

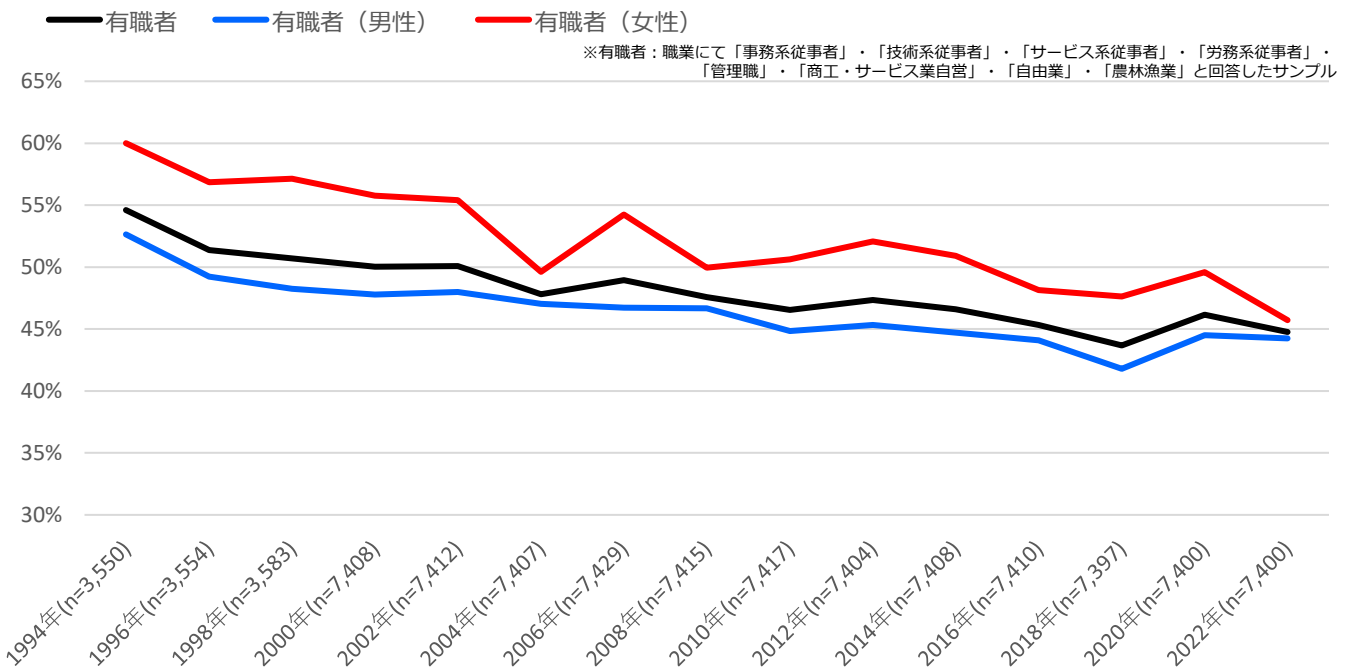
JNNデータバンク

媒体接触、生活意識・行動、商品保有状況など
民間では最大・最長の生活者実態調査データベースです。

皆さんは休日にリフレッシュしていますか？

あなたは、休日にリフレッシュできていますか？しっかり、仕事と休みの切り分けができていますか？今回は仕事についての考え方で「休日には仕事のことは忘れるようにしている」と考えている方について1994年から2022年までの変遷を見ました。

あなたは、あなたの仕事についてどのように考えていますか。次の中からあなたに当てはまるもの、あなたのお考えに近いものをいくつでもお知らせください。
(全18-24項目中 「休日には仕事のことは忘れるようにしている」回答者)



このグラフから有職者全体で1994年から、「休日には仕事のことは忘れようとしている」と答えている人が、右肩下がりでも推移していることがわかります。

特に1994年有職女性では、60.0%でしたが、2022年には45.7%と大きく下がっております。有職者全体をみると、2002年から半数を割っています。また、2022年には有職の男女でほぼ差がなくなり約45%になりました。

労働環境の面で休日や残業に関することは、社会制度として大きく改善されているのに対し、休日には仕事のことは忘れようとしている割合が減っているのは興味深いです。携帯電話やスマホ等コミュニケーションツールの普及によりいつでも連絡が取れるようになってしまったからでしょうか。また、以前は、休みが少なかったことで休みはしっかりリフレッシュするように心がけていたが近年では休むことが当たり前となり「仕事のことを忘れる」ことを意識しなくなったのではないのでしょうか。

休みの時には仕事を忘れしっかり休み、オンとオフと切り替えてリフレッシュすることは心身ともに健康に保つために重要なことです。師走も近づき忙しい時期となる前に休めるときにはしっかり休んで乗り切りましょう。

データ元 : JNN男データバンク全国調査 1994年～2022年（隔年）
1994～1998年10月調査（n=約3500）2000～2022年11月調査（n=約7400）

JNNデータバンク調査概要 <https://www.jds.ne.jp/database01j/>

企画・実施: JNNデータバンク運営委員会

販売:  株式会社ジェーディーエス TEL : (03)5005-0664 URL: <https://jds.ne.jp/>