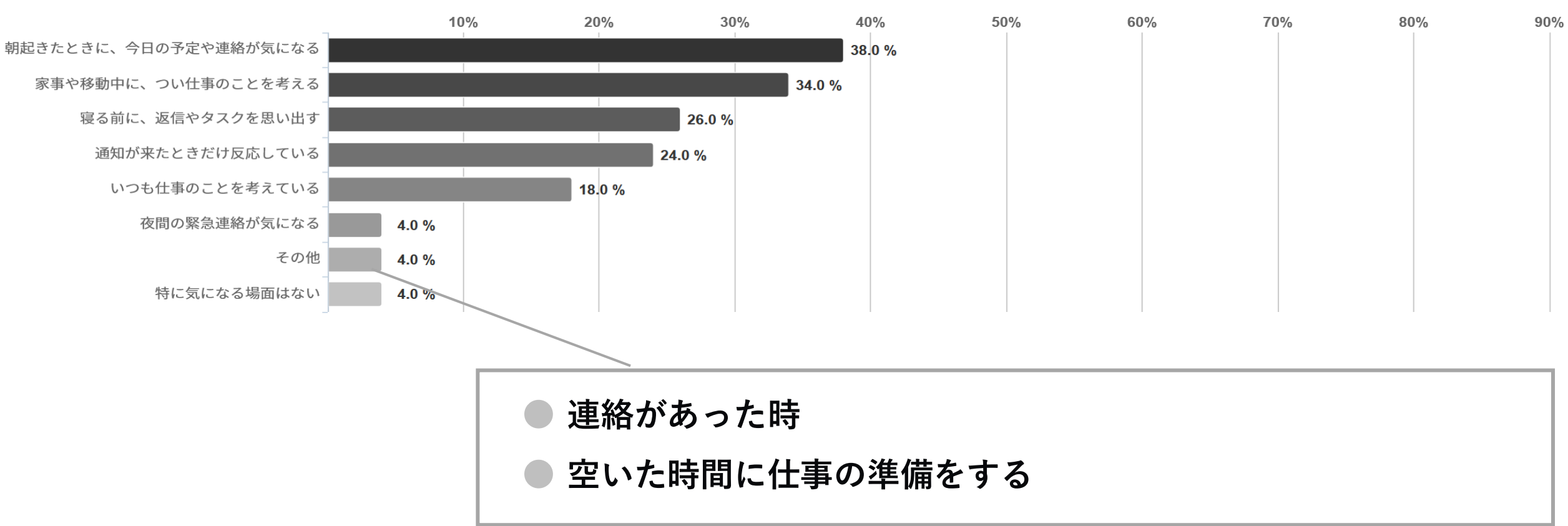
飲食業



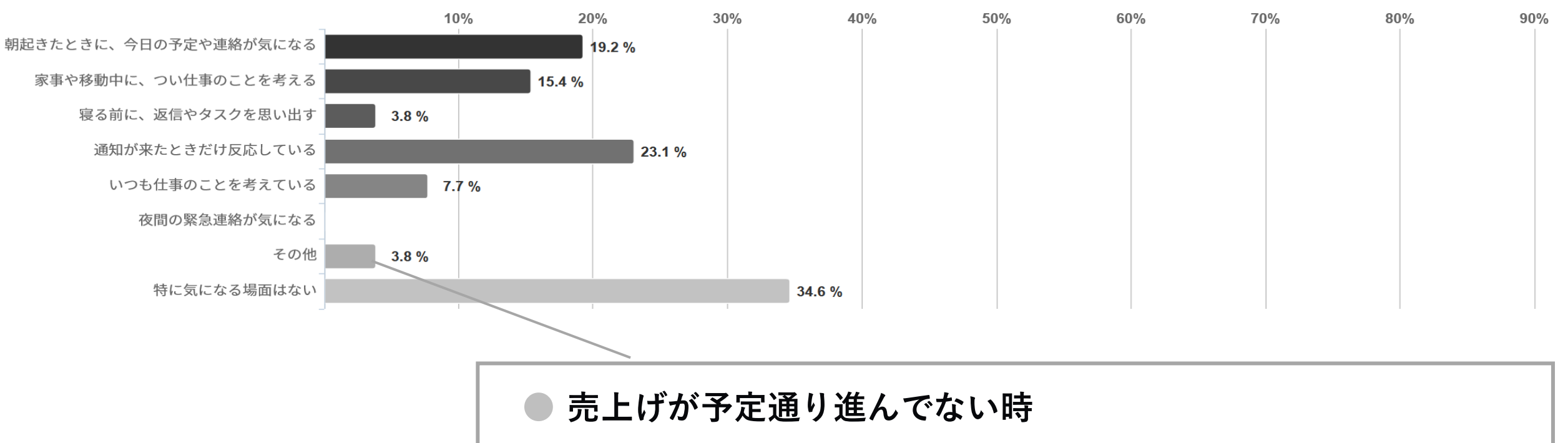
小売業



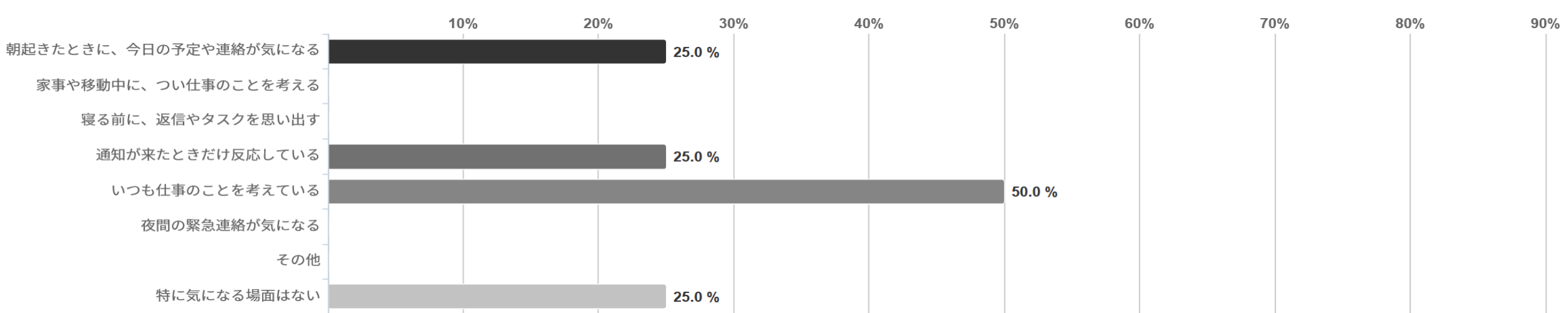
建設業



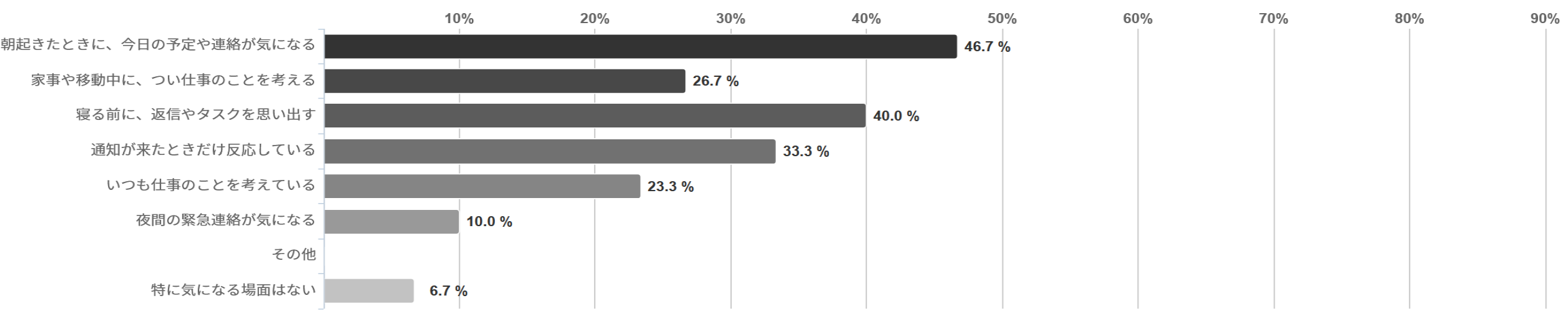
運送業



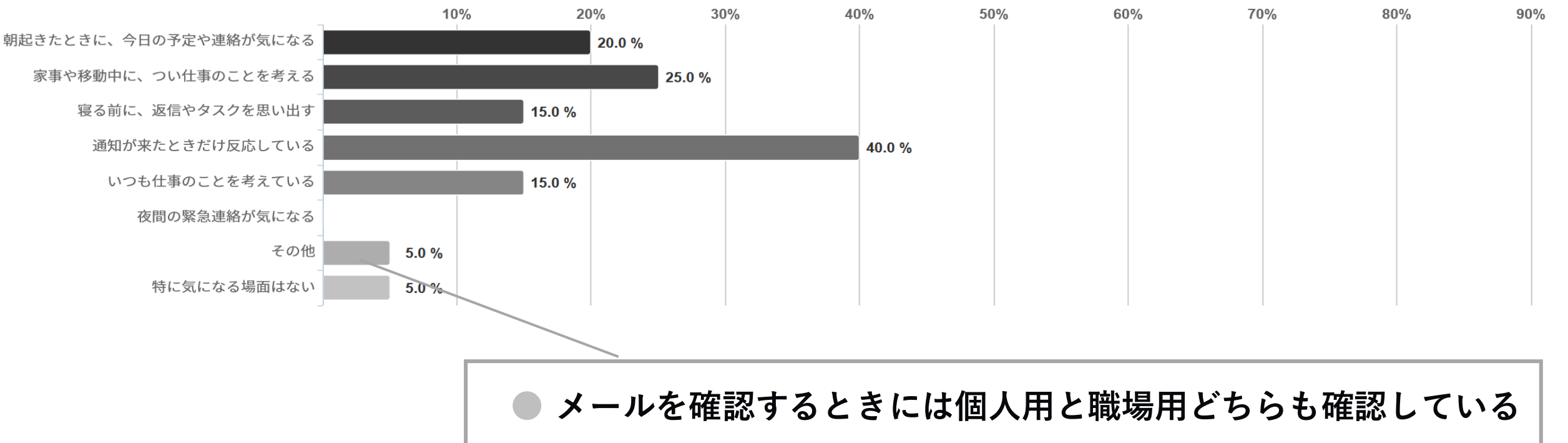
不動産業



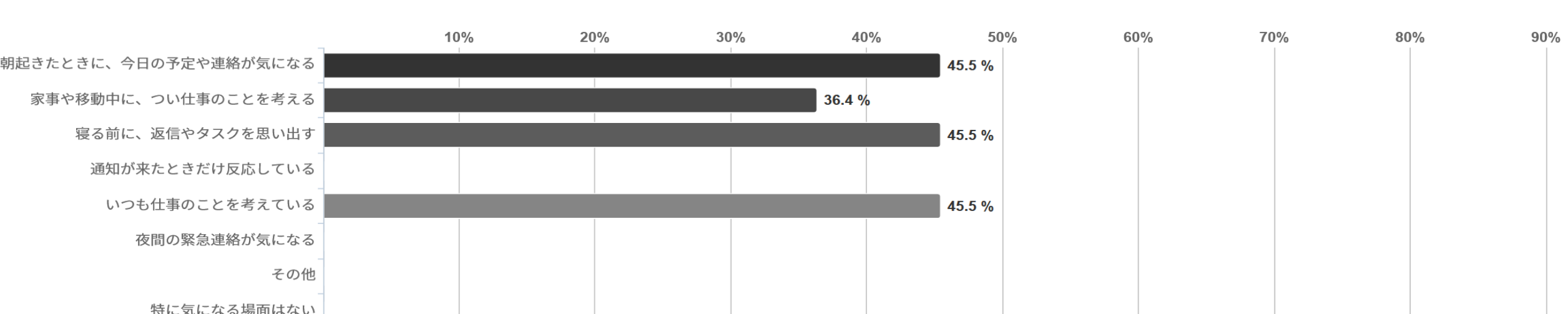
WEBサービス業



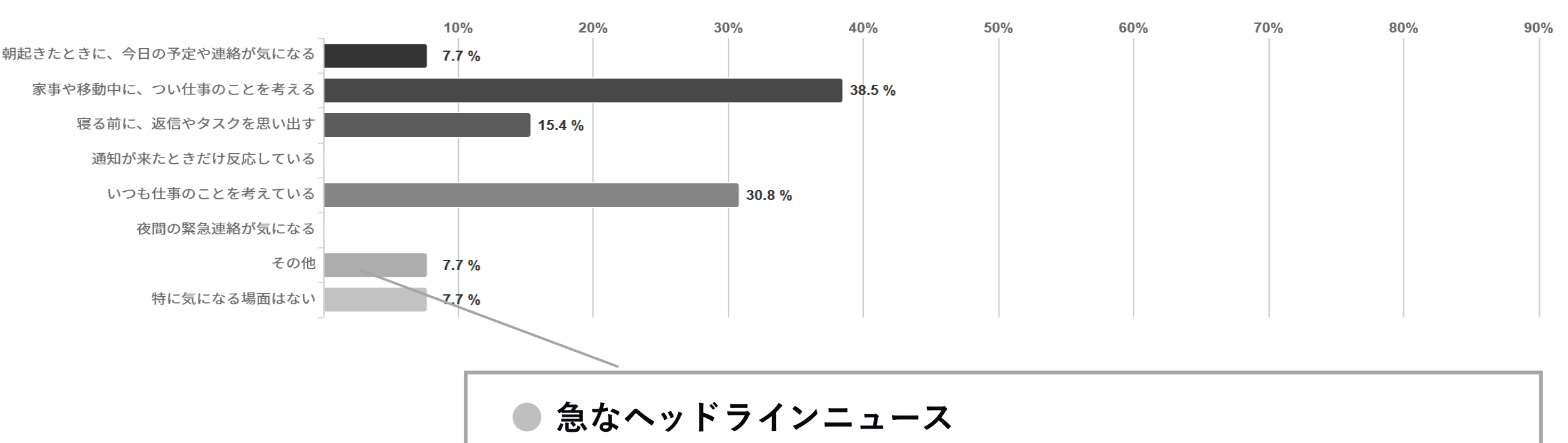
医療業・福祉業



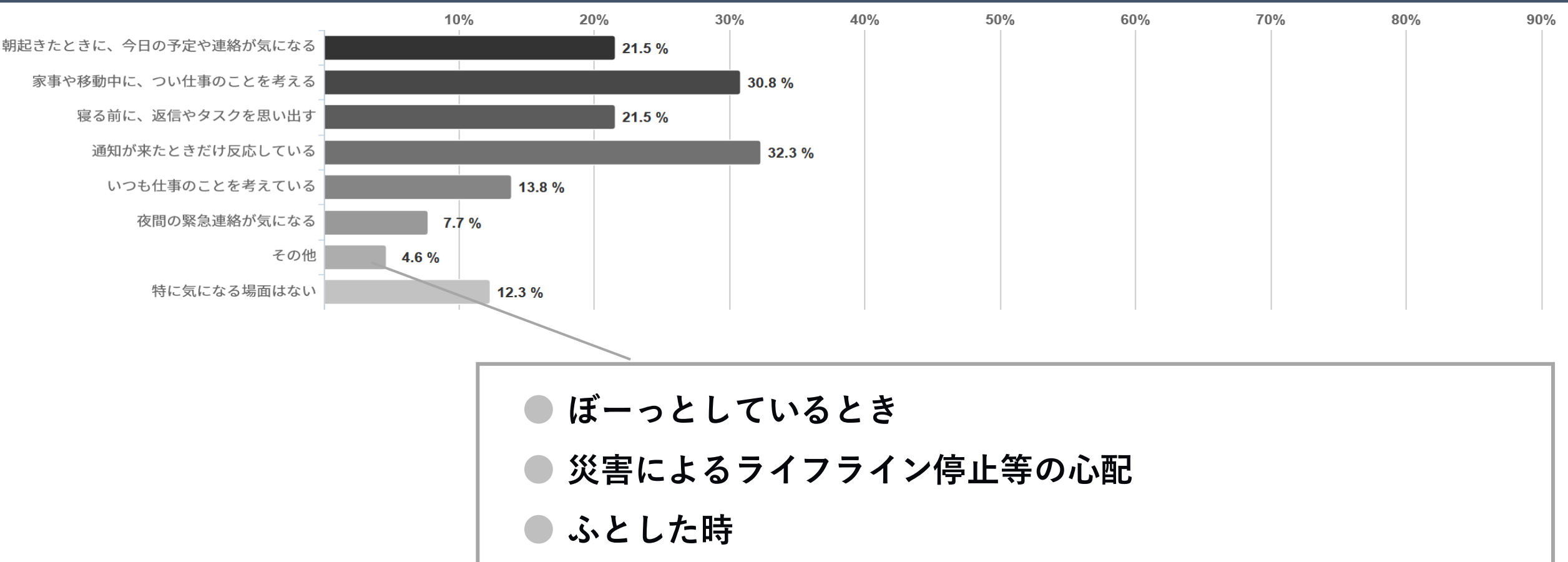
専門家(士業・FP・コンサルなど)



個人投資家



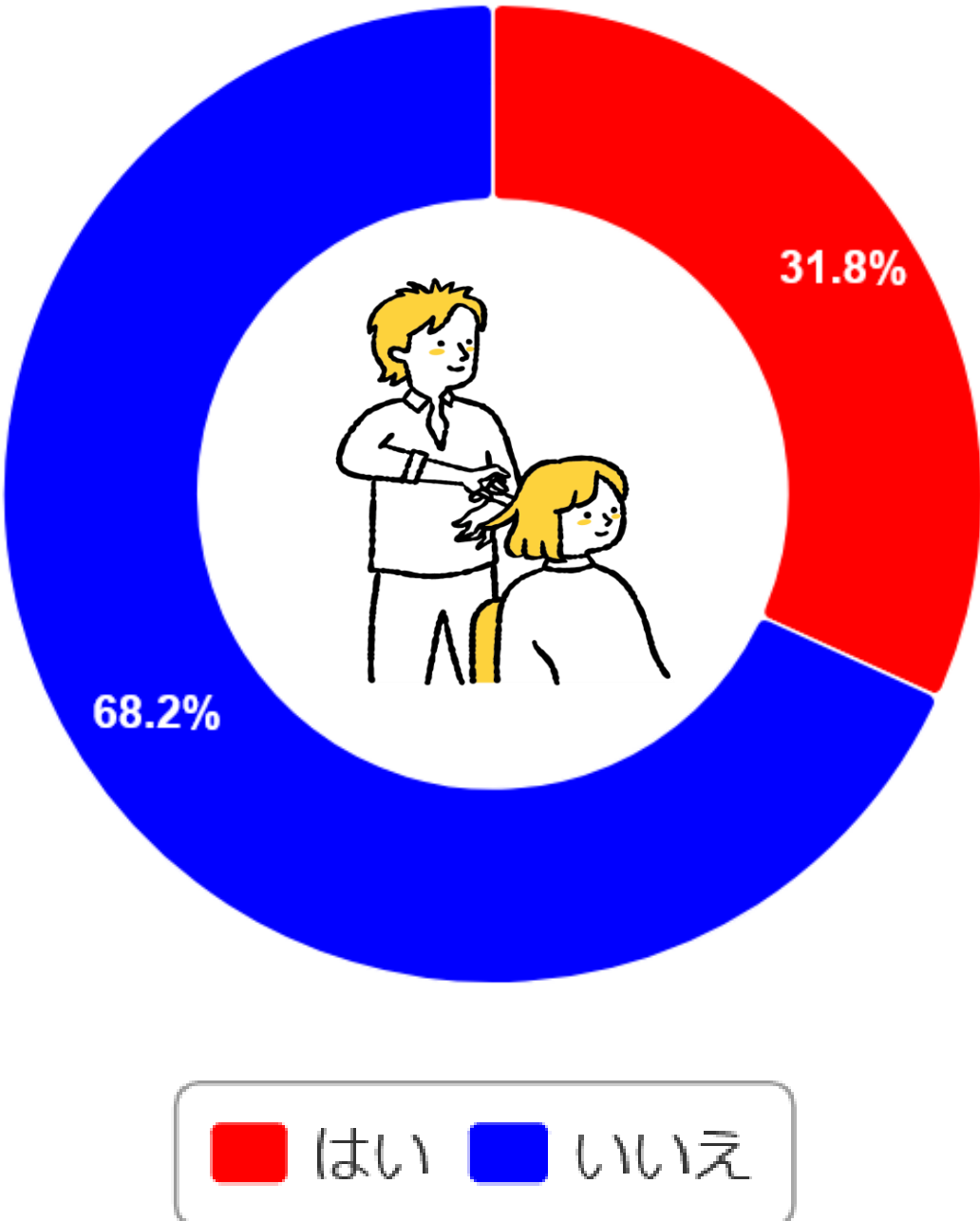
その他



オンオフの切り替え状況

—あなたの業界では、「オンオフの切り替え」に苦戦している人が多い印象ですか？

美容業



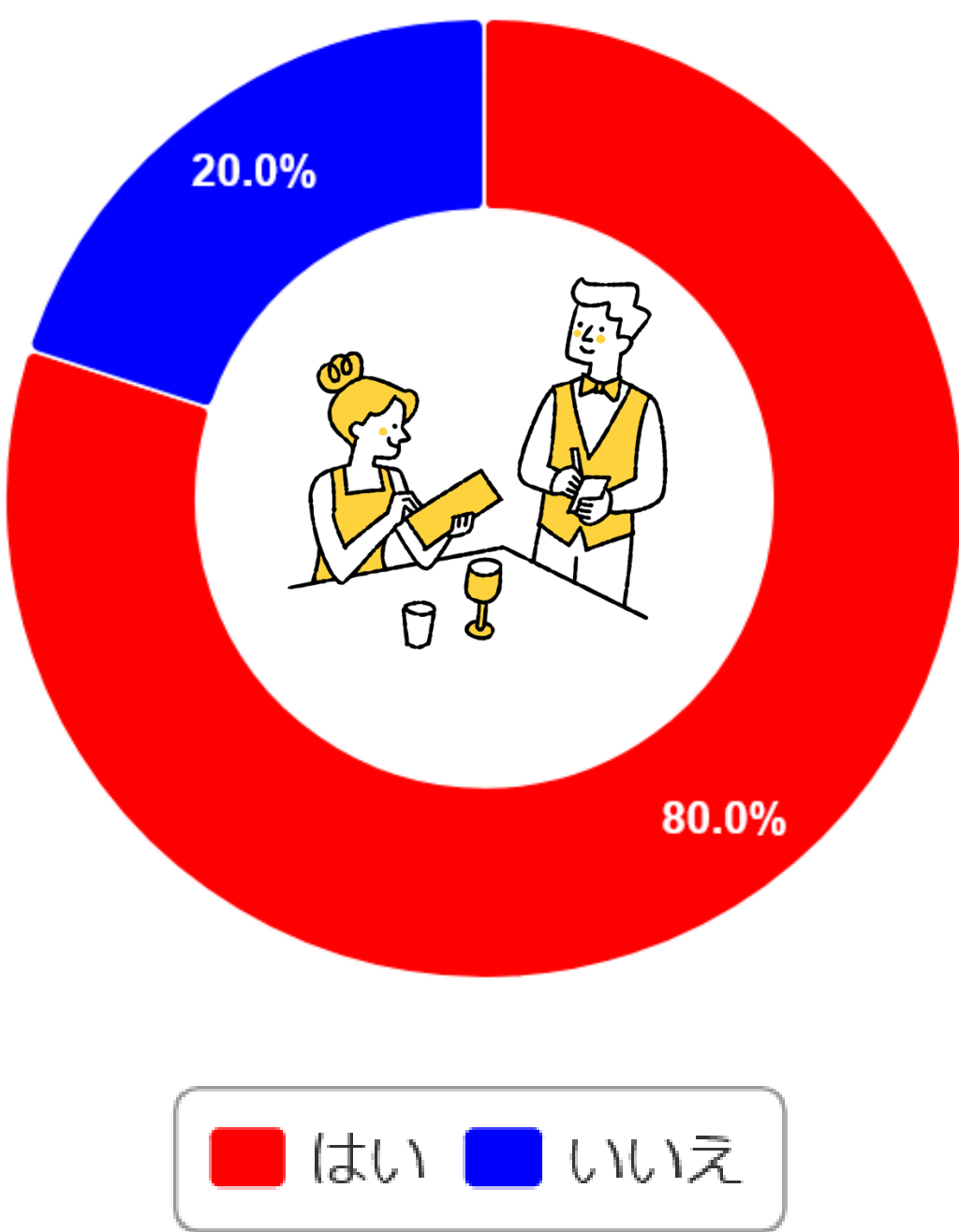
【なぜ切り替えがむずかしいのだと思いますか？】

- 携帯やパソコンとどこでも仕事出来るから
- 個人事業主なのと、自宅兼店舗だと言う環境のせいだから
- 休みの日や、休憩に、予約がはいったりするから
- 仕事に活かせることを考えてしまう
- オンとオフがありません
- 休みで遊びに行っても仕事に活かせるかという視点で物事を考えしてまう
- 自分でお店を経営していたり、 対、ヒトの職業なので 急な予約や連絡やご相談がある場合に、 急遽 対応しないといけない場合がある
- どうしても失客が気になってしまうため
- 反省と予習の多い業界だから
- お店ご年中無休のため
- 方向性など、仕組みなど考えてしまう
- 指名の仕事や本人にしか担当できない仕事が多いため
- 携帯があれば通知などくるから

【うまく休めている人の共通点を教えてください。】

- 休みの日にあらかじめ仕事以外の予定を入れておくと仕事の事を考えなくて済む
- メリハリをつけるようにしている
- そもそも、はっきり切り替えてするより、あえて織り交ぜている
- 趣味をもっている人、次の休日が楽しみにしている状況がわかる
- そもそも切り替えると言う発想が間違い、そう言うものである
- 休日の仕事と言っても予約管理ぐらいなので大変ではない
- ライン連絡をしていない
- 休む時はしっかり休んでいるような印象である
- 睡眠時間をとっている
- 仕事用のラインで連絡がきても、休みである、返信はすぐにできないと設定している
- 経営が順調なので余暇は余暇で楽しんでいるみたいである
- なかば習慣化してしまい苦勞と思っていない
- 仕事は仕事、プライベートは別にしている印象である
- 休みは休みとわりきっている
- あまり深く考えなく楽しむこと
- 休暇であっても髪の毛を見た時にもっとこう言う風にしたらいいのに、というような気持ちになったりする事や、自分の仕事が趣味になっている傾向にあるため
- 仕事出来る人ほど、うまくお休みを取る人が多い
- 休みをしっかりと決めて時間外労働などをしない
- みんな好きでやってるから
- サロンワークから離れるとオフになりやすい
- 休みの日には趣味の時間に使っている人が多い
- プライベートも充実させて、仕事に入れ込みすぎなければいい
- 大体の事は営業中に全て処理している
- 定休日があるのでメリハリはある
- 元々の性格によるのかなと感じる
- 基本的には定休日になっていたり、固定のシフトになっているので切り替えやすい
- 比較的趣味をもっている方が多い気がする
- そこまで休日の責任感はないので
- 自分のペースができています

飲食業



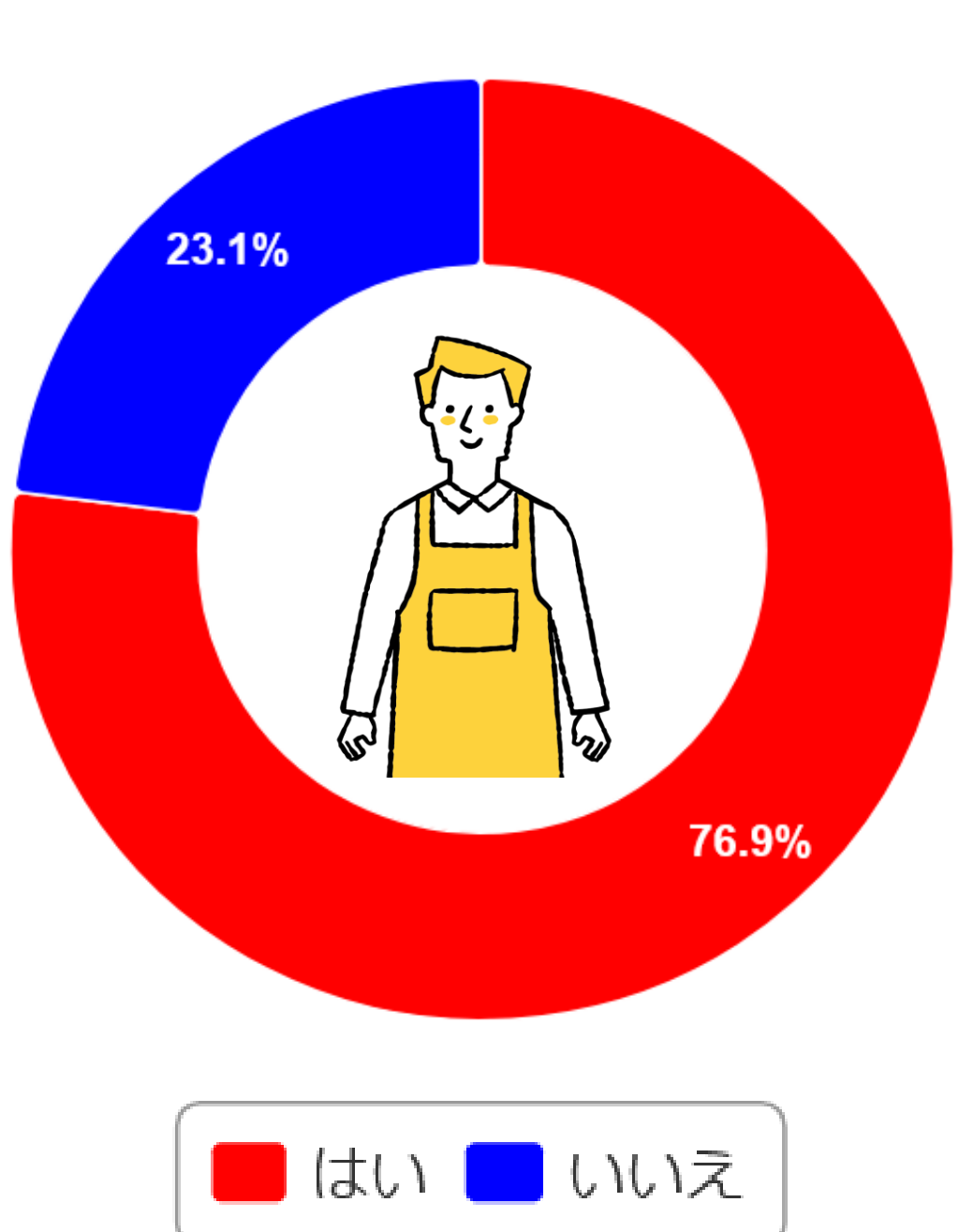
【なぜ切り替えがむずかしいのだと思いますか？】

- 経営者でもあり、ワンオペであるので常に考えている
- プライベートと仕事の狭間が曖昧である
- お客様ありきの商売なので、オードブル注文や貸切予約あれば顧客満足のためにつつい受けて自ら 休みをなくしている
- 経営者は休みの日でも急な対応をする責任がある

【うまく休めている人の共通点を教えてください。】

- 休むことに罪悪感を持たず、自分を許せる人
- 仕事と私生活の境界線をきちんと引けている人
- 意識的に“何もしない時間”を確保している人

小売業



【なぜ切り替えがむずかしいのだと思いますか？】

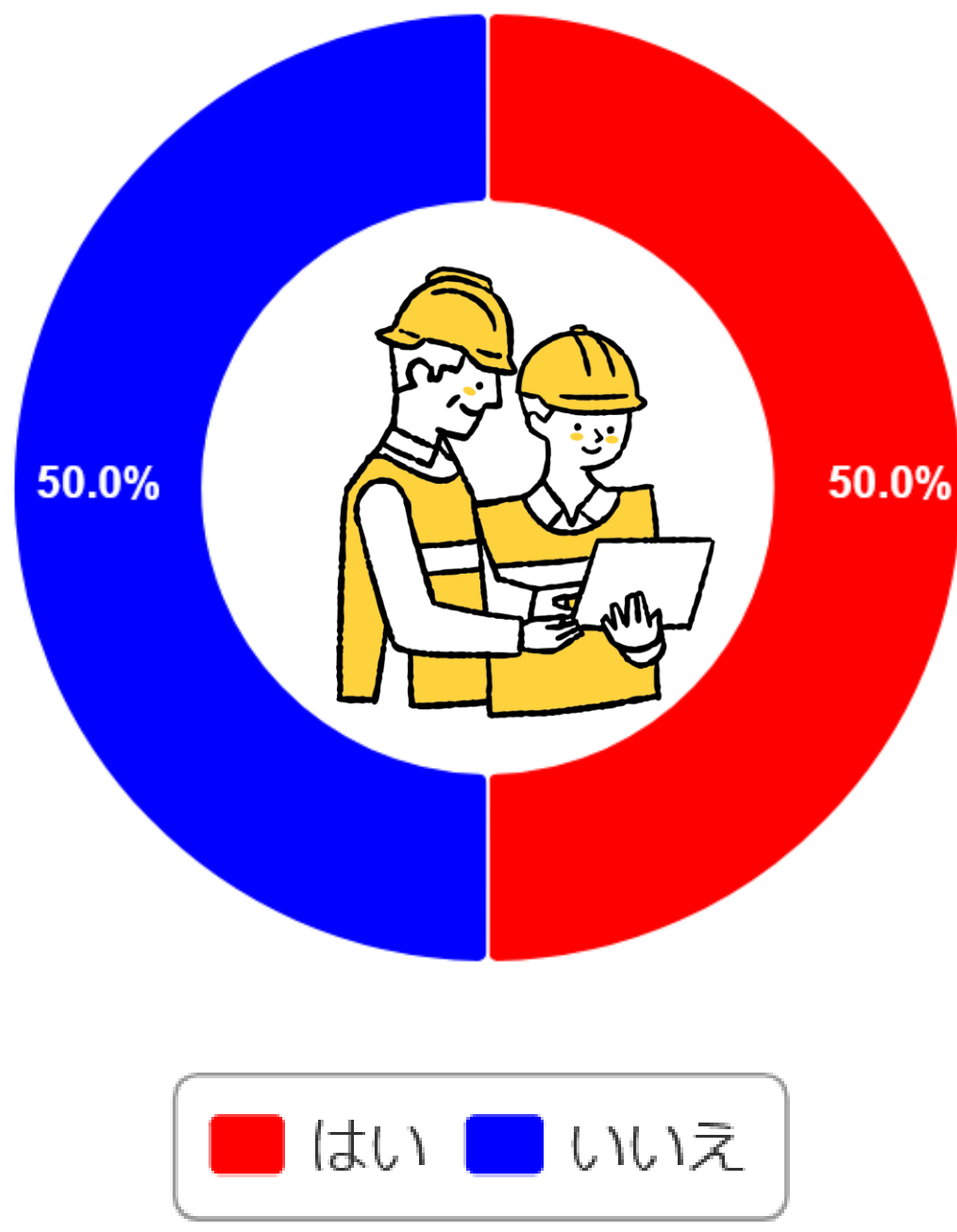
- お店からアルバイトの欠勤の連絡が入る時
- 仕事の優先順位が各々高いため
- オン・オフを切り替えきれていない

- アカウントを休みの設定にしても、問い合わせは来るため
- 24時間365日営業を経営してるから
- 常にお客様から呼ばれるかもしれないというリスクが大きいので切り替えるタイミングはいつもむ
- スマホで確認できる状況にあるため
- 24時間注文、問い合わせが入るから
- 全ての通知が自分に来るため
- 休みでも営業自体はしており、売り上げがあるので、難しい

【うまく休めている人の共通点を教えてください。】

- メリハリがある
- 休みの前は仕事が終わる前からオフの気分になっている
- 長期休みを取る際の設定がサイト側でもできるようになっているので、それをうまく利用して長期の休みを取っている人が多い、顧客も海外の方相手なので理解がされやすい

建設業



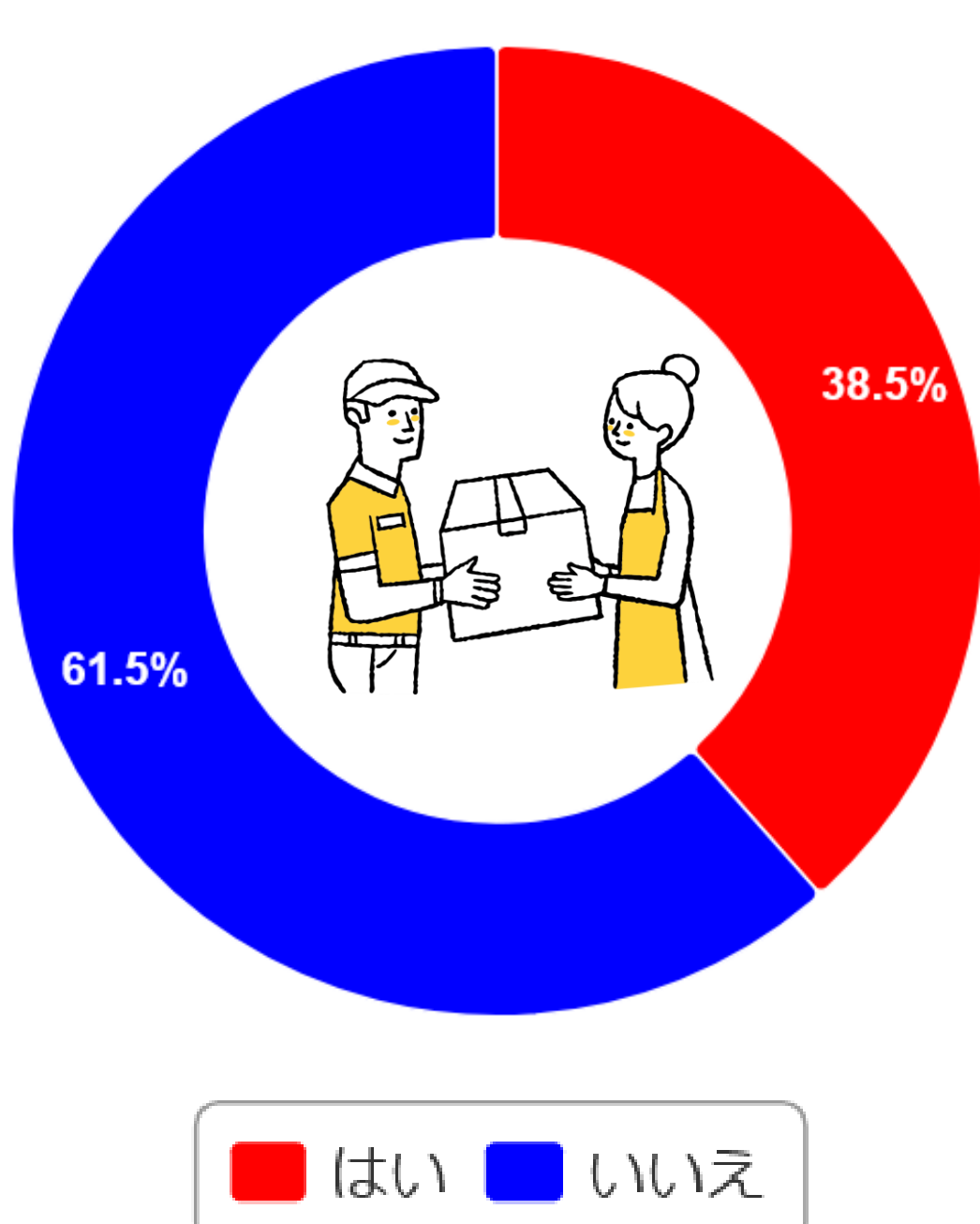
【なぜ切り替えがむずかしいのだと思いますか？】

- 突発的な仕事や納期が決まっている為常に気になる
- 休日にも仕事の連絡が来る事がある
- 仕事の内容や責任が重く重要なことが多いから
- どうしても、仕事終わって休憩してから、返信したり、電話かけ直したりする
- 同業者に個人事業主が多く、売り上げ目標達成のためにも休まず働く人は多い
- 現場仕事なので、天候やお客様からの連絡には常に気を配っている
- 1人親方が多いため元請仕事の時は、すべてを1人でこなす必要があるため
- 自然相手の仕事なので観察しないと気がやすまらない
- 休みでもなにかあったら現場監督から確認の連絡がくる
- 建設業は、一人ではできないので応援や他職との調整等考えることが多いから
- 経営者であるのもそうだが、現場も事務仕事もすべてこなさなければならないので、切り替えている暇が無い
- 工期に間に合わせるため休日も仕事している
- 自分で現場に出て作業するので、体調管理から何から責任が全て自分にあるので切り替えが難しい仕事とプライベートの境ない

【うまく休めている人の共通点を教えてください。】

- メリハリある
- 自分のスケジュール管理をちゃんと行っている
- 気持ちの切り替えが大事って事をみんな知ってるから
- 休みの日の連絡はなるべく控えるようにしている
- 休みの日に趣味をしている人もいる
- 仕事の話題を出さない様にしている
- 自分の趣味などでリフレッシュしてる
- 休日は割り切って連絡に出ない、家族の行事には積極的に参加すると決めて、現場の状況や忙しさなどは関係なく、休むと決めたら休むとルールを作っている
- 会社員の人はだいたい休日は連絡取れないので
- 必ず週1は休みにして、共通の趣味などを見つけて、共有している
- 休日は自由に過ごせるように工夫してます
- 休みの日には、よっぽどのがない限り、自分から連絡することはしない、相手も休めないし、家族との時間があるから、連絡は仕事の日々の早朝でもいい
- 立場の違いで、今の仕事をこなす役割と、スケジュールを立てながら仕事する役割で違う
- 仕事に区切りをつけている
- 仕事場は現場で事務処理は少ないので休める
- 心のゆとりがある方
- 休む仕事をメリハリをつけている
- この日は全員休みって事を周知させている
- 休日に連絡が来る様な仕事ではないので
- 休む時はしっかり休んで自分の趣味をしている
- 体が資本なので、休みも仕事の一部としてとらえるようにしている

運送業



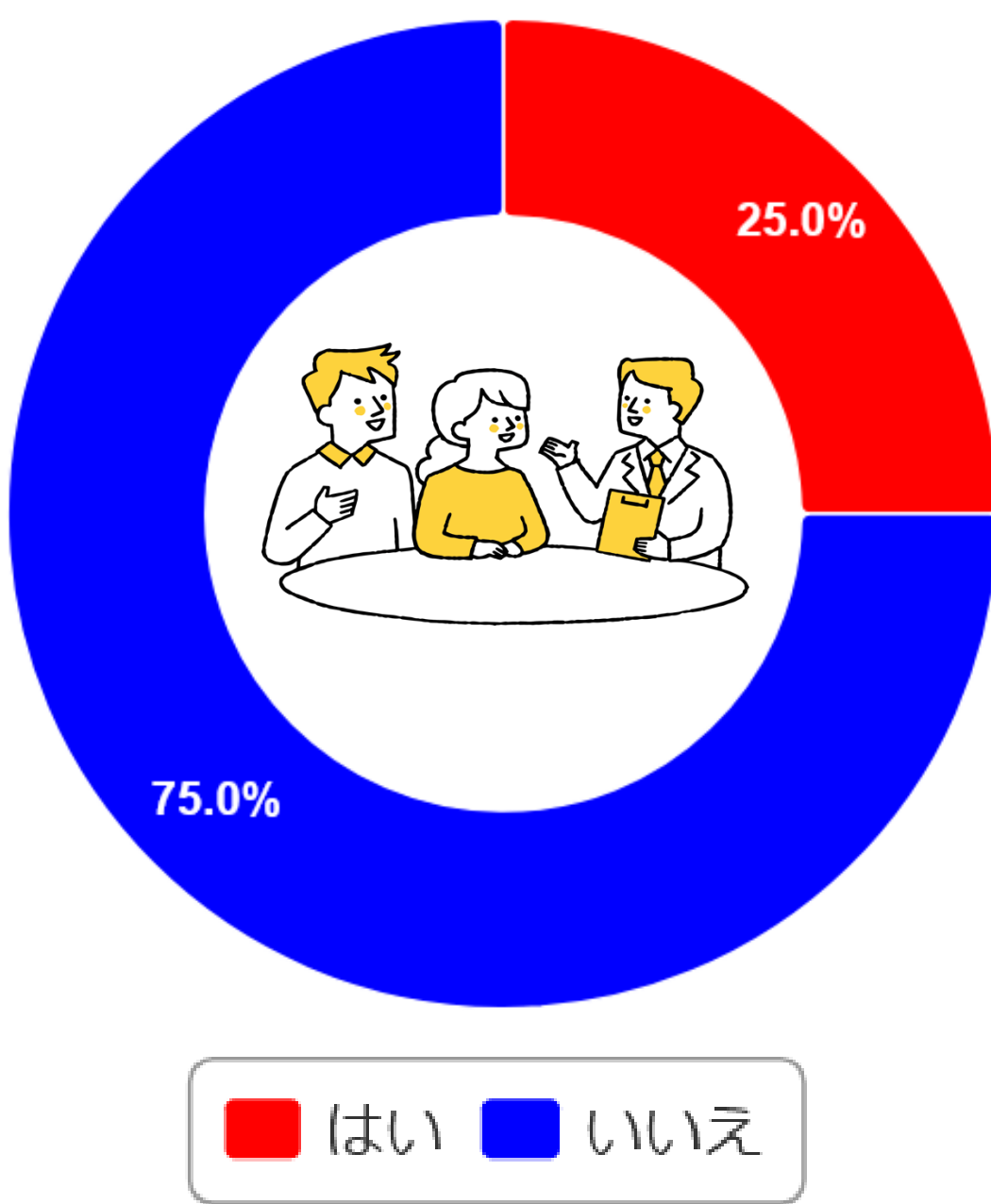
【なぜ切り替えがむずかしいのだと思いますか？】

- 365日24時間稼働が基本なので
- あまり変わらないから
- 自分次第で仕事にも休みにもできるため
- スマホで配達アプリを使用するし、個人のスマホを仕事でも使用しているから
- 個人タクシーだと明日やればいいやとなりがち
- 言う人が多いと言うことは難しいということ
- 仕事の依頼や連絡がスマホ
- いつでも稼働ができてしまう為

【うまく休めている人の共通点を教えてください。】

- 休みは休みと割り切って、仕事にタッチしないようにしている人が多い印象である
- 切り替える考え方の上手い人
- 電話にはでないようにする
- 上手く休めてる人は休みの予定をしっかりと決めている人が多い印象である
- 仕事の時は仕事、休みの日は休むを徹底し、しっかりとメリハリをつけている印象である
- 休日は近場でも必ず出かけている、寝て過ごさない、家にいても何かしら動いている
- 急な仕事依頼でも、断わることができる人
- 基本的に休みの日は電話、メール等の連絡をしないようにしている
- 仕事のオンオフがはっきりしている
- 定休日には、仕事を入れないようにしている
- 休みは仕事を考えない
- 休む曜日をしっかりと決めておき、メリハリをつけている事

不動産業



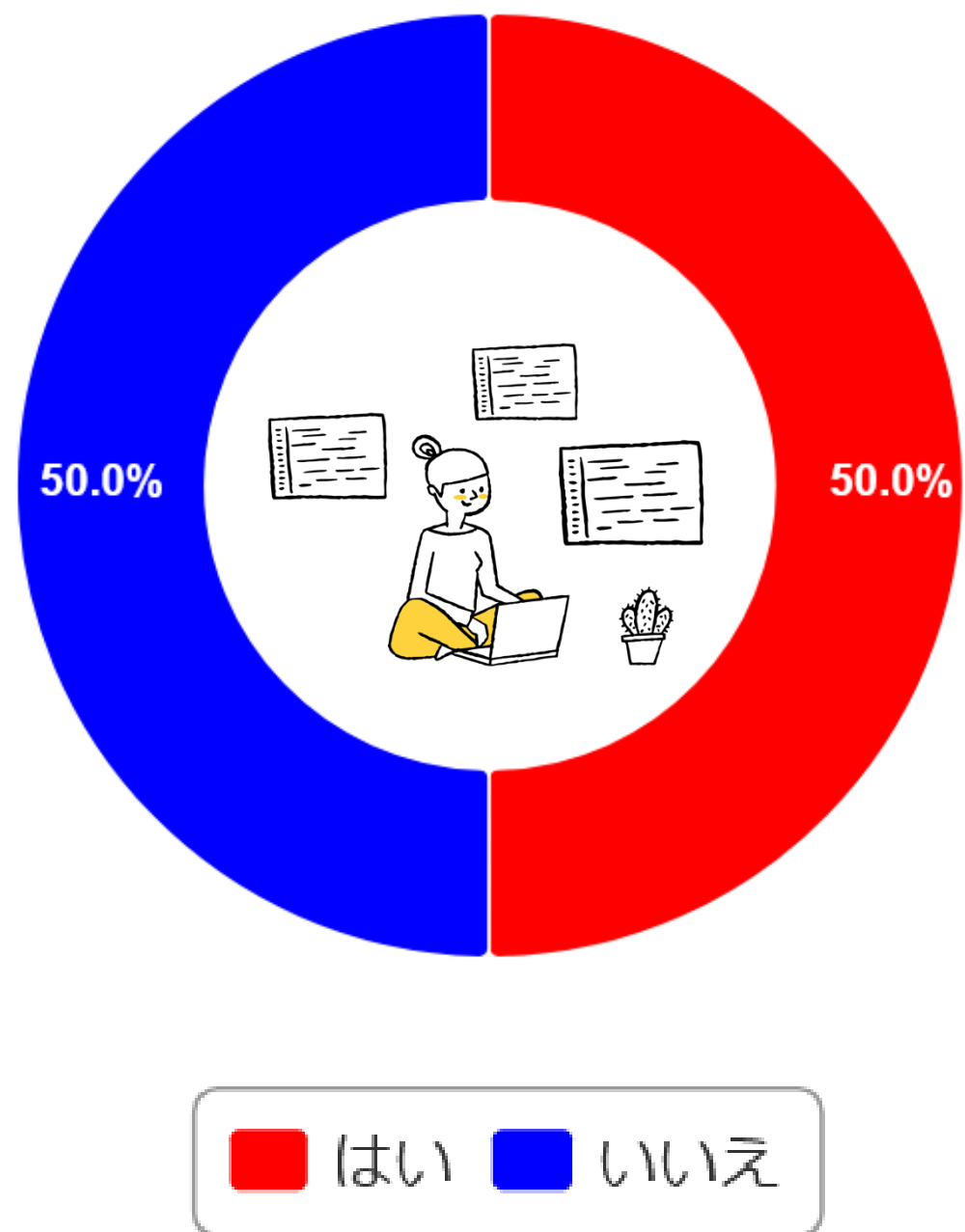
【なぜ切り替えがむずかしいのだと思いますか？】

- 仕事と休日を完全に切り替えする事が全ていい事ではない

【うまく休めている人の共通点を教えてください。】

- 相手があつての商売なので、相手の事はコントロール出来ないと割り切る
- 休みの日に連絡や呼び出しはないので仕事と休みの切り分けが出来ている

WEBサービス業

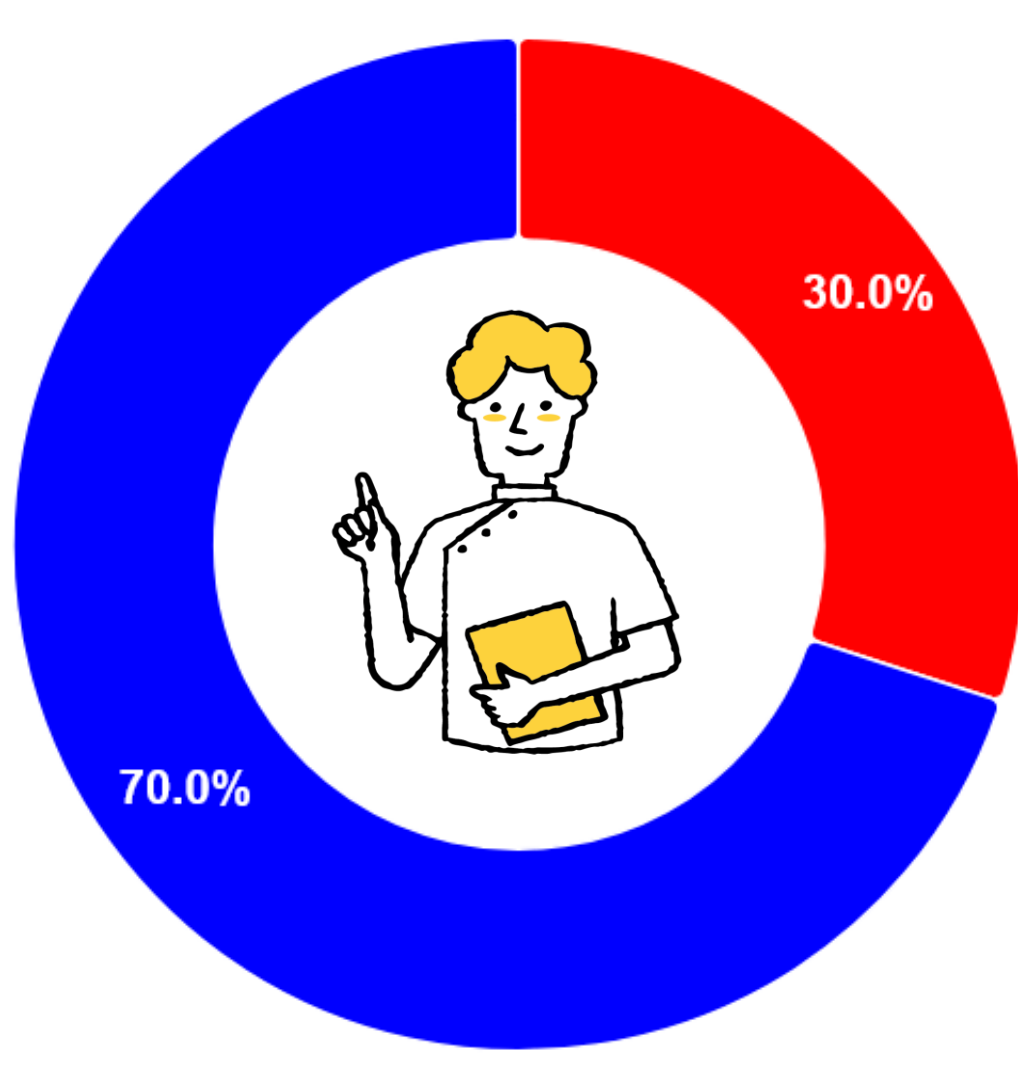


【なぜ切り替えがむずかしいのだと思いますか？】

- 決まった時間に働くスタイルではないため
- 自営業でやっている方が多いため、必然的にそうなる
- 連絡が頻繁にくるため
- 常に連絡がつく必要がある役割がある
- シフトがあったり、何かあった場合に駆け付けなければならないから
- スマートフォンがあれば仕事出来るため、常に仕事と繋がっている状態のため切り替えが難しい、また、業務連絡もスマホに届くため仕事から離れにくい
- 人との関わりで仕事をしているので、自分の仕事が他の人に影響を及ぼすため
- 特にフリーランスや個人事業主の方は、仕事とプライベートの境界があいまいになりやすく、気持ちを切り替えるのが難しいと感じている方が多い、また、“やっておかないと不安”という気持ちから、完全に休む時間をつくるのが苦手な人も多い印象である
- 家でも仕事ができるため
- 責任の重さや常に通知が届くツール環境により、頭が常に業務に向けた状態が続き、心身の切り替えが困難になる
- スマホでの作業や、SNSの利用が多いため場所、時間問わず仕事ができるため
- 個人事業主でそもそも自分がすべての責任者なので
- 在宅でできる仕事なので、その気になれば休日でもできてしまうから
- スマホだけで仕事ができるし、スマホに仕事の連絡が来る そもそも休みの概念がない

【うまく休めている人の共通点を教えてください。】

- 基本的に仕事が好きで多く、あえてオンオフを分けずに上手く共存させ、その中で十分に休養を取っている人が多いと感じる
- 仕事のスケジュールをうまく調整している、予定があるなら、前もって周りの周知してうまく立ち回っている
- 休めている人は、必ずしも完璧主義ではない人、本当に重要なことにエネルギーを集中させている
- メリハリをつけて仕事をしている
- 17時過ぎると急ぎでない場合は返信がない
- 家族がいる人が多いので、切り替えざるを得ない状態が引き起こされる人が多い
- slackなどのチャットツールの通知をオフにして、休日は、仕事を完全にシャットダウンしてプライベートに没頭している
- 休日のメリハリをつけている
- 残業や休日出勤はほとんどない状況のため、休みと仕事の切り替えはできている
- 仕事を趣味としている、仕事用とプライベート用の携帯を分けている
- メリハリがある人



はい いいえ

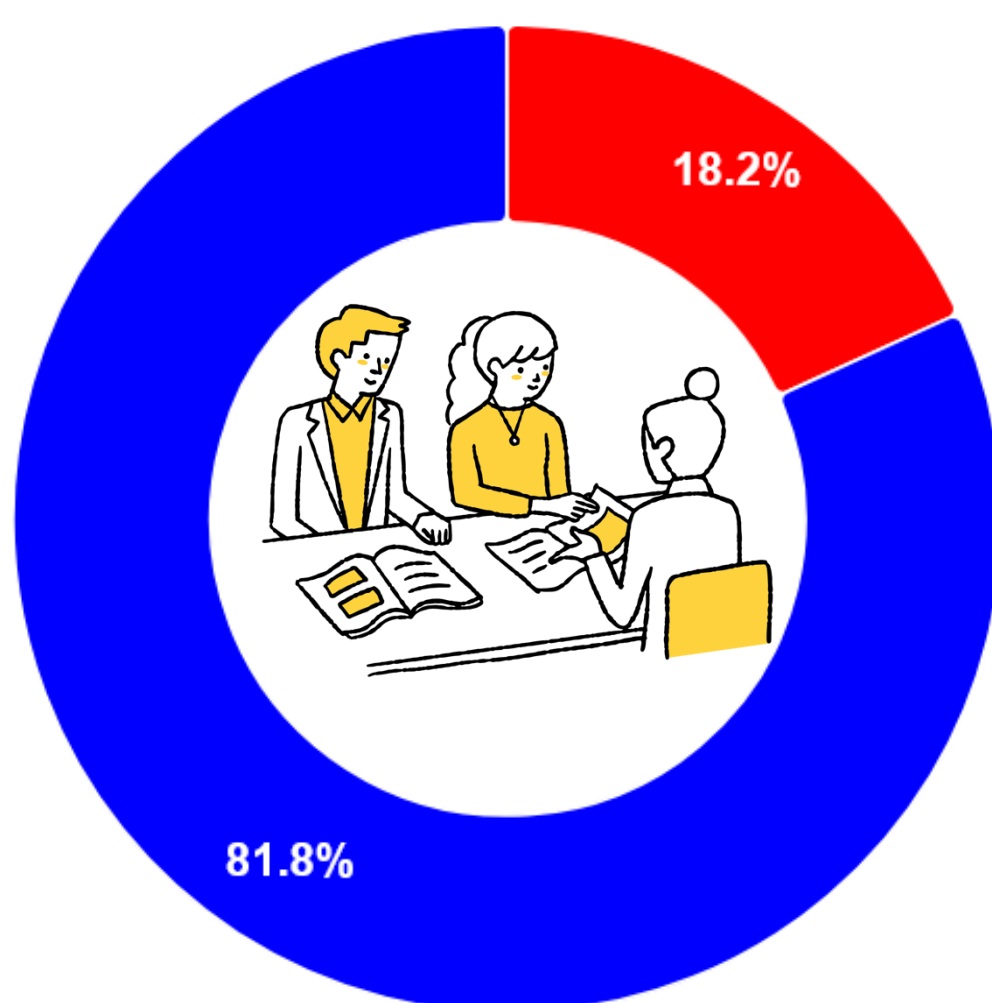
【なぜ切り替えがむずかしいのだと思いますか？】

- 連絡が随時入りやすいため
- 常に緊急連絡や予定変更の可能性があるためである
- 個人の場合はやるのが1人だから
- 経営者なので、失敗したら人生おわりなぐらいでかんがえているため
- 誰かに任せるとたまにとんでも無いことになる経験あり
- 自分だけでなく他人への気遣いが必要だと考える傾向が強いため様々に配慮し合うことが要因

【うまく休めている人の共通点を教えてください。】

- 事前に連絡し、この日は休みだからと告知しているところが多い印象である
- 切り替えて趣味を楽しんでる
- しっかりと任せられるような心配りをしている
- 休めるときはどんどん休ませる
- 看護師、看護助手、事務など、皆さん必ず有給休暇を消化できている、突然の勤務変更時にも率先して応じてくれる方ばかりである
- オフの時、熱中できる何か”を持っている、趣味、運動、自然、読書、旅行など、仕事以外に心から没頭できるものを持っている、小さな習慣で“スイッチ”を作っている、自分なりのオン・オフのルーティンがある
- 見る限りは、仕事が趣味化してる人が多い、自分もそうである
- 仕事とプライバシーを分けている、多趣味など
- 仕事とプライベートの質を合わせる
- 休日は趣味や好きなことをして、リフレッシュしている

専門家(士業・FP・コンサルなど)



はい いいえ

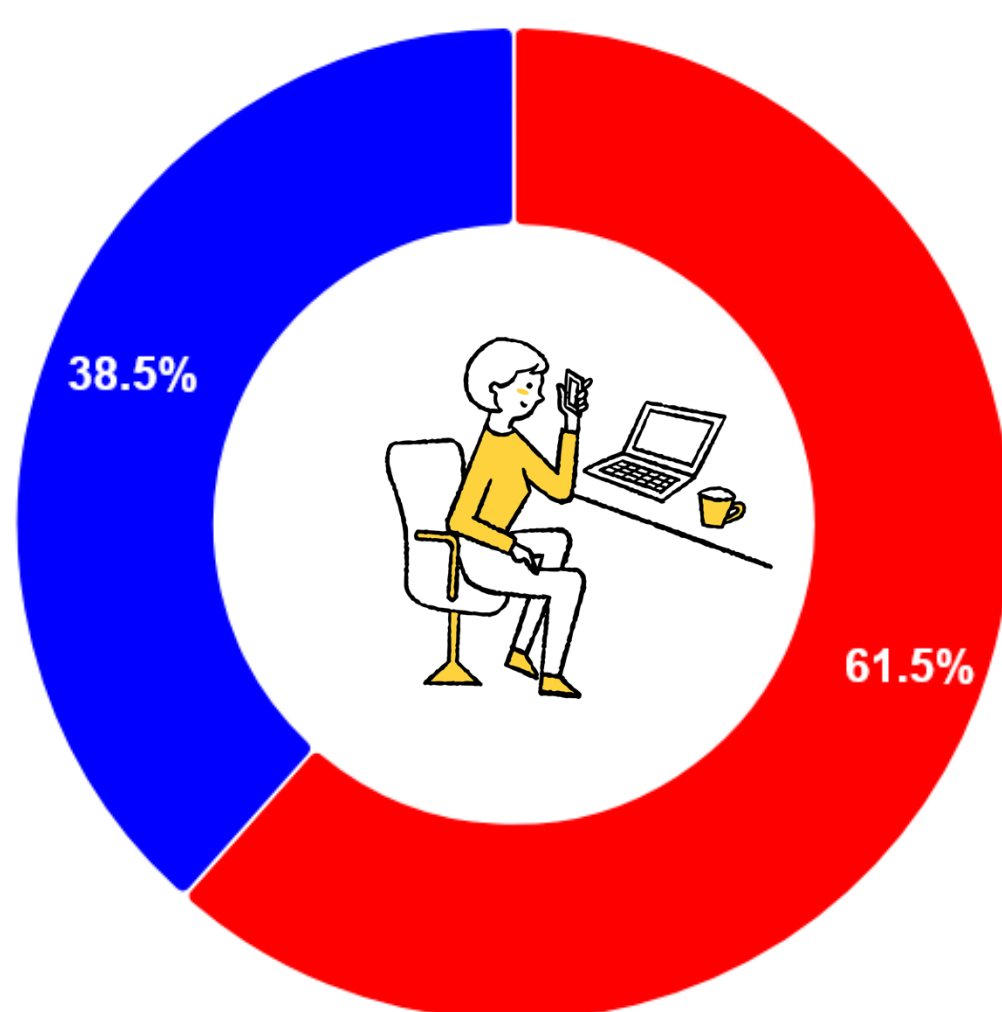
【なぜ切り替えがむずかしいのだと思いますか？】

- 誰かと知り合う、人脈を広げる事はプライベートでもある為
- 電話の着信先が代表電話から個人携帯に切り替わった関係で、休日であっても客先から電話がかかってくることもあり、休みの日でも社用携帯を持ち歩く人が多い、そのため、電源を切らない限り、気にしないわけにはいかない

【うまく休めている人の共通点を教えてください。】

- 難しいと感じて考える人間には務まらない仕事なので特段工夫はない
- 自分のペースで上手くスケジュールリングしながら顧客満足度を上げる事ができる人
- 割り切っている人はうまく切り替えている
- 仕事をきっちりしてる自信があるので
- 顧問契約を抱えている同業者はきちんと休んでいる、私のようなスポット契約を行っている同業者は同じ状況にある
- 休めている人は当月、翌月の予定、見込みが立っている人で充分休める
- メリハリをつけないことで、システムを想定してる
- プライベートが充実している

個人投資家



はい いいえ

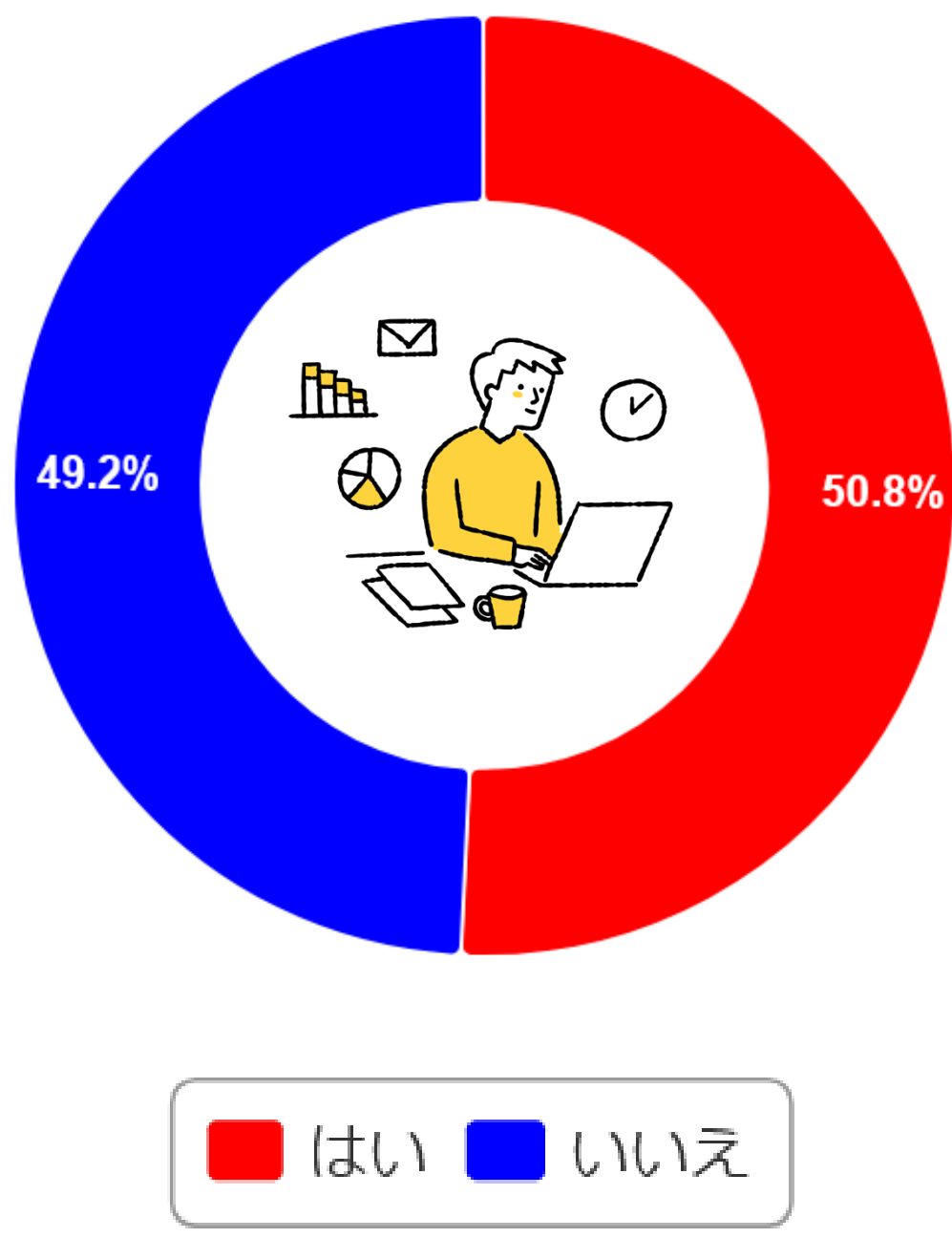
【なぜ切り替えがむずかしいのだと思いますか？】

- 急な価格変動、主に政治・規制動向が影響するため
- 情報のアップデートが必要であるから
- 趣味と仕事の境界線が曖昧でトレード自体が好きな人が多いから
- 考えてしまうときりがないので
- スマホで価格の値動きを見れるため
- きっても切り離せないから
- 仕事上いろんなところから情報が入ってきやすいから

【うまく休めている人の共通点を教えてください。】

- 自分なりのマイルールをしっかりと決めてそれを実践している
- 長期目線で考えている点
- 休むのも仕事なのであらかじめ休日には電話は出ないと公言しておく
- 頭の切り替えが上手い
- 休みを決めてしっかりと休む、電子機器を使わない

その他



【なぜ切り替えがむずかしいのだと思いますか？】

- リモートワークの浸透によって、オンオフの切り替えが難しい
- 連絡がどんな方法で24時間いつあるかもわからないので
- 一人起業で自宅でほとんど全ての仕事が完了してしまうこと
- 責任が重いので仕方ない
- 心を扱う仕事のため、休日でもお客様の悩みを引きずってしまったり、お休みの日でもSNSやラインで連絡が入るため
- パーソナルなので、個人によりそったという形がつよいので、顧客との信頼関係が直接的な為、連絡が多くある
- 常に人手不足、納期に追われているため
- いつ問い合わせがあるかわからないため
- 責任感と全体計画の把握と的確な指示が必要な為、切り替えが難しいと考えている
- それぞれ個人事業主で責任をもって仕事を受けているのでついつい仕事のことを考えてしまう
- 個人事業主は休みの概念がない方が多い、すなわち、動いて決めるのも自分自身なので気を休められない
- 自分自身の仕事に対する考え方、ひとつで収入が決まるため
- 個人事業なので、自分にしかできない仕事が多いから
- 経営者の責任と、自分しかできない仕事が多いため
- 自分しか出来ないため
- IT業界ではノートPC一つでどこでも仕事できるので、つまり「いつでも仕事できてしまう」状態に陥りがちである、作業そのものを楽しんでいるとオンとオフの「感情的な差」がなくなり、オンのまま長時間走り続けてしまう
- 連絡が多い事が当たれる前なので、仕方ないと思っているのが前提のため
- やり取りにスマホを使うことが多く、いつでも通知を確認したり、連絡を取り合うことができる
- 仕事上、事故の連絡がいつくるか予想できないから
- 指導者である以上休日はないようなものである
- 個人でやっている為、1人で管理している
- 季節によりますが受験等の時期は休日でも勤務しているケースが多い
- 相手があり、代わりが効かない
- SNSで連絡を取り合っているが、休日にも連絡している方が何名かいる
- 仕事が病気などに密接な関係があるため
- 在宅ができるため
- 成果がすべての営業職だから

【うまく休めている人の共通点を教えてください。】

- 常にいいパフォーマンスを維持している人
- 普段からオーバーワークにならないよう気をつけている、そのため休日作業を避けることができる
- 要領が良い人は、上手く休めていると感じる
- 特に休みについて意識せず、自分の都合のいい時間に自分の仕事をしているだけ
- オン、オフの切り替えが上手い、最終的には性格の問題
- 定休日が決まっているので、うまく休めている
- 旅行に行くなどでリフレッシュする人が多いような気がする
- 休みの日は業務をしないという認識を関係者に持ってもらっている
- 休みの日は仕事の連絡を一切とらないようにしている人もいる
- 仕事は気になるがやるべきことをはっきりさせているから
- 気分転換
- 割と個人の趣味を持っている方が多く、趣味を楽しむために仕事をしているように感じられる
- やることをちゃんとやって自分の時間を確保している様に見える
- 仕事の問題は仕事中に片付けられる
- 業界として、雇われている場合や、生活圏が仕事と被らなければオンとオフの切り替えはしやすい
- やすんでいるというより、仕事が好きな人が多い印象である
- 基本的に休み中には対応しない事、がある程度認められているため
- 土日は仕事をしないことを徹底する
- 休むと決めたら休む
- 権限委譲ができており、緊急時の対応フローを明確に整備している人が多い
- 休日の日はお休み、仕事はしないと決められている
- 性格的におおらかな人、気にしすぎない性格の人
- 休む日を決めてまわりに伝えている
- 仕事とプライベートのスケジュール管理をしっかり行なっている
- 仕事と休日のメリハリがうまくできている

うまく休めている人に共通する考え方

ーあなたの業界で、うまく休めている人に共通する考え方・価値観はなんですか？

- ## 美容業
- 休みの日は仕事は休みとしっかり意識できる人
 - 休みの日に仕事の事は考えないこと、、、、
 - 休みを日割りで考えない、仕事がある日でも、休暇はできる
 - パフォーマンス力があり、休みでもダラダラしない人がうまく休日を過ごしている
 - オンオフの切り替えという概念買わないこと
 - 休む事でエネルギーが入る、ストレスが抜ける
 - 仕事も遊びも全て全力で楽しんでいる
 - 人に任せているか、オフの日には全力で遊ぶようにしている
 - 休みの日は、予定を入れてとことん遊んだり、夢中になることをする
 - 仕事とプライベートは全く別物と考えている
 - オンオフの切り替えと夢中になれるものをやる
 - 休む時は休むと、線引きがしっかりできている
 - 睡眠が大事だということを知っていてきちんと寝ている
 - 自分が休みだということを、メールなどがきても、顧客さん側にわかるようにしている
 - 適度に休むマインドがちゃんと備わっている
 - 金銭的な不安がないので、借入入れが少ない、売上が充分に足りている休みは休みと割り切っている
 - 仕事も遊びも全力投球していて「今」に最大フォーカスしている
 - 休みの日をおもいっきり楽しむ、今を楽しむ感覚
 - 休みも仕事も楽しんでいるイメージ、どちらも今を生きる
 - 部下をうまく教育して任せていくまたは外注して給与計算や広告やホームページなどを任せたりする
 - 仕事もプライベートも両方楽しむことができればベスト、そもそも嫌なことをしなければよい
 - 休暇中に出かけた際に今の流行で服のデザインやそれに合った髪スタイルを考えたり美に関する商
 - 材などを見るクセがついている為に休暇も勉強になるので、充実した休みを感じることができる
 - 仕事も遊びも全力でメリハリをしっかり持っている人はうまく休める
 - 自分が休みをしっかりととり、プライベートや心身共に満たされてからサロンワークがしっかりできる
 - 気にしないというか好きでやってる人が多い
 - 安定した顧客様がいるとそうでないとの差が大きい
 - 休みは身体を休めたりリフレッシュする日と割り切る
 - 気にしないで趣味などの好きな事をする時間を大切にしている
 - プライベートを楽しむために仕事をしていると考える
 - プライベートな時間は仕事の事は考えないようにしている
 - 休みの日のために仕事をしている感覚がある
 - 元々、仕事は仕事オフはオフと切り替えれる性格
 - 休んでいる時に特にやれる事もないのでリフレッシュしたり、自分の時間に使えるので基本的には、
 - 気にせずに切り替えれる
 - 完全にプライベートと割り切っている人、残業とかもしないですぐ帰るのすごい
 - 時間の使い方が上手い人が多い気がする
 - 美容業界は仕事が好きな人が多い
 - 1日のやることがだいたい決まっている、時間を無駄にしない
 - 完全にモードを、切り替えて休みは意地でも休むという強いマインドを持っている
 - なるべく休みの日は仕事のことは考えずにしてる
 - 気にしずプライベートを楽しむのがいいかと
 - 体をうごかした趣味など、リラックスできている

- ## 飲食業
- 自分が休むことが、店のためにもなると考えている、完璧を求めすぎず、任せることも大事と割り切っている、長く続けるには休む勇気も必要だと理解している
 - 休みを、定着させるのは割り切れる方法、店の携帯も持たないと言う方も居た
 - 自分自身の趣味の時間を持っていて一人で行動できる人
 - 売り上げがなくなる心配のない一定数の顧客を確保しているため「お客様が来ない」という不安を持っていない
 - 全部100点でやろうとしない、今日は80点で回す、任せられるところは任せる、自分じゃなくてもできる工程は手放す

- ## 小売業
- 任せる人材の育成、なんでもやらせて自覚をもたせる
 - 仕事を中心とした人生を歩んでいない、もしくは、遊ぶように働いている
 - 組織化をして複数人で業務を回す、また、右肩のような存在がいると尚よい
 - 仕事と休みを完全に切り替える事が出来る
 - 休みはしっかり休むを決めて、仕事の事は考えていない
 - 月単位ではなく、年単位でどれだけ利益が上げられるかを意識することで、休みを取って1ヶ月だけ利益が下がっても問題ないという考え方である
 - 第二の責任者をしっかり育てて、自分が休みの日は全て任せて休む
 - 割り切りである、お客様からクレームが入ったとしても、今日は居てないのでなどと休みは休みと割り切るところである
 - 不安がなく、落ち着いている、割り切っている
 - 休みの時にルーティーンを作っていて、休みであることを意識できるようにしている
 - 自分だけの仕事を減らしている人はうまく休めている

- ## 建設業
- 考えても仕方がないと割り切って休日に徹しているのかもしれない
 - 休みは休みと割り切って電話対応などをしない
 - 気にしないことや余裕を持つようにすること
 - 休みと割り切って仕事関係の連絡を遮断する
 - 自分の仕事に自信があるので、お客様へ粗相さえなければ大丈夫だという精神である
 - 休む時は割り切っているので、連絡が取れない
 - 休みを重視している人で、仕事と休みを分けることに価値観を持っている
 - 業務の計画や業務的に自動化を上手く活用している
 - 休みの日と、仕事の日を完全に割り切っている人の方が多く感じる
 - 自分が居なくても現場が回るようなサポート体制を確立している
 - 下請け仕事のみにして見積もり等事務仕事をせず、元請会社に頼りきる
 - 自分だけじゃなくて、従業員にまかせれる人材を育て上げる事
 - 欲を出さない人が仕事に縛られない
 - 休日は家族サービスする事が多いので、仕事を持ち込む事と家族仲が悪くなるのである
 - 仕事に対し考え過ぎず楽しんでる、楽天的な、考えをしている
 - 休みの日は仕事の電話をとらない人がたまにいる
 - 全工程からの予定と1週間工程の予定が把握して進めている
 - 段取りをするのがうまい人は休める、まったく気にしないで現場入りしてから考える人もいる
 - 何も気にしないし仕事とプライベートを完全に割り切っている
 - 忙しさの中でも「休まない」と効率が下がる」「無理しても結局ミスが出る」と理解している
 - 仕事とプライベートを割り切ることが大切である
 - 自分が休んでいる時のフォローがしっかりしている

運送業

- 仕事を割り切って翌日に備えて睡眠をよくとる
- 自分が休みでも誰かができる仕事と割り切って休むようにしている
- 常に通知、連絡が入るので完全にオフにはならないが、運転しなければオフと割り切っている
- 仕事以外では車を運転しない、仕事仲間とはあまり会わない
- 休みと仕事にメリハリをつけて休日遊んでいる
- 趣味を持って休みの日のために頑張っているいる
- 仕事は仕事、休みは休みと割り切っている人が多い印象である
- 休日の時は完全に仕事から自分を切り離し、全力で楽しんでいるという印象が強い
- 急な仕事依頼でも割り切って、先延ばしにできる傾向がある
- 取引き先に1ヶ月前から休みのシフトを提出しているため
- 宅配業界の個人事業主ですが、休みには仕事の事を考えない
- 休みは休みで割りきってしっかりと急速をとれる
- 稼ぐ時は稼ぎ、休む時はしっかり休むを意識している
- うまく休める人は、1日の売り上げ単価が高いから休める
- 休める人は、普段から12時間～15時間働いている
- 自分で決めたスケジュールで仕事・休みを徹底して守ってる
- 決まった休みの日を設定している、仕事の拘束時間も短い
- 休みの日は休みとして完全に割り切る、一切仕事は考えない
- メインの仕事で満足していることで気にしていない
- プライベートでも楽しみがある人、「休むのも」好きな人
- 人がたくさん余ってる状態なら配置とかに悩まなくていい
- 割り切る人は多いそれでお客様も理解する、問題が発生することはあってもいい仕方ない考える

不動産業

- この日は休日と自分で決めて、その為に仕事を前倒ししたり調整をしている、結果段取りも良くなる
- 相手があつての商売なので、相手の事はコントロール出来ないと割り切って休みの日は仕事の事は考えないようにする
- 休みの日は連絡も取れないようにし、完全に切り分けている方もいる、本当の緊急時はスタッフから連絡するようにしているそうである

WEBサービス業

- 業務時間と休日を明確に分けるため、スケジュールをしっかりと入れている人
- 客単価を上げ、少ない稼働で十分に稼げている
- 休みの日は、LINEを一切見ないようにしている
- 無理にオンオフを切り替えるのではなく、仕事を気にしながらもしっかりと休める柔軟性がある
- 仕事に対して割り切っているため気にしていない
- 休日は連絡を通知しないようにしておき、始業後に確認する
- 仕事の効率を上げるために休む人が多い
- 営業時間外、土日祝はLINEも含め既読にしない
- 子どもがいる時は子どもを優先すると決めている
- 休むことも仕事の一つと考えている人が多い
- 個人個人の考え方もあるが、業界全体で高稼働の是正が進んできたためである
- 仕事は仕事と割りきって周りのことを気にしない
- 時間をつくるなど、自分なりのルールを決めて実践している人が多い
- 休日は連絡の通知をオフにして一切見ないようにしている
- 休みは休みと連絡を気にしない、携帯を見ない、などで割り切っている
- 「休むのも仕事の一部」と割り切り、完璧を求めすぎず柔軟に手放す姿勢が共通している
- しっかりと趣味の時間を確保している人が良い
- 割り切って休日は外出したり、デジタルデトックスしているひと
- 休む日を決めて、顧客や周りにきちんと周知している人
- 休むことで頭を切り替えて作業効率を上げる

医療業・福祉業

- プライベートが充実している人が多い印象にある
- 休みの間にはLINEやメールでの返信ができないもしくは遅くなるなど事前告知をしっかり行い、準備ができている
- オンとオフの概念をなくす、仕事もある種の趣味のような位置付けにする
- 「自分が休むことで質が上がる」と考える人である
- ポジティブ、気にしない、すぐに切り替えれる
- 人に任せられるよううまいコミュニケーションをしている
- 仕事とプライベートはわけることが大切である
- 上手く休めている人は、仕事も家庭も大事にしている、家庭が第一、仕事が第二と考えている、全員が同様なので、全員でフォローすることができている
- 出来るだけの事をしていたり、精一杯、勉強したり努力している人
- 余程自費診療等で稼いで、自身の担当患者や担当時間を減らして居る場合
- 人に任せられる人や、何とかかなと思う精神
- 休む＝仕事の一部と考えている、休むことでいい仕事をするための準備ととらえている、次の仕事へのパフォーマンス向上、睡眠・遊び・趣味も“次の集中のための大切な工程”だと理解している、仕事も腹8分目にする、完璧主義を手放して、“ある程度でよし”と割り切る柔軟性がある、返信や作業の一部は「今でなくてもいい」「他の人に任せてもいい」と考えられる
- 仕事とプライベートは別のものであるものの、プライベートの充実が仕事での充実につながる
- 仕事は仕事と割り切っていて、自身の人生の問題とは切り離している
- いちいち気にせず、まあいいかというスタンス
- 旅行や趣味を楽しんでいる、仕事とプライベートをしっかり切り替えている
- 仕事は仕事で責任を持って取り組むが、家庭や自分自身のことを大切に思うことを優先する努力をしている

専門家(士業・FP・コンサルなど)

- 仕事しながらも休みを堪能している、そもそも気にしていない人が多い
- 前もって行動し、先の事を常に考え行動しているため
- システム化が出来ている方がメリハリが出来るようである
- オンの活力の為には充実したオフが大切と言う思いである
- 割り切りの徹底をしているようである、クライアントとのミーティングスケジュールも完全予約にしている
- 仕事をわりきっている人、自己犠牲とかは全く考えず、プライベート重視の人、第三者の評価を全く気にしない人である
- オンオフの切り替えをどう考え、仕事に対する取り組み方ができていたら気にしない
- ある程度、収入が安定していることが前提になると考えている、次の目標はリアルオフィスを借りることである、叶えば、オン・オフの切り替えも進む
- 休めている人は常に先の事を考え行動している人である
- メリハリをつけないことで全てのシステムを想定してる
- プライベートの充実、やりたい事がはっきりしている

個人投資家

- 駄目なときは駄目で割り切る、失敗を次に活かす
- 長期視点があると、短期の価格変動・話題の急変に対して「一喜一憂」しなくなる
- ポジションを軽くし、気にしない事が大きい
- 自分の取引手法や取引時間を決めて注文を入れておいてチャートを見ないようにする
- 欲張りすぎず、身の丈を考えて資金管理を徹底する
- 投資で一番儲かったのは亡くなった人であり、その次に儲かったのは投資したこと自体を忘れた人である
- 考えないようにすること、考えてしまうときりが無い
- スマホやパソコンなどのデジタル機器との付き合い方がうまい
- 休息をとりながらエネルギーチャージをすることも大切である
- しっかりとした考えを持っていて、他に影響されにくい考えである
- しっかりと働く時は働きしっかりと儲けを出す、余裕が出来れば良い循環が生まれる
- そもそも気にならない性格の持ち主である事
- 気にはしているがその日は考えないようにしてる

その他

- 休みをしっかりとることを、仕事の一つとして心掛けるなど
- 量よりも質を求めて練習をしている人である
- 「予定出来高」あるいは「終了予定時間」のどちらかが条件を満たせば、仕事を強制終了すること
- 自分の時間や休日を自分で決めて割り切っている
- 自分の休みなどプライベートを確保している、ちゃんと休む
- 要領がよく、効率よく動いている人がうまく休めていると感じる
- 休むことによってストレスを発散しパフォーマンスをあげる
- 境界線を明確にしている、連絡があっても返事は仕事の日にするなど、割り切っている
- 休む事がパフォーマンスに繋がると考えている人や、割り切って休みを満喫できる人がパフォーマンスが高いという価値観である
- 1〜2日対応が遅れても大したことはないという考え方である
- 仕事の役割を割り切り、分担できている
- 休みの日は休みと切り替えが上手い人、仕事をタスクとしてこなす印象である
- 割り切り、受け身、指示範囲のみを業務範囲として考えている、付加価値を付けない
- 休みに好きな事をして、ストレスを解消している人が多い
- 仕事は仕事プライベートはプライベートと割り切る気持ち、仕事をきちんと時間内に終わらせること
- 決めた日時や曜日は確実に休むと決めている方、連絡がきても割り切って、仕事日に対応する
- 趣味や楽しみを大事にしている
- 休んでいてもフォローしてもらえ関係性がある
- 仕事とプライベートは完全に別だと割り切っている
- 以前よりは起こったトラブルに対する対応方法を休みの日に考え続ける傾向は少なくなっている
- 時間や意識など、「メリハリ」をきちんとできている、しようとしている人がうまく休める
- なりふり構わず連絡を遮断できる人である
- 休むことで仕事のパフォーマンスが上がる、オンオフの切り替えが上手である
- やるべきこととスケジュールをはっきりさせていること
- 割り切っているという価値観である
- 休むことでリフレッシュできて仕事を頑張れる
- 趣味を楽しむときは没頭して、仕事の時はしっかりやるなどメリハリをつけている
- 仕事は仕事とはっきりとした線引きがある
- 契約内容もあるが、休みに働いたからといって収入にはつながらない
- オンオフをしっかりつけて休日を過ごしている
- ダラダラ仕事するのではなく、“集中する時間”と“完全に離れる時間”を明確に区切ることである、オフは次のオンを支える燃料補給という考え方である
- 気にしない方や、極小だが割り切る方である
- 休みの日には仕事の連絡を取らない、一切見ないようにしている
- 仕事とプライベートの生活圈を分けている、業務時間内とそれ以外で割り切ることができる
- 家族を持っている方は、プライベートの時間と仕事の時間を上手に使い分けている
- 休みの日は休みと決めてサービスを提供しない
- 以前より、休み方についての共通認識が広まってきた
- 緊急の連絡が入って対応した後に、対応できない事もあるので直接保険会社に連絡してくださいとお願いする
- 休むことでリフレッシュできると考える人が多く、次の日から作業効率があがる
- 2人以上のスタッフががいる方は交代しながらできる
- 顧客に利用する前に規定をしっかり説明している
- 休めるのであれば休みを優先する人が多い
- 休むことをしっかり公言している、きめた休日を譲らない
- 週末に休んでリフレッシュすることで、平日の仕事が円滑に進められる
- おもいきり休日を楽しむ、おもいきり笑う
- 対応は、全て休み明けの対応に徹すると決めている方
- 業務はできるだけ必要な時間のみ対応、仮に休みに対応でも小1時間のみ
- 「自分がいなくても回る仕組みづくりが仕事」と考える傾向がある、責任感と手放す力のバランスが取れている
- 自分のパフォーマンスを重視し、気にせず休みを取る
- 精神的に健康を保つために私生活も重要である
- 今日出来ること、出来ないことを分けて諦める気持ちである
- しっかり作業に集中して休みの時間を空けている
- ここまでやるというのが明確になっている
- 休む事で仕事とプライベートをはっきりさせ、頭をリフレッシュしている
- 割り切り、契約範囲をしっかり締結している
- 仕事が全てではなくプライベートの時間もリフレッシュには大事である
- うまいかない理由をなあなあにせず対策を考えて仕事に備えている
- 深く考えすぎないようにすることが大事である
- 趣味があったり自分の時間の使い方が上手い人はリフレッシュしている方が多い



休めない人が休めない理由

－「休めない人」がなぜ休めないのか、相談相手がいらない、現場を離れられない、責任の重さなど、まわりを観察して気づいた理由を教えてください。

美容業

- 休みの日は仕事は休みとしっかり意識できる人
- 休みの日に仕事の事は考えないこと、、、
- 休みを日割りで考えない、仕事がある日でも、休暇はできる
- パフォーマンス力があり、休みでもダラダラしない人がうまく休日を過ごしている
- オンオフの切り替えという概念買わないこと
- 休む事でエネルギーが入る、ストレスが抜ける
- 仕事も遊びも全て全力で楽しんでいる事
- 人に任せているか、オフの日には全力で遊ぶようにしている
- 休みの日は、予定を入れてとことん遊んだり、夢中になることをする
- 仕事とプライベートは全く別物と考えている
- オンオフの切り替えと夢中になれるものをやる
- 休む時は休むと、線引きがしっかりできている
- 睡眠が大事だということを知っていてきちんと寝ている
- 自分が休みだということを、メールなどがきても、顧客さん側にわかるようにしている
- 適度に休むマインドがちゃんと備わっている
- 金銭的な不安がないので、借入れが少ない、売上が充分に足りている休みは休みと割り切っている
- 仕事も遊びも全力投球していて「今」に最大フォーカスしている
- 休みの日をおもいきり楽しむ、今を楽しむ感覚
- 休みも仕事も楽しんでいるイメージ、どちらも今を生きる
- 部下をうまく教育して任せていくまたは外注して給与計算や広告やホームページなどを任せたりする
- 仕事もプライベートも両方楽しむことができればベスト、そもそも嫌なことをしなければよい
- 休暇中に出かけた際に今の流行で服のデザインやそれに合った髪スタイルを考えたり美に関する商材などを見るクセがついている為に休暇も勉強になるので、充実した休みを感じることができる
- 仕事も遊びも全力でメリハリをしっかり持っている人はうまく休める
- 自分が休みをしっかりとリ、プライベートや心身共に満たされてからサロンワークがしっかりできる
- 気にしないというか好きでやってる人が多い
- 安定した顧客様がいるとそうでないとの差が大きい
- 休みは身体を休めたりリフレッシュする日と割り切る
- 気にしないで趣味などの好きな事をする時間を大切にしている
- プライベートを楽しむために仕事をしていると考える
- プライベートな時間は仕事の事は考えないようにしている
- 休みの日のために仕事をしている感覚がある
- 元々、仕事は仕事オフはオフと切り替えれる性格
- 休んでいる時に特にやれる事もないのでリフレッシュしたり、自分の時間に使えるので基本的には、
- 気にせずに切り替えれる
- 完全にプライベートと割り切っている人、残業とかもしないですぐ帰るのすごい
- 時間の使い方が上手い人が多い気がする
- 美容業界は仕事が好きな人が多い
- 1日のやることがだいたい決まっている、時間を無駄にしない
- 完全にモードを、切り替えて休みは意地でも休むという強いマインドを持っている
- なるべく休みの日は仕事のことは考えずにしてる
- 気にしずプライベートを楽しむのがいいかと
- 体をうごかした趣味など、リラックスできている

飲食業

- 自分が抜けると現場が回らないと感じている、責任感が強く、人に頼ることが苦手な人が多い、代わりがないため、物理的に休めない状況がある
- 売り上げを考えている方も多い、その月にしっかり売り上げ目標が足りていれば休める
- 責任感が強く、仕事に向き合っているので、仕事をした方が安心する
- 休むことによって顧客を失う不安感を拭いきれない
- 単純に人員不足な状態である、人に任せる事ができない性格である

小売業

- 状況が迫ってきて厳しくなっている
- 人件費を削って働かないと収入が少なくなる
- 顧客や従業員のことを自分の休みより優先している
- 休もうとしていない、休んだとしてもほかにやらないといけないことがない
- 仕事と休みを明確に分けきれていない
- 自分一人で仕事をしている場合が多い
- 誰でもできるような仕事も含めてすべての業務を自分でやっているため常に忙しく休みが取れない
- 人手不足により、穴埋めで休めない、任せられる従業員がいない
- 責任の分担が難しく、アルバイトが多いため割り切りが弱くためらいが生じる
- 責任感や不安感から仕事から離れられなくなっている
- 人員がそもそもいないため休みの日でも常に通知が来てしまう
- 属人的な仕事で自分しかできない業務が多い

建設業

- 工期や納期通りに終わらせないといけないという責任感がある
- 平日で仕事が終わらなければ休みの日に終わらせないといけない
- やり切らないといけないので気を張っている
- 管理者など統括的な立場になると、いつも連絡が入り仕事の話をしなないといけない
- 責任感が強く、仕事を周りに上手く振り分けられない
- 前もって休む場合はアナウンスしておく
- 仕事以外に特にやることがなく、趣味などもないから仕事オンリーになっている
- 切り替えが出来ていない、工程に縛られ過ぎている
- 計画が下手で人任せが多い人は休めない傾向がある
- 書類業務が仕事終わりになり、事務所に戻ると夜になるため負担が大きい
- 休んでいるより仕事をしている方が安心する
- 出かけたい用事がなければ休まず仕事を優先する
- 補佐をしてくれる人が居ないので、全ての対応をしなくてはいけない
- 1人で多くの現場を担当するため、進捗や施主からの連絡が休みの日でも入る
- 立場や仕事量が多い
- 1人親方で全ての責任があるため頭から離れない
- 休む事で罪悪感を抱える
- 売り上げに貢献できるように焦りがある
- なにかあったらすぐ臨機応変に対応しないといけない
- 休んだら駄目、休むことは悪という考えに囚われている
- 任せられる人が周りにいない、予定を組むのが下手、無理なことを無理と言えない
- 日々支払いに追われ、頭の中で整理ができていない、詰め込みすぎている
- 一人で色んなことを抱えている
- 完全歩合制の現場仕事なので休めば売上が下がる
- 休むことがお客さんや取引先を裏切る感覚になる
- 人手不足や工程不足により休日も働かざるをえない
- 請負仕事で工期に間に合わせる必要がある
- 一人で背負いすぎて役割分担が下手である
- 管理者は現場、人員、工程の確認など日々変わる状況に対応している

- 仕事の進め方が悪く段取りや準備ができていない
- 責任を背負いすぎて役割分担する人がいない
- 趣味や家族がいないため仕事中心になっている
- 現場責任者は終わるまで責任があり頭がオフにならない
- 時間の使い方が下手で仕事を抱え過ぎている
- 請負仕事では常に考えている
- 責任を負いすぎて休むことに罪悪感がある
- トラブルを想定して連絡を受け入れてしまう
- 周りに頼られやすく断れない
- 営業は休みでも現場が動いているため確認連絡が入る
- 人手不足で自分が抜けると現場が回らない
- 段取りが悪い
- 休むことに不安を持っている

運送業

- 責任が重く任せられる人材がいないため休めない
- 属人的な仕事を持っている人は休みづらい
- 売上が上手く積み上げられず物理的に休みたくても休めない
- 一人で仕事をしているため仕事の都合で休めない
- 会社が休みをとりづらい環境である
- 売り上げを常に意識して休めない状態になっている
- 責任感が強く、トラブル対応に備えて休みが取りづらい
- この日までに終わらせなければいけないという意識が強い
- 自分の持ち回り業務に強い責任感がある
- 責任感が強すぎて常に仕事のことを考えている
- 責任を負いすぎて他の人にトラブル処理を任せられない
- 見込んでいる売り上げ金額との差が大きい
- 宅配業界の個人事業主で責任感が強い
- 売上が少ない、短時間労働を望むなど事情がある
- 自分が休むと誰かに迷惑がかかると思い込み一人で背負いがち
- 1日の売り上げが低いため休めない
- 必要金額を稼ぐために長時間稼働せざるを得ない
- いつでも出来るからとダラダラ仕事をしている
- 仕事の失敗が気になり相談できる人がいない
- 仕事内容的に休みにくい
- 特に休みを決めていない、多事業で休む暇がない
- 責任を負っている立場で会社や従業員を守るため常に動いている
- ギリギリの人数で回しており補填がいない
- 任せる事ができない、人を育てられない、仕事の捉え方の問題である

不動産業

- 後回しや相手都合で連絡が来た時に動く人は休めていない、休日に仕事してカバーしている
- 休めない人は休めないと思いつ込んでいる
- 仕事に完璧を求めすぎてしまい、そのために仕事の事が頭から離れない
- 休めない人は、オンとオフの切り分けが出来ない人と、新規事業立ち上げや繁忙期で物理的に難しい人の2種類である

WEBサービス業

- 自分にしかできない役割分担がなされているため
- 仕事内容が日常生活と紐づいており、完全に仕事とプライベートを分けることが難しい
- 責任の重さが影響している、他に誰もできない
- 責任感の強さと人員不足が重なり、相談できない環境である
- 責任を負っており、休むことで業務影響がでる
- 責任ある役割の場合、休暇中も自然と考えてしまう
- 逃げられない環境がある
- 責任よりも不安が多く常に気になる
- 何事も完璧にこなそうとし、他人に任せるのが苦手で、周囲に助けを求められない
- 立場によるプレッシャーを大きく感じている
- 性格要因が大きい
- 休む必要を感じないまま業務が増えすぎている
- 時間管理が未熟である、会議過多など組織的要因がある
- 顧客対応業務で効率的なフローを構築できていない
- 仕事量や性格的要因がある
- 周囲が高稼働で休みにくい環境である
- 相談できる相手が少なく一人で抱え込みやすい
- 責任感が強く人に頼ったり割り振ることが苦手である
- 自分がやらなきゃ回らないという思い込みがある、休むことに罪悪感を抱く
- 常に締切があり責任が重い
- その仕事ができる人が他にいない
- 人に頼るのが苦手、システムが構築できていないため自分が動かなければならない
- 相談相手がいない、人手不足で現場を離れられない、完璧主義から罪悪感を抱くなど環境と心理の両面で余白がない
- 自分が責任者で代わりに対応する人がいない
- 完璧主義で小さなミスが頭から離れない
- 周知していない、休まなくていいと思っている
- 自分しかできないと思い込み仕事を抱え込んでいる

医療業・福祉業

- 自分がいないと現場が回らないと思っている
- 仕事が好きで休む必要性を感じない、要領が悪い
- オフはダメなこと、売り上げや効率、クレームにつながると思い込んでいる
- 責任感が強く、代わりがいない不安を抱えている
- 真面目で責任感が強すぎて妥協できない
- 一人でやっているため基本的に休みがない
- 自分ではどうにもできないことについて悩んでいる
- 仕事に力を入れすぎている、人手不足である
- 手術を扱う立場では常に緊張感があり気が休まらない
- 責任感が強く、やり切ったと納得できていない
- 収入改善やスタッフ不足、より良い治療を考え続けている
- 真面目で責任感が強く、人に任せる人が少ない
- 小規模体制で代わりがいない
- 仕事が好きすぎてやめられない、売上が足りない
- 責任感から必要以上に仕事を抱え込んでいる
- 一人治療院で動かなければ売上が立たない
- 能力差があり他者に期待できない
- 仕事に対する責任感が強く人に頼らない
- 来院数減少で売上が下がり休診日を作れない
- 解決しない悩みをすぐ解決したくて考え続けてしまう

専門家(士業・FP・コンサルなど)

- 責任感の強さが出ている、仕事の前に休みを考えて計画すべきである
- 人それぞれ成績を気にしながら過ごしている
- システム化が出来ていない、または機能していない
- ワーカホリック傾向である、人生全体の質を意識して時間配分できていない
- 性格要因である、連絡が来るとすぐ処理しないと落ち着かない
- 自分に暗示をかけて頑張りすぎ、段取りや休み前準備が弱い、人に嫌われることを恐れている
- 一人当たりの単価が大きく契約を逃したくない心理が働く
- 楽をしようとする姿勢が背景にある
- メリハリをつけず常に全体を想定している
- 業務を割り振っていないことが主な理由である

個人投資家

- 常に勝ち負けのことを気にして引きずっている
- 情報と相場の変動に常に追われて安心できる瞬間がない
- 株式市況で実力以上のポジションを持っている
- トレードが好きで収益が収入に直結するため気になる
- 世の中の事象に耳をふさぐわけにはいかない
- 短期で大きく資産を増やそうと焦っている
- 考えすぎてしまいきりがない
- スマホを常に手元に置いている
- 自分一人で抱え込み周りに仕事を振らない
- 問題点が曖昧で明確に認識できていない
- 稼げなければ働く必要があり休めなくなる
- 責任感が強く周りから頼られている

その他

- 責任感の強さが悪い方向に働き休みにくくなる
- 周りのプレッシャーや活躍できるかどうかの不安を常に感じている
- 中途半端な状態で仕事を中断できない
- 休日を取るより少しでも仕事を進めた方が良くと考えている
- 自分の休みを顧客に合わせてしまいプライベートが混合している
- 効率や要領が悪く休めない
- 責任が重くパフォーマンス向上のため予習している
- お客様を優先しすぎて罪悪感を抱く
- 休むことに罪悪感があり切り離しができない
- 必要以上に責任を感じ他人の担当業務まで抱える
- 職人気質で完璧主義、抱え込みがち
- 休みも業務しないと追いつかない
- 売り上げを上げるため常に連絡をオープンにしている
- 付加価値を付けて業務遂行する立場で責任が重い
- 一人で抱え込み休みを削っている
- 周りの目や忙しさを気にしすぎている
- 自己管理や仕事管理ができていない
- 仕事が途切れることが最大の不安である
- 休む理由がないと感じている
- 仕事を囲い込みすぎている
- 責任感が強く優しい性格で断れない
- 収入や顧客への責任を最優先にしている
- 業務状態や環境要因で休みにくい
- 仕事が好きで当たり前になっている
- スケジュールを決めていない
- 相談相手がいない、現場を離れられない、責任が重い
- 責任を負いすぎている
- 自分しかできない仕事で習慣化している
- 役割や状況的に休めない
- 休むことが不安で中心的存在になっている
- 中間管理職で責任を抱えやすい
- 環境やマインド、属人化で責任が集中している
- 仕方ないと感じ苦にしていない
- 周囲からどう見られるかを考えすぎている
- 資金的余裕がなく任せられない
- 仕事が好きでクオリティーを上げようとしている
- 顧客需要時間帯が偏り対応せざるを得ない
- 休日対応範囲を決めていない
- 顧客サービスの一環と考えている
- 責任を背負いすぎて回せない
- 対応を止めると顧客が離れる不安がある
- 人が良く要望を断れない
- 自分にしかできないと思い込み効率が悪い
- 境界線が引けない
- できないと言えない
- 休日の楽しみ方がわからない
- 少人数体制で代替がない
- 相談者がいない、在宅勤務で孤立している
- 属人化業務を抱え込んでいる
- 休むことに罪悪感がある
- コントロールを失うことへの恐怖がある
- 営業時間外でも対応している
- 普段の準備不足で問題時に慌てる
- ダラダラ仕事を続けている
- 経験年数が上がり仕事が集中している
- 工程が密で余裕がない
- 会社評価を上げたい
- 仕事が生きがいで他に時間の使い方がない
- 不安を抱え反省を活かせていない
- タスク処理が深夜や早朝にずれ込む
- 責任感が強く真面目で深く考えすぎる

休日に仕事の事ばかり考えていたエピソード

ー最近「休みなのに仕事のことばかり考えていたな」と思ったエピソードを教えてください。

美容業

- 買い物中でも仕事で着る服や店に置く雑貨を考えてしまう
- 営業電話などを休日に対応せざるを得ない
- 家でくつろいでいても明日の仕事を考えてしまう
- 常に思考の中に仕事がある
- 携帯を見ると仕事を思い出す
- 外出中も人の髪型を見てしまう
- 旅行中や家族と過ごしていても予約対応してしまう
- 集客にのめり込みマーケティングのことばかり考える
- 本を読んでいても仕事モードになる
- 飲食店でメニューや接客オペレーションが気になる
- 休日に新しいアイデアを探している
- 休みでもセミナーに参加する
- 日常を仕事に結びつけて考える
- 曜日感覚がなくなる
- 休日に仕事の夢を見る
- 休み明けのお客様の施術を考え込む
- 調子が悪いとき仕事を考える方が落ち着く
- 世界情勢や制度変更を仕事に落とし込んで考える
- 休みでも仕事関連の情報を探している
- 外出先で仕事に結びつけて考える
- 固定客が他店に行く不安を感じる
- イベント参加で常連客に迷惑をかけていないか考える
- ネット検索中に仕事関連に移ってしまう
- 常に仕事のことを考えている
- ヘアスタイルに問題がなかったか考える
- 前回施術に満足していたか気になる
- 人生の楽しみが仕事である
- 食事中でも自店のシミュレーションをしている
- 売上が少ないと仕事を考えがちになる
- SNSで同業者を見て不意に考える
- 顧客から返信がなく不安になる
- 仕事関連動画を見てしまう
- 旅行中もオンライン予約通知でスマホを手放せない
- 外出中に予約表を確認している
- 売上目標達成方法を常に考えている
- リアルな仕事の夢を見る

飲食業

- 家族との外出中も仕込みの段取りが気になる、買い物中に使えそうな食材を探してしまう
- 休みの日でも目に付くと帳簿や領収書の整理をしてしまう
- 休日に仕込みをして結局仕事をしてしまう
- 休みでも仕事の動きしかしていない
- Instagramで料理写真を見ると作り方を考えてしまう

小売業

- 常に何かしら仕事のことを考えている
- 売り上げを上げるために自宅でポップ作りをする
- 忙しくてできない仕事を休みの日にやろうと考えている
- 売上データを定期的に確認してしまう
- スマホの販売通知が来ると嬉しくて休みでも確認してしまう
- 旅先で売れそうな商品を見つけると足を止めてしまう
- 動画を見ながら家でも出来る仕事をしてしまう
- イベントが重なるとやり残しの影響を考えてしまう
- 旅行や外出先でも売り上げやメールを確認してしまう
- 独立してから常に仕事のことを考えている
- 外出先で良さそうな店を探し仕事に活かせるか見てしまう
- 休みでも仕事につながる読書やアイデアを考えている

建設業

- 気付いたら作業の事を考えている
- 長期休暇のことを悩む
- 家にいる時に不意に仕事を考えてしまう
- 携帯を触るたびに図面を見てしまう
- 人に仕事を任せている時に気になる
- 車の移動中に思い出す
- 休み明けにしんどい現場が入っているときに気になる
- 休みでやる事がない日
- 現場の下見を休みにしてしまう、依頼人から休日に連絡が来る
- 休日にも見積書やメッセージを確認している
- 慣れない仕事の予習や勉強をする
- 休日を決めていないため出先で電話が鳴ると仕事を考える
- 休日と伝えられず長電話に付き合ってしまう
- 家族と出かけた日に仕事連絡があり予定が気になる
- 夏場に水の心配をしている
- 雨で作業が進まず気になる
- 街で同業者を見ると仕事を考える
- 気分転換しようとしても頭から離れない
- 休みに図面の漏れ確認をしている
- 家族と出かけていても材料や工具が気になる
- 対価や新しい仕事の可能性を常に考えている
- 出先で仕事関係の電話が来ると考えてしまう
- 施工動画や材料検索、展示会情報を見る
- 工程がない現場で進め方を考えている
- 家族と出かけていても工事や部材のことを考えている
- 仕事が重なっている時に気になる
- 休日前に翌日の仕事が気になる
- 家族と出かけていてもメール返信や電話対応をしている
- メールやLINE通知に常に反応している
- より良く進める方法を常に考えている
- 心配になり確認しに行く
- 現場が大丈夫かと考える
- 朝起きて休みなのに仕事服を着てしまう
- 仕事の電話がかかってくる

運送業

- オフで旅行中でも仕事の通知を見ながら予定を立てていた
- 疲れている時ほど仕事のことばかり考える
- 携帯が鳴ると反応してしまう
- 休みと決めているのに次のシフトをチェックしてしまう
- ドライブ中に建物の構造や戸数が気になる
- 翌日の配送量を考えてしまう
- 始めたばかりの頃、休みに配達エリアを回って覚えようとしていた
- ニュースで業界関連情報を見ると考えてしまう
- 同業者の売上を知ると気になる
- ドライブ中に他の宅配車を見ると荷物量が気になる
- 天候や交通トラブルのニュースで仕事を考える
- 慣れない道を時短ルートかどうか確認してしまう
- 釣り中でも売上や配達目標を考えている
- 飲食店で配達員を見ると気になる、地域単価を調べたくなる
- 荷物量と単価から売上予測を考える
- 動画編集の依頼が入ると考え始める
- 休みの朝に売上確認や月末予測を立ててしまう
- 次の物量や人手不足を考える
- トラブルがあると仕事のことばかり考える

不動産業

- 休日にホームセンターで何が出来るか考えている
- 病院の待ち時間に内装の仕上がりを観察している
- 遠方に出かけた際に不動産経営を考えてしまう
- 仕事と休みの境を気にせず、常に仕事のヒントを探している

WEBサービス業

- スマホを見るとメールが来ていないか確認してしまう
- 休日でも頻繁にメッセージやスケジュールをチェックし、業務に役立つ動画や記事を見る
- 通知が来るたびに仕事を思い出す
- 出先でも仕事のメールを確認してしまう
- 情報収集の最中に仕事を思い出す
- ふとした瞬間に仕事を考える
- 人間関係の問題で仕事の進め方を考え続けてしまう
- 異動後の新案件で不安から仕事を考え続けていた
- 休日にアイデアや解決策が浮かぶと仕事モードになる
- 取引先変更のタイミングで不安が続く
- 旅行中でも不動産や人の流れを見て仕入れ適性を考える
- 締め切りが近く休日もパソコンと向き合う
- 休日にパソコンを開くと中途半端なタスクを進めてしまう
- 休日に本屋で仕事のことを調べてしまう
- 休日でも仕事のことばかり考えて楽しめない
- 相談相手が少なく一人で抱え込みやすい
- スマホ確認で家族対応が後手になる
- 隙間時間に仕事を考えて休んだ気がしない
- 休みでも常に連絡を確認する
- PCを持ち歩きいつでも仕事ができる状態にしている
- 外出中でも隙間時間にSNSをチェックする
- カフェでも打ち合わせ資料のことを考えてしまう
- 休みの概念がない
- スマホで他業者記事を見て仕事を始めてしまう
- 家族との外出中でも返信や確認をしている
- 夜に時間ができたら仕事をしようと考えている

医療業・福祉業

- 治せなかった患者の原因を考え、師匠に相談したり本を見直していた
- 休みでもスマホで予約やLINEをチェックしてしまう
- 患者の転倒リスクが気になり休日にケア内容を見直していた
- 気になりやすい性格である
- 明日の予定や準備をしている
- 臨時スタッフが入るシフトの時に気になる
- 他院を受診した際に受付対応や待ち時間などを自院と比較している
- 治療が上手くいかずやり切れていない時に考え込む
- リラックス中でも連絡が来ていないか確認してしまう
- 家族旅行中でも売上のことを考えてしまう
- 休日でも患者のアプローチや配信文面を考えてしまう
- サービス見直し月間と決めて常に考えている
- 仕事相談にすぐ返信してしまう
- 予約を守らない患者を切った時に考える
- 人の顔や血管を無意識に観察してしまう
- 新しい仕事で技術不安から眠れなかった
- 職員とのトラブルで通知を気にして休めなかった

専門家(士業・FP・コンサルなど)

- ほぼ毎日で完全なオフはほとんどない
- 年末年始の長期休みに休み明けの成績が気になる
- 常態化している
- 翌週に重要な交渉が控えていると進め方が頭から離れない
- 一人でいると今後のスケジュールが気になり先にやってしまいたくなる
- 忙しい時は夢にまで仕事が出てくる
- 仕事を決めないと給料にならないため常に考えている
- 月末は請求件数が増え土日も働いて調整している
- 当月の予定見込みが立っていないと常に気になる
- 長時間システム提案を考えていた

個人投資家

- 夢でも仕事のことを考えていた
- トランプ関税による市況の変動
- イランとイスラエルの軍事衝突懸念
- 英国のブレグジットで旅行中でも落ち着かなかった
- 選挙演説で物価高対策を聞き短期で稼ぐことを考えた
- トランプのニュースを見た時
- 暗号資産のニュースが気になった時
- 遊びに出掛けているのにスマホばかり見ていた
- 観光していても楽しめなかった
- プライベートでも仕事関連のYouTubeを見てしまう

その他

- 旅行中でも携帯の連絡内容が気になり楽しめなかった
- 新しいビジネスを始めるため休みを返上して活動している
- 家庭事情で休み明けの変更対応を休日に行った
- 散歩やランニング中にアイデアが浮かび中断した
- 未返信の問い合わせが気になった
- 図面確認を家で済ませて仕事を前倒ししている
- 旅行中もブログや仕事の話題を考えていた
- 仕事に活かす読書やノート見直しをしている
- 寝る前や空き時間に仕事関係の本を読んでいる
- 休みでも生地を見たりリメイクを考えている
- 車や施工状況が気になる
- 投資関連ばかり見てしまう
- 外出中も業務に関わるものが目に入ると仕事モードになる
- 仕事量が多く段取りを考え続けている
- 休み明けの予定が多く段取りが気になる
- 仕事用電話を忘れると不安になる
- 通知が来ると常にチェックしてしまう
- 大型契約のコミッション返戻が気になる
- 買い出し中も教材のことを考えている
- スマホやPCを見ると仕事に直結する
- 移動中にスケジュール管理をしている
- 寝ている時にプログラムの解決策を思いつく
- 数字を常に気にかけている
- 頭の中で図面を開いて考えている
- トラブル後の待ち時間も仕事のことを考えている
- 週末を挟むシステム障害が気になった
- 未経験言語のタスクで不安が続いた
- 休みでも整理作業ばかりしている
- 外出中も情報収集や顧客対応をしている
- イベント告知や買い出しを考えている
- PCを持ち歩き台本をチェックしている
- 食事中でも顧客対応してしまう
- ゴルフ中に事故連絡が入った
- 常にメールをチェックしている
- 集客期で問い合わせが気になる
- 広告やデザインを見て記録している
- 気づくと仕事ページを開いている
- メールを見ると仕事に目がいく
- ランク低下を聞いて焦った
- 住人トラブルで休日対応した
- 時間外でも連絡が来る環境である
- 旅行中もリリース前の障害リスクを考えていた
- 作業動画を見ている
- 休暇中でも仕事の心配をしていた
- 普段の仕事を後回しにして休みに考えてしまう
- 問題未解決のまま休みに入り思案した
- 複数業務の時間配分を常に考えていた
- 友人の相談で仕事モードになった
- 成果が出ずもやもやしていた
- 営業で常に顧客連絡を意識していた
- 買い物中に業務用品を見てしまう

個人事業主にとっての「休み」

ー一般的な会社員とちがって、個人事業主にとって「休み」とはどのようなものだと思いますか？

美容業

- 割り切れる業種なので休みはしっかり休める
- 個人事業主にとっての休みは会社員と同じではない
- 好きなことをしている時間が休みであり自分で時間を作る
- 完全なオンオフでなくても時間管理で有意義に過ごせる
- 休みが欲しければ事業拡大か不労所得が必要
- スポーツなどで気持ちを切り替える
- 訪問美容などで休日も仕事をすることがあるが趣味でリフレッシュする
- 半分仕事、半分休みという感覚
- 切り替えが大切
- 自分でコントロールするもの
- 割り切って趣味に没頭する
- 完全分離は難しいがホッとする時間を作る
- オフはないが睡眠は大切
- 身体を休めストレス発散する時間
- 丸一日の休みは取らない
- 月に一度は丸一日遊ぶ
- 休日も用事で終わることが多い
- 今を楽しむことを意識する
- 趣味や子どもとの時間でリフレッシュ
- 対応は短時間で済ませ残りを休みと考える
- 自分でオンオフ管理する
- 好きなことを思い切りやる
- 売上や予約を気にしながら休んでいる
- 家族や仲間との時間
- 完全オフは難しいが仕事を楽しめると近い感覚
- 自分でコントロールする
- 会社員より自由度は高い
- 事務作業は考えていることが多い
- 以前よりオンオフがつけやすくなった
- エネルギーを貯める時間
- 心身をリセットする時間
- 時間帯を決めて休む
- 完全なオンオフはなく楽しむもの
- 自由に増減できる
- オンオフの切り替えは大事
- 休むことでパフォーマンス向上
- 予約メールで仕事を考えてしまう
- 休みを上手く使わないと仕事を考えてしまう
- 身体を休めることが第一

- # 飲食業
- 完全に心を切り離すのが難しい“半休”のような感覚
 - 意識して取る「戦略的な休み」
 - 休みは完全な休みにはならないと諦めている
 - 本当に完全に休んでいるのは睡眠中
 - その代わり、しっかり寝ることを大切にしている
 - アウトプットもインプットもすべて経験としてつながっている
 - すべてが仕事に結びつく感覚がある
 - 気分的にリフレッシュできる時間が取れば十分
 - 改善のヒントを得る日でもある
 - 会社員の休みは給料が前提
 - 個人事業主は働かなければ売上ゼロ
 - そのため休みに罪悪感が出やすい
 - 予約連絡が入ると売上のことを考えてしまう

- # 小売業
- 個人事業主でも経営者ですから、 休みは基本ないと考えている 休みだから、仕事の事を何も考えないことがまずない
 - 人が充実してないと休めない、売り上げも関係してくるから難しい
 - 店舗の定休日は関係ない、仕事から離れているその瞬間が休みである
 - 仕事以外のことをしているなら休みとを感じる、特に家族と出かけている時にそう感じることが多い
 - 労基法の適用外なので仕事をしようと思えばいくらでもできるため、考え方次第である
 - 個人事業主は一日の時間を自由に振り分けることが出来る人が多いため、休みを明確に決める必要はないと考えている
 - 定期的に休日を作ると、業務の効率が上がり、結果的に短時間でより多くの収益を上げることも期待
 - できる、しっかりと休日を作ることが「自由な働き方」を後押しする
 - 休みの日は身体の休息と仕事に対するインプットをする日でもある
 - がっつり休みというよりも、一旦落ち着いたり、気持ちをリセットするためにあるものである、状況によっては、旅行や帰省といったロング休暇も必要である
 - 決まった休みがなく、自由に休める一方、いくらでも働けるという一面がある
 - 体調管理の一環で休むことも仕事であると意識し、休むことが必要である

- # 建設業
- 個人事業主は会社が守ってくれる立場ではないので仕事のことを考えてしまう人は多い
 - 自由にしやすい、1ヶ月休暇も取れなくはない
 - 翌週の準備の日になってしまい、しっかりと休めない人がいる
 - 線引きはとくにしていなが、率先して自分を労わる時間を取るようにする
 - 休日が休みなのではなく休める時が休日で、休みが取れないということは仕事があるということなので、良いことでもある
 - 仕事スイッチを入れなくて良い日、平日の朝からビールを飲める日、寝坊して良い日
 - 支えてくれる家族とのコミュニケーションによって、心の安定を保つための時間である
 - 個人事業主の休みは、収入のない日と捉えることがある、一般会社員は休んでも給料は変わらない
 - 個人事業主であるので全て自分で調整できるメリットがある、ただし下請け等で大きな会社の仕事を受ける場合は、元請け会社のルールに従う必要がある
 - 個人事業主はいつでもお客様対応がついて回るので、何かあれば仕事になるのは当然である
 - 曜日を決めて休む事は難しいので、休める日には趣味等を思い切り楽しむようにしている
 - 経営者なのであまり休んだ事がなく、空いている時間でも仕事の事を考えてしまう
 - 健康維持のために必ず必要である、オンとオフを分けないと体に負担がかかる
 - 責任を感じているため常に様々なことを考えてしまい、睡眠中でも目が覚めることがある
 - 休める時にまとめて3〜4日休んだ時は休んだ気分になる
 - 自分を高める為にあるものである、キャンプなどを通じて出会いや学びがあり、自然の中で心身を整える時間となる
 - 個人事業主や経営者は会社員ではないので、休むというより気が抜ける時間という感覚である
 - 頭に詰めこみすぎないために何も考えない休みと、観光などをして学びを得る休みがある
 - 休みは仕事の準備をする日になりがちであり、効率良く仕事をしてしっかり休む工夫が必要である
 - 気持ちの休みはあるが、段取り等があるため完全な休みはない
 - 会社員のように決まった休日がないため、自分で意図的に線を引かないと働き続けてしまう
 - 休みでもやるべきことがあれば対応する必要がある、準備や段取りを整えることで休養は取れる
 - 自分で決められるからこそ、休みであることを周囲に伝え、土日祝は完全にオフと認識してもらう工夫をしている
 - 一日中の完全な休みはないが、電話対応などが終わった瞬間に一区切りとなる
 - ひと仕事やひと現場ごとに気持ちを区切るようにしている
 - ゆっくり寝て朝食を考える時間に休みを実感する
 - 仕事との境目があいまいで完全な休みは少ないが、自分のペースで働ける自由な時間でもある
 - 休みでも連絡が来るが、自分しか対応できないため受ける必要がある
 - 体が動かなくなったら仕事にならないため、休みも仕事の一部として捉える必要がある

- # 運送業
- 休みイコール売上減少と感じてしまうため、休みを返上しがちである
 - 休みが増えれば収益が悪化する側面もあり、良し悪しがある
 - 個人事業主なので完全にオフには出来ず、体を休め体力回復をすることが休みである
 - 一人で仕事をしているため、予約が入ると休めなくなる
 - 休みでも予定が流れ込んでくるため、オンオフを切り替えづらい
 - 次の仕事のための切り替えや体を休める日である
 - 完全オフは少なく、仕事から気持ちを離す形の休みが多い
 - 個人事業主の休みは、完全に仕事を忘れてゆっくり休むためのものである
 - 休みは心身を休めることが最優先であり、好きな時間に自由に眠れることがその実感につながる
 - 仕事と自分を切り離しリフレッシュする時間であり、家族と出掛けて仕事を忘れる時間を作る
 - 次の仕事のために車両等のメンテナンスを行う準備時間であり、終われば家族と過ごす時間となる
 - 個人事業主は休みであっても仕事のことを完全に忘れることはできない
 - 個人事業主にとって休みは、普段出来ない家のことや車のメンテナンスに時間を使う日である
 - 働くパワーは人それぞれであり、休みはスイッチの切り替えの時間である
 - 休みという感覚は薄く、身体は休めても脳は仕事を考えている状態が多い
 - 休みの日でも別の仕事をしてしまい、完全に休むと決めて旅行や遊びに行っても仕事につなげる行動をしてしまう
 - 稼げる時に稼ぎ、疲れたら休むというスタイルである
 - 自由に稼ぎ自由に休める仕事であるが、単価の低下により休みづらい状況がある
 - 自身の調律の時間であり、稼ぐ時は稼ぎ休む時はしっかり休む
 - 休んで仕事に対する意識を再認識し、作業手順を見直す日である
 - 休みは完全に休み、仕事のことを一切考えず遮断する時間である
 - 他の事業を展開している場合は稼ぐ機会ともなる
 - 立場や働き方によって異なるが、休むことも仕事の一部としてしっかり取るべきである
 - 責任が大きく、人材を自ら探す必要もある立場である
 - リフレッシュし過度なストレスを溜めないことが重要であり、それが仕事の成果につながる

不動産業

- 個人事業にとって休みは仕事の段取りの良さにかかっている、会社員と違って休みが割り当てられる事はなく、しっかり休む人ほど仕事出来る傾向がある
- 個人事業主は自分の意志で行動を決定できる立場であり、休みたい時に休むというシンプルな考え方である
- 個人事業主はオンとオフの境目が曖昧になりやすいため、自分で休みを決め、決めた休みは100%休みに没頭する
- 成功を望むなら24時間仕事とプライベートを一体として捉える姿勢である

WEBサービス業

- 休みは意識的に取らないと心身ともに休暇にならない、切替の難しさは常につきまとうものである
- 数時間でもスマホやパソコンから離れ、強制的に仕事以外のことを考える時間を設ける
- 仕事と一切関係ない心情で過ごし、連絡も遮断する時間である
- 業務委託の場合は契約内容にもよるが、休みは報酬が発生しない日であり、少ない方が良いと捉える考え方もある
- 物理的にも精神的にも事業から切り離され、解放されている時間である
- 在宅ワークでは環境が変わらず、プライベートとの境界が曖昧になりやすい
- 心身のバランスを保ち、持続可能な事業運営のために必要な時間であり、意識的に作るものである
- 休みは単なる休暇ではなく、勉強や自己研鑽の時間でもあり、学びが仕事に直結する
- 強い疲労を感じたときに自由に休める時間であるが、休んでいても事業改善や新規企画を考えている状態である
- 臨機応変に隙間時間へ組み込むものであり、土日祝のように固定しにくいが融通が利く
- カレンダーに縛られず必要なときに休息を取り、仕事の合間にこまめに息抜きを入れる形である、平日に休むことでコストを抑える選択もある
- 仕事が入っていない時間や日を休みと捉える
- 会社員と大きな違いはなく、単純に休む時間である
- 個人事業主になってからは人間関係のしがらみが減り、気楽に休める側面がある
- 個人事業主にとって休みは、責任感から完全に仕事を切り離せない中での心身のリセットと計画的な切り替えの時間である
- 自分で休みを定義し意図的に設定しなければ常に仕事になるため、精神的健康のために必要である
- 休みは物理的に働かない時間以上に、仕事から意識が離れている時間であり、ルールや区切りを設けて切り替えることが重要である
- 事業主である以上、完全にオフになることはなく常に仕事は続いている
- 自分で切り替えや休みを作らなければ休みは存在せず、オンオフの管理が重要である
- 休むのも仕事の一部と捉え、完璧を求めすぎず柔軟に手放す姿勢である
- 肉体は休めても頭は仕事を考えている状態である
- 休みは完全オフではなく、次の成果を生むための投資であり、意識的に作る大切な時間である
- 自分を活かすために割り切って遊ぶ時間もある必要である
- ストレス発散や家族、自分以外の人と過ごすための時間である
- 休んだ分だけ収入が減るため覚悟が必要である
- 気持ちを切り替え、仕事を切り離すための時間として必要である

医療業・福祉業

- 完全にオフになるのは難しいが、休日を自分で設定できるため休みやすい
- 高いパフォーマンスを維持するための休息であり、自らを高める勉強や投資の時間である
- 体を休めながら次のアクションプランを俯瞰して考える時間である
- 完全なオフではなく、常に仕事へのアンテナが立っている状態である
- 専門職であるため期日内に仕事を終われば休みは自分で調整できる
- 仕事時間や拘束時間が比較的短く、休みの日に多少仕事をすることも可能である
- しっかり休むことと新しいアイデアを生むためのリフレッシュの時間である
- 日曜日は週の区切りであり、翌週のパフォーマンス向上のために休息する
- 身体と心を整え、翌週に向けてリフレッシュする時間である
- 経営者である以上、身体は休めても心は完全には休まらない状態である
- 休みは単に働かない日ではなく、頭の中を仕事から切り離せているかが重要である、趣味や家族との時間に没頭し仕事を忘れている瞬間が本当の休息である
- エネルギーチャージの時間であり、事業の売上や成果を振り返る機会である
- 仕事を切り離し、自分のしたいことに意識を向けて楽しむ時間である
- 有給がないため休みは売上が立たない日であるが、有意義に過ごすことで仕事に生かす
- 常に仕事に結びつく発想が生まれ、その具体化の時間をどう確保するかが課題である
- 売上を意識しつつも自分のペースで休みを取れるようになった
- 日曜日は仕事を完全に手放し、運動や買い物、食事作りなどをして過ごす時間である
- 労働時間はある程度自由に調整できるが、職員との連携が必要である

専門家(士業・FP・コンサルなど)

- 常に仕事のことを考えており、どこかに仕事脳が残っている状態である、休みたい人には向かない働き方である
- 自分で管理し自分で休みを作るものであり、自らにルールを課す姿勢である
- 意識的にライフサイクルへ組み込まれない時間帯を持てるかどうかが重要である
- 拘束時間がないため、オンの中にオフ、オフの中にオンを織り交ぜることができ精神的自由度が高い
- 完全なオフはなく、休みとは仕事にあぶれている状態を指す
- 仕事自体を楽しんでいる場合はオンオフの区別は薄いですが、最低限の休息は必要である
- 事業が軌道に乗るまでは取るべきではないという覚悟が求められる
- 個人事業主は身体を休めても頭の中は常に仕事がある状態である
- 休みは自分で決めることができ、与えられるものではない

個人投資家

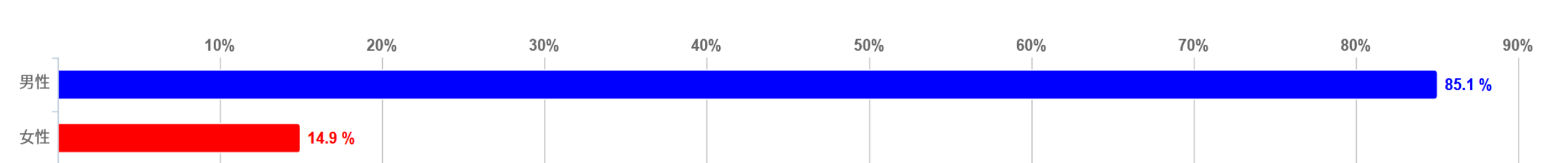
- 会社員と個人事業主で休みの感覚に大きな違いはない
- 休みも仕事の一部としてバランスを取り、メンタル面も鍛える必要がある
- 個人投資家にとって絶対的な休みは、ポジションを全て整理し引退することである
- 会社のルールではなく、自分で決めた通りに行動できる状態である
- 何も考えず休日を楽しむことも可能だが、その影響は後に表れることがある
- 組織に属する会社員よりも個人事業主の方が幸福度が高いという研究もあり、外部に振り回されず自分の人生を生きられることが休みに通じる感覚である
- 何も考えず気にしない状態を保つことが休みである
- 仕事を考えず、頭がプライベートに集中している時間である
- エネルギーを充足し、明日への活力を養う機会である
- 自分が納得して休める時が休みであり、他人に指図される時間とは無関係である
- 全ての責任を一人で負う立場であり、休みと仕事が一体化した感覚である
- 気持ちを休ませる時間としての休みである
- 完全な休みは自分の気持ちの持ち方によって決まるものである

その他

- 休みは生活がかかった仕事をしない選択であり、会社員とは重みが異なる
- 完全な休みは仕事を考えず家族と向き合う時間である
- 心身に無理がないかを自己点検する機会である
- 仕事時間は自分で調整できるため、時間や健康は自己管理の問題である
- プライベートと混ざりやすいが、自分の休みを優先することも重要である
- 遠出することで今すぐ対処できない状況を作り、結果として休息につながる
- 大型連休は仕事と距離を感じやすい時間である
- 休みはインスピレーションや感性を養う時間である
- パフォーマンスやモチベーション向上のために精神的休養が必要である
- 休みも仕事も含めて自分の人生であり、無理に切り離さず自然に向き合う姿勢である
- 従業員がいない分、休みの日に他者トラブルが発生しない点が特徴である
- 休みは戦略を練る日であり、どこまで求めるかは自分次第である
- 体を休め家族と過ごす時間が休みである
- 顧客が休日の時は比較的休みやすく、家族との時間に休息を感じる
- 休みは依頼が無い時であり、あえて自分で取る形が理想である
- 定休日はあるが最終責任は自分にある
- 電話が鳴らない時間に休みを実感する
- 体とメンタルを整え翌日に備える時間である
- オンオフのメリハリを無理にでも設定することが重要である
- 休日は仕事問題を解決するものではないが、心身維持のために不可欠である
- 意図的に休まなければ心身が疲弊するための休息である
- 休みは自由に過ごすが、緊急時には動ける状態を保つ
- 事業継続中は完全休業は難しい
- 仕事を考えていない時間が休みである
- 仕事を意識しつつも楽しみリラックスする時間である
- 完全オフは難しいが自由に設定できる利点がある
- 次のモチベーションにつながる時間である
- 個人事業主にとって休みはあまり明確な概念ではない
- 楽しみを見つけ気持ちを切り替えることが重要である
- 納期を守る前提で休みを自由に設定できる
- 休みは自己責任で決め、信頼とのバランスを取るものである
- 自由に休める分、切り分けが難しい
- 将来や大きな視点を考える時間である
- 朝ゆっくり寝られる時に休みを実感する
- 休むことは自分で選ぶ行為であり、生き方の設計の一部である
- 現場に行かず体を休めるだけでも休みと感じる
- 体は休めても気持ちは仕事から離れにくい
- 意識的に環境を整えなければ休みにくい
- 何も考えずにぼんやりできる瞬間が休みである
- 年に数回長期休暇を取り日々のやりがいにつなげる
- 心身を休め次の仕事への気力を養うため代休が必要である
- 携帯電話の存在により完全休息は難しいと割り切る
- 完全なオフは限られた期間のみである
- 個人で責任を持ち管理する立場である
- 長期経営には気力と体力への配慮が不可欠である
- 一人で行う以上、完全な切り替えは難しく休むことも仕事の一部である
- 自分で決めて取る休息であり、決めなければ際限がない
- 仕事のメリハリをつける充電期間である
- 時間ではなく気持ちの切り替えで休む
- 旅行以外は特別に休みと意識しないことも多い
- 家族との時間は会社員時代と大きく変わらない
- 休みは戦略的な充電と捉える傾向がある
- 短時間でも気分転換を重視する
- 休みはビジネスを生まない時間への懸念と隣り合わせである
- 自己管理の世界であり常に仕事が頭から離れにくい
- 自由に休める分、休みの希少性が薄れることもある
- 自分で決めてリフレッシュし、疲労回復や経験を増やす時間である
- PCを使わない外出時に休みを実感する
- 会社員時代の方が休日は明確であった
- 月に一度は一人で過ごす時間が重要である
- 事業が軌道に乗るまでは休みは少ない
- 仕事形態によっては会社員に近い感覚である
- 休みは気持ちを切り替えた瞬間である
- 拘束時間がない分、休み中の業務も割り切る必要がある

本調査の回答者属性

▼ 性別



▼ 年齢

