

ビジネスパーソンの「休日の過ごし方」に関する調査 2016

～一人で過ごす休日に使うお金はおよそ5,000円、配偶者とは8,000円、恋人とは12,000円～

ハッピーマンデー制度や改正労働基準法施行にはじまり、「ゆう活」の推奨、「山の日」制定など、バブル崩壊以降、ビジネスパーソンの“ワークライフバランス”や“オフの過ごし方”については、絶えず取り沙汰されるテーマとなっています。“オフの時間”が、つらい仕事を耐えぬく糧となったり、あるいは仕事の効率アップにもつながるため、いかにその時間で気持ちをリセットできるかを意識している人も多いのではないのでしょうか。

今回は、オフの中でも“休日”に焦点をおいて調査しました。誰とどんな風に過ごし、どれくらいのお金をつかっているのか、またどれくらいの方が、“休日のために仕事をするようなもの”と感じているのでしょうか。ビジネスパーソン1,000人のアンケートからその実態と意識に迫ります。

※本調査は“旅行に行っていない”時の(普段の)休日の過ごし方についてヒアリングしたものです

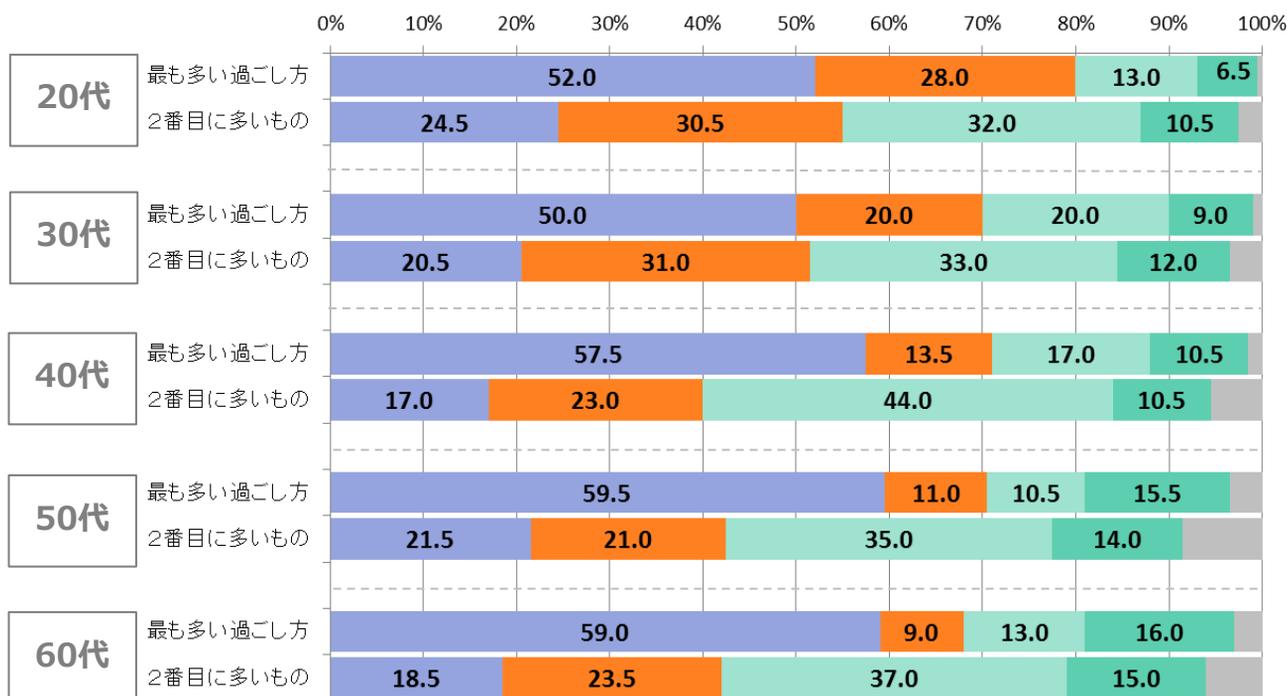
【調査結果】

休日の過ごし方として最も多いものは、どの世代でも「のんびりと家や近所で過ごす」。次いで、20代は「繁華街や都心部」、40代では「郊外の商業施設」、30代はその両方、また50-60代は「アウトドアやスポーツ」を行う人の割合が高い結果となった。

年代別の休日の過ごし方については、どの世代でも「のんびりと家や近所で過ごす」が過半数となり、特に40代以降は6割近い。「家や近所」に次いで高かったのは、20代では「繁華街や都心部にでかける」28.0%、40代では「郊外の商業施設にでかける」17.0%、30代はそのいずれも20%、50-60代では「アウトドアやスポーツを行う」(15.0%・16%)という結果となった。

【休日の過ごし方として近いもの（ベスト2）】

■ のんびりと家や近所で過ごす ■ 繁華街や都心部にでかける ■ 郊外の商業施設にでかける ■ アウトドアやスポーツを行う
■ 当てはまるものはない



休日に一緒に過ごす相手は、20代は家や近所では“ひとりで”だが、繁華街や郊外の商業施設、スポーツ・アウトドアは“友人”や“恋人”との割合が高い。40-50代は家や近所、スポーツやアウトドアは“ひとりで”、郊外の商業施設は“家族”と。

「のんびりと家や近所で過ごす」時は、“ひとりで”が44.5%と多く、特に50代が多い。「繁華街や都心部にてかける」時は、“ひとりで”という人は37.5%で50代では51.6%、「友人と」33.3%、中でも20代が55.6%と突出。「郊外の商業施設にてかける」時は“配偶者と”41.8%、次いで“家族(配偶者と子供)”と31.0%。「アウトドアやスポーツを行う」時は、“ひとりで”44.8%特に40-60代が高く、“家族(配偶者と子供)”は30代、“友人と”は20代が高い。

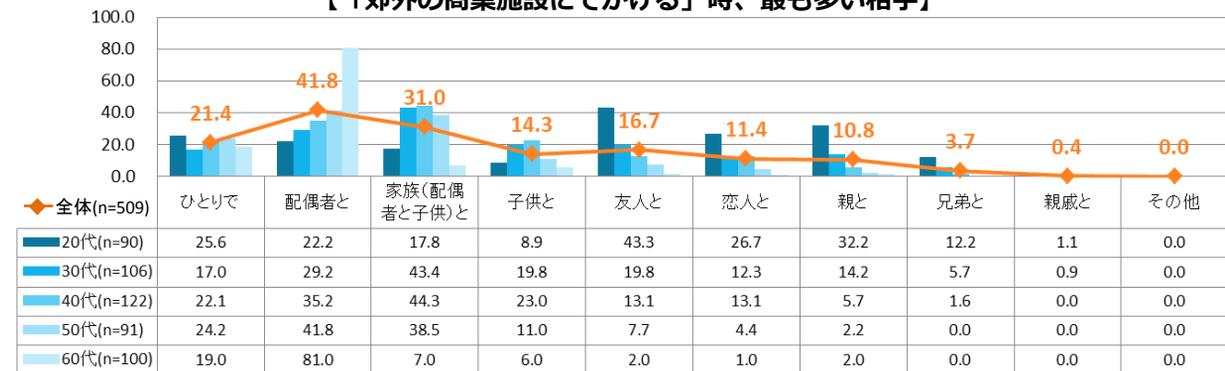
【「のんびりと家や近所で過ごす」時、最も多い相手】



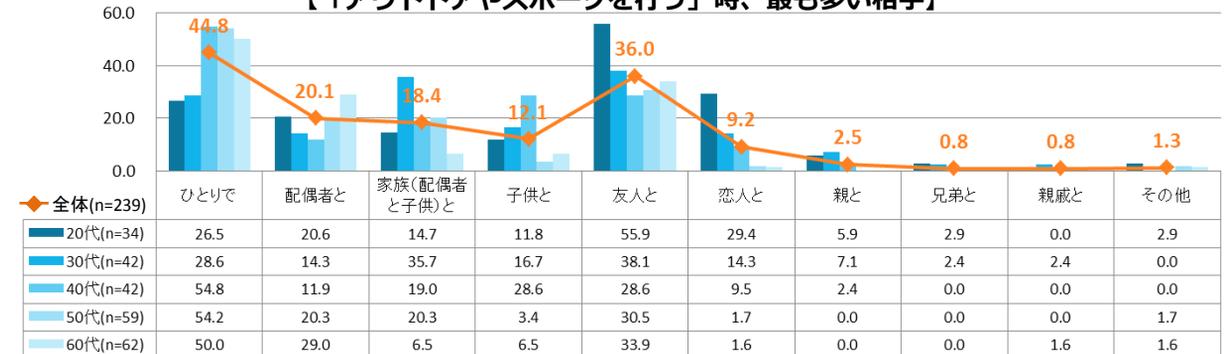
【「繁華街や都心部にてかける」時、最も多い相手】



【「郊外の商業施設にてかける」時、最も多い相手】



【「アウトドアやスポーツを行う」時、最も多い相手】



休日に使うお金は、子どもを含む“家族”と過ごす時は平均7,000円～8,000円台だが、子どもが高校生以上の場合は4,000円程度高い。“友人”の場合は60代で突出して高く10,000円超え。“恋人”と過ごす時の金額は平均で12,000円となり、配偶者と大きく差が開いた。

“家族(配偶者と子供)”と過ごす時は平均8,514円となり、“子供”と過ごす時は7,437円。いずれも末子が高校生以上では4000円以上高くなる傾向がある。“ひとり”で過ごす時は5,022円、20代・40代では3000円台と低い。“友人”と過ごす時は7,591円、こちらも20代・40代で低く、60代が突出し10,245円と高い。最も高かったのは“恋人”と過ごす時で12,046円。特に年齢が上がるに連れ大きく上昇している。“配偶者”と過ごす時は7,979円と“恋人”に比べて低いものの、20代では“配偶者”の方が高い。

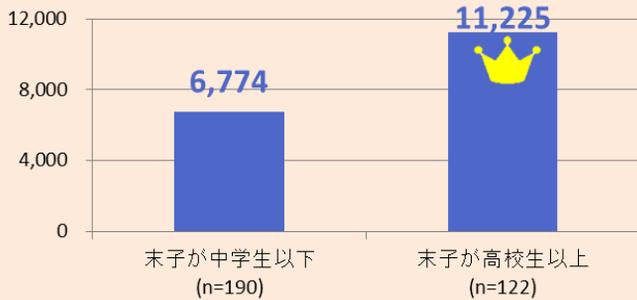
【休日1日で使うお金（平均値）】

↓ 家族と過ごす時

↓ 家族以外と過ごす時

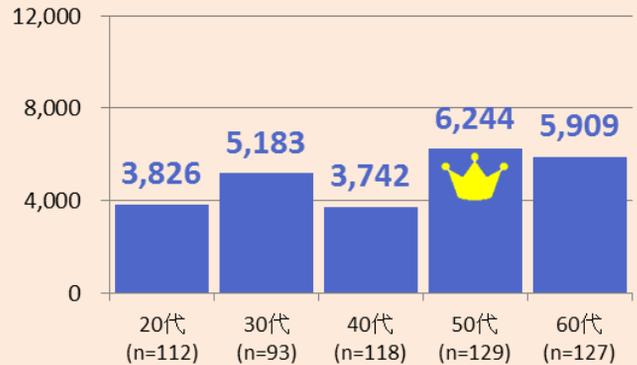
家族(配偶者と子供)と過ごす時(n=312)

平均8,514円



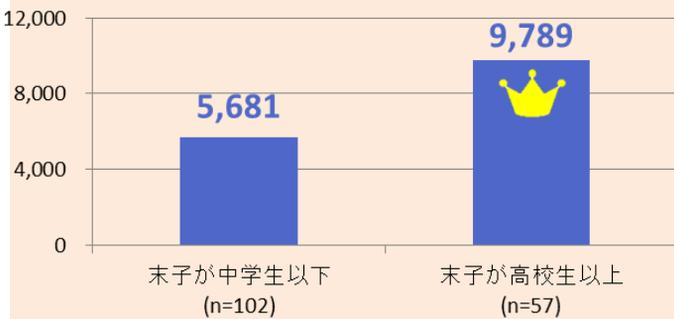
ひとりで過ごす時(n=579)

平均5,022円



子どもと過ごす時(n=175)

平均7,437円



友人と過ごす時(n=348)

平均7,591円



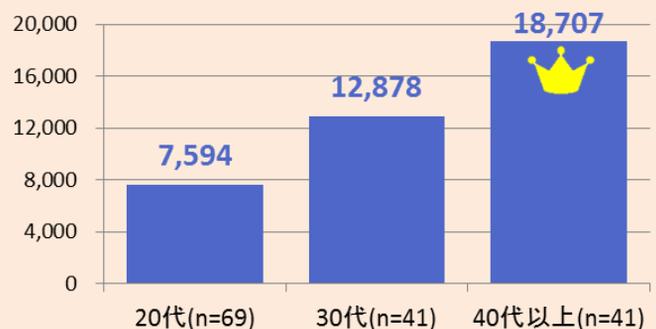
配偶者と過ごす時(n=398)

平均7,979円



恋人と過ごす時 (n=151)

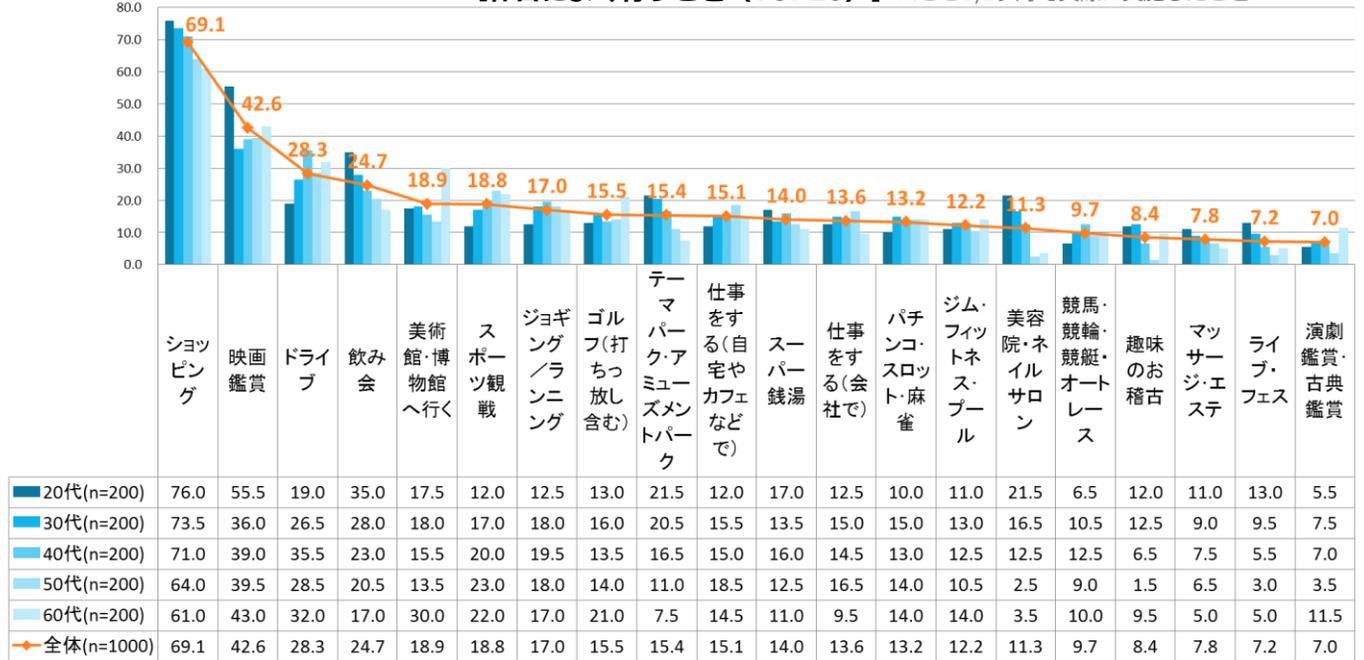
平均12,046円



休日に行うことでどの世代も最も多いのは「ショッピング」となった。「ショッピング」や「飲み会」「テーマパーク等」は年齢が下がるほど、実施者は多い。その他、「映画鑑賞」は20代が突出、「ドライブ」は40代、「美術館・博物館」は60代が高い。

「ショッピング」は20代76%に対し、60代では61%と15ポイント低い。「飲み会」は20代では35%、60代では17%。「テーマパーク等」は20代では21.5%、60代では7.5%となった。「映画鑑賞」は20代が突出して高く55.5%、「ドライブ」は40代が最も高く35.5%、20代が最も低く19.0%となった。「美術館・博物館」は60代が30%と最も高い。

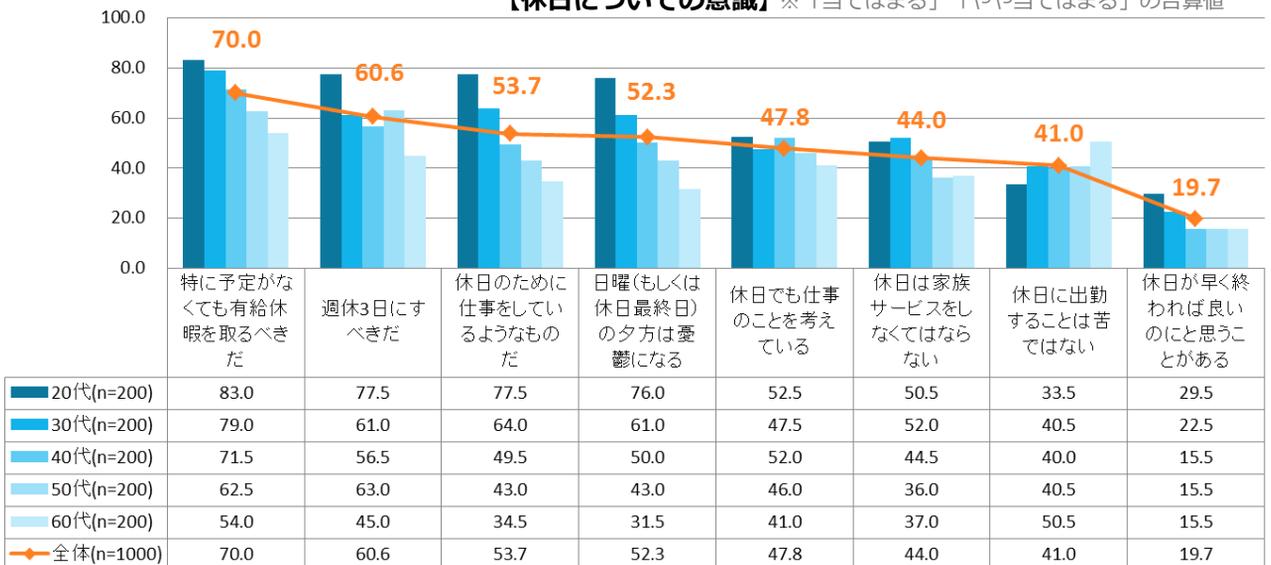
【休日によく行うこと (TOP20)】 ※ここ1,2ヶ月で実際に実施したこと



「特に予定がなくても有休を取るべき」「週休3日にすべき」「休日のために仕事をしている」「日曜の夕方は憂鬱」「休日は家族サービスすべき」という意識をもつ人の割合は若年層の方が高く、「休日に出勤することは苦ではない」は60代が高い。

「特に予定がなくても有給休暇を取るべきだ」は20代で83%、年齢が上がるにつれ低くなり60代では54%。「週休3日にすべきだ」は20代で77.5%、60代で45.0%。「休日のために仕事をしているようなものだ」20代で77.5%、60代で34.5%。「日曜(もしくは休日最終日)の夕方は憂鬱になる」は20代で76%、60代では31.5%。「休日は家族サービスをしなくてはならない」は20-30代が高く5割を超えている。「休日でも仕事のことを考えている」は20-50代で5割前後となり、「休日に出勤することは苦ではない」は60代で50.5%と最も高い。

【休日についての意識】 ※「当てはまる」「やや当てはまる」の合算値



● 調査結果から

今回の調査では、最も多い休日の過ごし方として、どの世代も「のんびりと家や近所で過ごす」人の割合が高かったものの、次いで20-30代は都市部・繁華街、30-40代は郊外の商業施設、50代以上ではアウトドアやスポーツが相対的に高く出ています。

また休日に過ごす相手を年代別に見ると、20代は、家や近所で過ごす時は“ひとり”の割合が高く、繁華街や郊外の商業施設、スポーツ・アウトドアは“友人”や“恋人”と行っています。40-50代では、家や近所、スポーツやアウトドアでは“ひとり”の割合が高いものの、郊外の商業施設に出かける際は“家族”と一緒にことが多いようです。60代は、ほぼ全ての場所に“配偶者”と連れだって行く割合が高いものの、スポーツやアウトドアは“ひとり”でという意識があるようで、休日にひとりで過ごす“自分時間”の有りようが、年代やおそらくライフステージに応じて大きく変化する様子がわかりました。

ちなみに、休日に使うお金ではひとりで過ごす場合が最も安く、一方で恋人と過ごす場合に最もお金をかけている人が多いようです。

休日を恋しがるような意識は若年層ほど強く、対してそうではない意識は年配層の方が高い結果となりました。どうやら若年層の方がより“オン”と“オフ”の違いを強く感じているようです。“休日”の過ごし方や価値観の違いは、ワークライフバランスの違いでもあり、普段の仕事とも深く関わっています。上司や部下とより良い関係を築くために、こうした意識の違いを知ってみることも、ひとつの手かも知れません。

調査概要

調査方法	インターネットリサーチ
調査地域	首都圏(東京都,神奈川県,埼玉県,千葉県) 東海圏(愛知県,岐阜県,三重県) 関西圏(大阪府,京都府,兵庫県,奈良県,和歌山県)
調査対象	20歳～69歳の男女ビジネスパーソン(マクロミルモニタ会員)
割付方法	エリア(首都圏,東海圏,関西圏) × 年代(20,30,40,50,60代)を均等に回収 / 合計1,000サンプル
調査日時	2016年12月1日(木)～2016年12月2日(金)
調査機関	株式会社ジェイアール東海エージェンシー 株式会社マクロミル

その他調査項目:

- ・未既婚・子供の有無／恋人の有無
- ・会社の休日制度
- ・住居エリア
- ・休日に利用する交通機関
- ・有給休暇の日の過ごし方

<調査結果の引用・転載、取材などに関するお問い合わせ先>

株式会社ジェイアール東海エージェンシー コミュニケーションデザイン部 担当：釣谷・大橋

TEL: 03-6688-7847 e-mail: n-tsuriya@jrta.co.jp