

要点解説

休んで勝つ!

「戦略的休暇」実践15のキーポイント

株式会社ハピネスワーキング 代表取締役 船見 敏子

目次

はじめに：休めない会社は生き残れない

- 就活生が求める条件は「年間120日の休暇」
- 休んだほうが生産性は上がる
- かつてとは背景が異なる

Key1：日本人はなぜ休めないのか

- Point① 認知的要因：休むことへの罪悪感
- Point② 組織的要因：業務の属人化
- Point③ 制度的要因：休暇取得を促進する仕組みの欠如
- Point④ リーダーが休まない

Key2：戦略的休暇とは何か

- Point⑤ 戦略的休暇の定義と目的
- Point⑥ 戦略的休暇を支える「やり方」と「あり方」

Key3：まずはリーダーを休める体質に変える

- Point⑦ 管理職に休んでもらう施策を打ち出す
- Point⑧ 認知をアップデートする

Key4：休める組織をつくる

- Point⑨ 年休取得率の目標設定と可視化
- Point⑩ 属人化を解消する仕組みをつくる
- Point⑪ 計画年休制度の導入
- Point⑫ 休暇取得を前提とした業務計画

Key5：戦略的休暇を文化として根づかせる

- Point⑬ トップメッセージの継続的発信
- Point⑭ 休暇体験の共有とコミュニティ形成
- Point⑮ 豊かな人生をつくる

おわりに：幸せな職場づくりは休暇から始まる

- 休める組織は、強い組織
- まずは小さな一歩から



船見 敏子
(ふなみ・としこ)

ウェルビーイング経営コンサルタント 公認心理師
株式会社ハピネスワーキング 代表取締役

大手出版社で雑誌編集に携わり、1,000人超の著名人を取材。インタビュースキル向上のためにカウンセリングを学んだことを機に、2005年、カウンセラーに転向。以後、全国の企業、自治体等で、研修、コンサルティング、カウンセリングなどを通じ、メンタルヘルス対策および組織のウェルビーイング向上支援を行う。「人が病まない、辞めない職場づくり」をテーマに掲げ、これまでに約1,000社、10万人のメンタルヘルスケアに携わってきた。ストレスチェックに精通し、分析結果に基づく職場改善コンサルティング・研修も多数実施。メンタルヘルス不調者を6割減らした実績のほか、心理学をベースにしたリーダー育成プログラムにも力を注いでいる。著書に『戦略的休暇 休むほど成果が出る新しい働き方』（ぱる出版）、『結局、いいかげんな人ほどうまくいく』（PHP研究所）、『幸せなチームのリーダーがしていること』（方丈社）など多数。健康経営エキスパートアドバイザー、1級キャリアコンサルティング技能士、産業カウンセラー等の資格も保有。

<https://www.happiness-working.com>