

2023年8月4日

## 今年“リベンジ夏休み”！【働く人の夏休みに関する実態・意識調査】 若年層は「タイパ」を、ミドルシニア層は「コスパ」を意識 ～「宿泊をとまなう国内旅行」がトップ、外でアクティブに過ごす傾向～ ～「夏休み後の仕事はやる気が出ず憂鬱」が3割で、若年層になるほど高い～

人材総合サービスを全国で展開する株式会社スタッフサービス・ホールディングス（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：阪本耕治）は、17歳～62歳までのビジネスパーソン920人を対象に、「働く人の夏休みに関する実態・意識調査」を実施しました。

コロナ禍では生活様式の変化にともない、働く人々の価値観が大きく変化しました。2023年5月からは5類に引き下げられ、アフターコロナに転換しました。コロナ禍と比べて経済が回復する中で、労働市場では人手不足が加速しており、さまざまな業界で就労者が増えています。そのような状況の中で、就労と密接な関係にある「休む」ことに着目しました。今年の夏休みは、5類引き下げ後の初のタイミングであり、コロナ禍を経たいま、働く人の夏休みの実態や意識の変化を見出すため、調査をおこないました。

スタッフサービスグループは、経営理念「チャンスを。」のもと、一人ひとりの価値観や意識の変化を捉え、「より良い働く」の実現を目指します。

### <調査結果のポイント> ※調査詳細は次ページ以降をご参照ください

- 今年の夏休みを取る人、または取得予定の人は全体の3/4。平均取得日数は5.7日で、昨年と同数。（P.2）
- **今年の夏休みは「今まで我慢した分思いっきり楽しみたい」人が54.1%と、約半数が今年の夏休みに対して期待している。**今年の夏休みへの期待値は世代が若くなるほど高くなる。（P.3）
- 昨年の夏休みを「楽しめなかった」人は37.1%と、一定数がコロナ禍の夏休みを楽しめなかった。（P.3）
- **今年の夏休みの予定は「宿泊をとまなう国内旅行」がトップ。Z世代は「レジャー施設」などアクティブに過ごす傾向。**（P.4）
- 今年の夏休みで最も重要視されているのは「リラックス、リフレッシュできること」。（P.5）
- **夏休みの過ごし方の希望は、若い世代はアクティブに過ごしたいと考えており、特に「マスクを着けずに過ごしたい」「計画的に楽しみたい」といった意識が他の世代に比べ高い。**（P.6）
- 若年層は「タイパ」を、ミドルシニア層では「コスパ」を意識しており、世代間による価値観の違いがうかがえる。（P.6）
- 若年層は夏休みをアクティブに過ごす分、「生活リズムが変わると思う」と考えている人が多い。（P.6）
- **夏休みの平均予算は「12.4万円」で、昨年の8.1万円の1.5倍。**（P.7）
- 夏休みにあたっての不安は「通勤がつかうと感じると思う」が全体トップ。Z世代は夏休み後の仕事に対して後ろ向きで、「仕事への気持ちの切り替えが難しいと思う」が特に目立つ。（P.8）
- 夏休み明けの仕事に向かう気持ちでは、「仕事のやる気が出ず憂鬱な気持ちになっている」が31.6%、「休み明けに離職・転職したくなりそう」が6.8%と仕事に後ろ向きな人が4割弱。（P.8）

※各世代、若年層、ミドルシニア層の定義は9ページをご参照ください。

### 【報道関係者様 問い合わせ先】

株式会社スタッフサービス・ホールディングス 広報部 野坂・野崎  
TEL : 03-5209-7177 / メール : [ssg-pr@staffservice.ne.jp](mailto:ssg-pr@staffservice.ne.jp)  
野坂（携帯）080-3317-6920 / 野崎（携帯）080-4458-5599

## 調査結果① 夏休み取得率・取得予定率/平均夏休み日数

●今年の夏休みを取る人、または取得予定の人は全体の3/4。平均取得日数は5.7日で、昨年と同数。

- ・今年の夏休み取得予定は687人の74.7%。
- ・世代別に大きな特徴は見られない。

Q1. あなたは、今年夏休みがありますか。

Q2. 今年の夏休みの日数を以下にご記入ください。

Q3. 昨年のコロナ禍での夏休み取得日数を以下にご記入ください。

## 夏休み取得率・取得予定率/平均夏休み日数

		n	割合（今年 予定の夏 休みがあ る人があ る）	日数 今年 の夏休 み平均	日数 昨年 の夏休 み平均
全体		920	74.7	5.7	5.7
年代別	Z世代	230	73.9	6.0	6.1
	ミレニアル世代	230	73.0	5.2	5.4
	就職氷河期世代	230	77.8	5.8	5.7
	バブル期世代	230	73.9	5.9	5.7

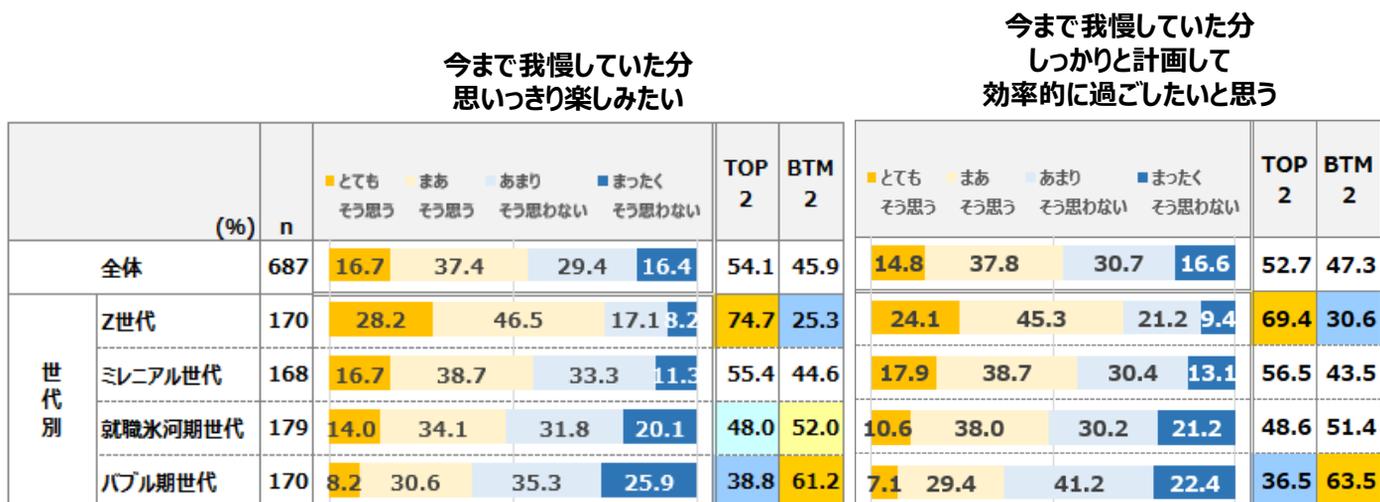
※平均日数は、取得日数“0日”を除いた取得者、取得予定者ベースで算出しています。

## 調査結果② 今年の夏休みにかかる思い

● 今年の夏休みは「今まで我慢した分思いっきり楽しみたい」人が54.1%と、約半数が今年の夏休みに対して期待している。今年の夏休みへの期待値は世代が若くなるほど高くなる。

・世代別に見ると、総じて若年層の方がポジティブな声が多く、特に「思いっきり楽しみたい」はZ世代が74.7%と高い。

Q4. 昨年までのコロナ禍の夏休みと比較して、今年の夏休みにかかる思いはどのようなものですか。  
以下のそれぞれについて、あなたのお気持ちに最もあてはまるものをお選びください。



※今年夏休みを取得した／取得予定：687人

※ ■・・・全体比10pt以上、■・・・5pt以上、■・・・5pt以下、■・・・10pt以下

## 調査結果③ 昨年の夏休みの感想

● 昨年の夏休みを「楽しめなかった」人は37.1%と、一定数がコロナ禍の夏休みを楽しめなかった。

Q5. 昨年のコロナ禍での夏休みについて、以下のそれぞれはあなたにどの程度あてはまりますか。



※昨年夏休みを取得：719人

調査結果④ 今年の夏休みの予定

●今年の夏休みの予定は「宿泊をとまなう国内旅行」がトップ。Z世代は「レジャー施設」などアクティブに過ごす傾向。

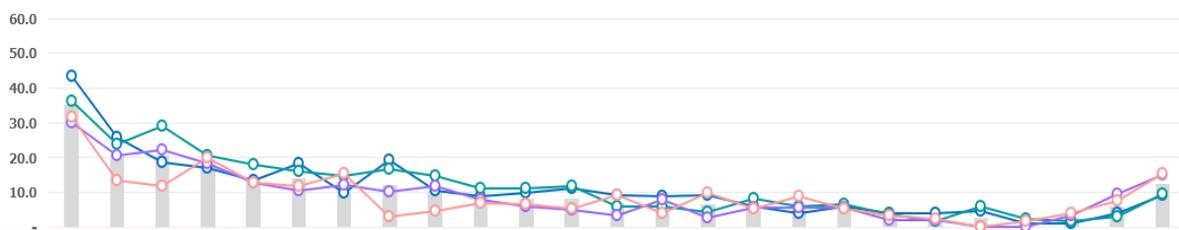
・全体では、「グルメ、飲み会」（21.0%）、「帰省」（20.5%）、「自宅での読書、映画鑑賞、テレビ視聴」（19.1%）が2割前後で続く。

Q6. 今年の夏休みの過ごし方（予定）としてあてはまるものをすべてお選びください。

今年の夏休みの予定（各世代上位5項目）

	全体	世代別			
		Z世代	ミレニアル世代	就職氷河期世代	バブル期世代
1 宿泊をとまなう国内旅行 (35.4%)	宿泊をとまなう国内旅行	宿泊をとまなう国内旅行	宿泊をとまなう国内旅行	宿泊をとまなう国内旅行	宿泊をとまなう国内旅行
2 グルメ、飲み会 (21.0%)	グルメ、飲み会	グルメ、飲み会	帰省	帰省	自宅での読書、映画鑑賞、テレビ視聴
3 帰省 (20.5%)	帰省	レジャー施設	グルメ、飲み会	グルメ、飲み会	宿泊をとまなわない国内旅行
4 自宅での読書、映画鑑賞、テレビ視聴 (19.1%)	帰省	帰省	自宅での読書、映画鑑賞、テレビ視聴	自宅での読書、映画鑑賞、テレビ視聴	まだわからない
5 自宅近所への散歩、買い物 (14.3%)	自宅近所への散歩、買い物	自宅近所ではない、買い物・ショッピング	自宅近所への散歩、買い物	まだわからない	グルメ、飲み会

(%)



世代別	n	過ごし方																									
		国内旅行をとまなう国内旅行	グルメ、飲み会	帰省	自宅での読書、映画鑑賞、テレビ視聴	自宅近所への散歩、買い物	自宅近所ではない、買い物・ショッピング	宿泊をとまなう国内旅行	レジャー施設	マリンスポーツ、海水浴、温泉施設	サウナ、銭湯など	キャンプ、山登り	施設	アミューズメント	ランニング	ジョギング	野球、サッカー観戦	海外旅行	仕事	美術館、博物館	フェス	コンサート・野外	スポーツ観戦	習い事	転職活動	体験学習	その他
全体	687	35.4	21.0	20.5	19.1	14.3	14.1	13.1	12.2	10.5	8.7	8.4	8.3	7.0	6.7	6.6	6.3	6.1	5.8	3.3	2.6	2.6	1.3	2.6	6.1	12.4	
Z世代	170	43.5	25.9	18.8	17.1	13.5	18.2	10.0	19.4	10.6	8.8	10.0	11.2	9.4	8.8	9.4	5.9	4.1	5.9	4.1	4.1	4.1	4.7	1.2	1.2	4.1	9.4
ミレニアル世代	168	36.3	23.8	29.2	20.8	17.9	16.1	14.9	16.7	14.9	11.3	11.3	11.9	6.0	6.0	4.2	8.3	6.0	6.5	3.6	1.8	6.0	2.4	1.8	3.0	9.5	
就職氷河期世代	179	30.2	20.7	22.3	18.4	12.8	10.6	12.3	10.1	11.7	7.8	6.1	5.0	3.4	7.8	2.8	5.6	5.6	2.2	2.2	-	-	-	-	3.4	9.5	15.1
バブル期世代	170	31.8	13.5	11.8	20.0	12.9	11.8	15.3	2.9	4.7	7.1	6.5	5.3	9.4	4.1	10.0	5.3	8.8	5.3	3.5	2.4	-	1.8	4.1	7.6	15.3	

※今年夏休みを取得した/取得予定：687人

※ ■...全体比10pt以上、■...5pt以上、■...5pt以下、■...10pt以下

## 調査結果⑤ 夏休みを過ごす上で重要視すること

## ●今年の夏休みで最も重要視されているのは「リラックス、リフレッシュできること」。

- ・「リラックス、リフレッシュできること」(86.9%) が最も多く、次いで「趣味の時間」(75.7%) 「自分一人で過ごす時間」「コストパフォーマンスの良さ」(同73.2%) 「家族と過ごす時間」(72.3%) が7割台で続く(TOP2)。
- ・「効率的に多くのことを楽しめる、タイムパフォーマンスの良さ」も58.1%が重視している。
- ・「自分磨き、習い事の時間」(43.5%) 「仕事のスキルアップ」(27.8%) も少なからず存在。

## Q9. 今年の夏休みを過ごす上で、以下のことをどの程度重要視しますか。以下のそれぞれについてお答えください。

	(%)	n	■とても重視する	■まあ重視する	■あまり重視しない	■まったく重視しない	TOP2	BTM2
リラックス、リフレッシュできること		687	42.6		44.3	8.7 4.4	86.9	13.1
趣味の時間		687	25.9		49.8	17.0 7.3	75.7	24.3
自分一人で過ごす時間		687	27.9		45.3	20.4 6.4	73.2	26.8
低予算で楽しめる、コストパフォーマンスの良さ		687	23		50.2	19.4 7.4	73.2	26.8
家族と過ごす時間		687	29.0		43.4	17.0 10.6	72.3	27.7
効率的に多くのことを楽しめる、タイムパフォーマンスの良さ		687	12.8	45.3	29.3	12.7	58.1	41.9
友人・知人との時間		687	13.5	41.9	31.1	13.4	55.5	44.5
身体を動かせる、活動的に過ごすこと		687	10.9	40.0	34.5	14.6	50.9	49.1
今までやりたくてもできなかった体験		687	11.5	38.9	32.9	16.7	50.4	49.6
コロナ禍で会えなかった家族・親族、友人と会う		687	11.6	36.0	32.6	19.8	47.6	52.4
コロナ禍で、できなかった体験		687	10.5	33.8	33.9	21.8	44.3	55.7
自分磨き、習い事の時間		687	10.3	33.2	35.7	20.8	43.5	56.5
仕事のスキルアップ		687	6.3	21.5	35.5	36.7	27.8	72.2
仕事(残務処理、資料作成など)		687	6.3	19.9	30.6	43.2	26.2	73.8
職場の同僚との時間		687	4.8	17.9	29.8	47.5	22.7	77.3

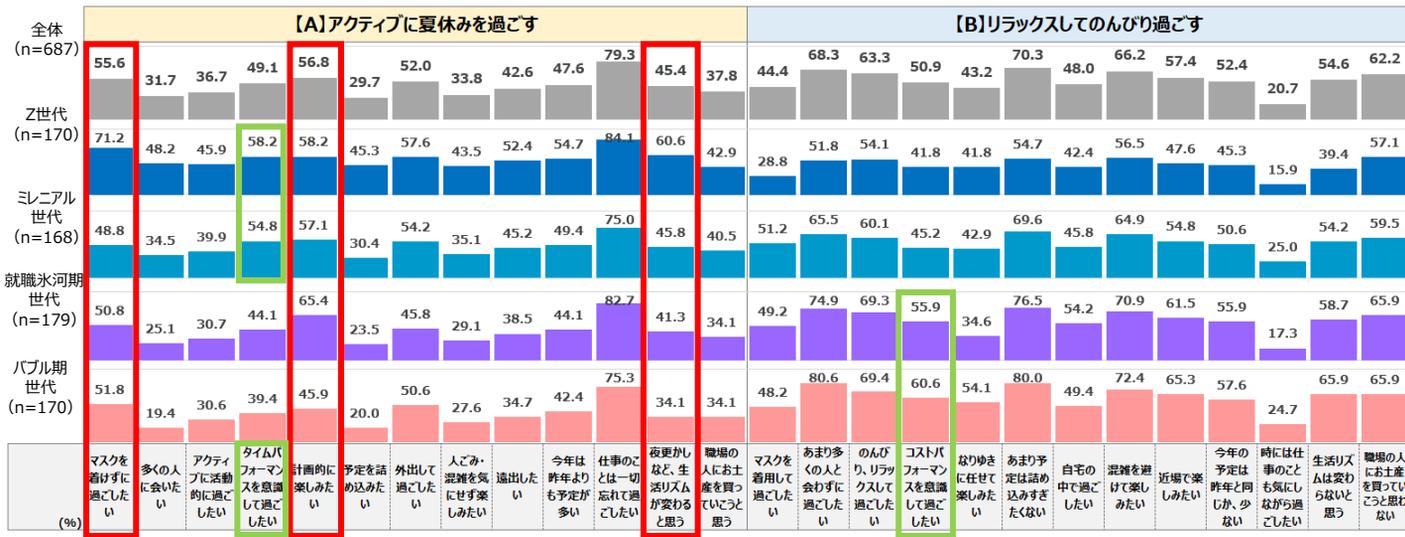
※今年夏休みを取得した/取得予定：687人

調査結果⑥ 夏休みの意識

- 夏休みの過ごし方の希望は、若い世代はアクティブに過ごしたいと考えており、特に「マスクを着けずに過ごしたい」「計画的に楽しみたい」といった意識が他の世代に比べ高い。
- 若年層は「タイパ」（タイムパフォーマンス）を、ミドルシニア層では「コスパ」（コストパフォーマンス）を意識しており、世代間による価値観の違いがうかがえる。
- 若年層は夏休みをアクティブに過ごす分、「生活リズムが変わると思う」と考えている人が多い。

- ・Z世代では「マスクを着けずに過ごしたい」（71.2%）が他の世代よりも高率。
- ・「仕事のことは一切忘れて過ごしたい」は世代を問わず重視。

Q10. 今年の夏休みに関する以下の考え、意見について、あなたのお考えはどの程度あてはまりますか。



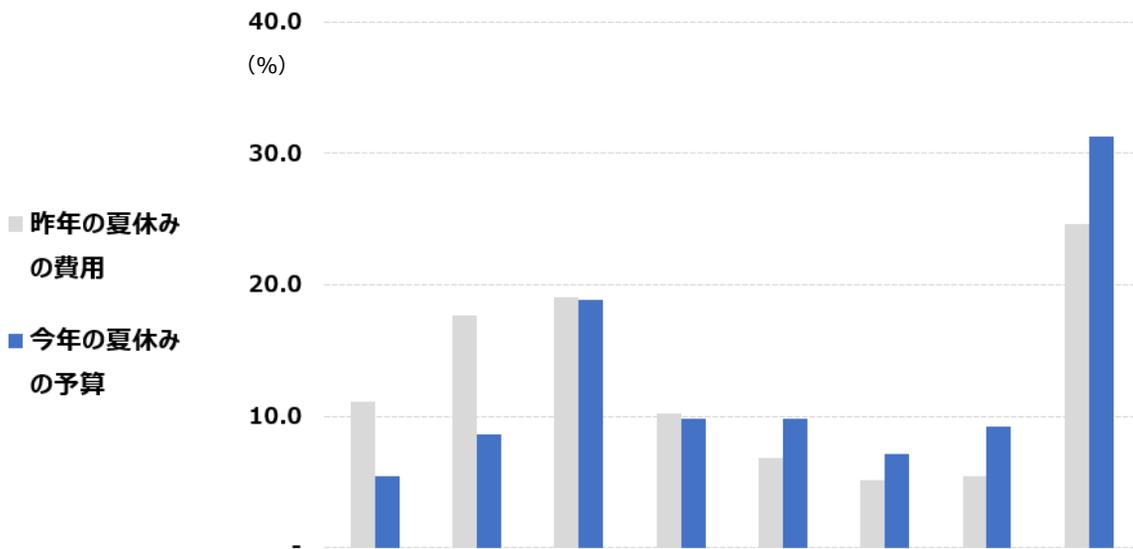
※今年夏休みを取得した／取得予定：687人

調査結果⑦ 夏休みの予算

●夏休みの平均予算は「12.4万円」で、昨年の8.1万円の1.5倍となっている。

Q7. 昨年の夏休みに使った費用の合計をお知らせください。

Q8. 今年の夏休みはいくら使う予定ですか（使いましたか）。



	n	1万円未満	1万円～3万円未満	3万円～5万円未満	5万円～7万円未満	7万円～10万円未満	10万円～15万円未満	15万円以上	わからない	平均 (万円)
昨年の夏休みの費用	719	11.1	17.7	19.1	10.2	6.8	5.1	5.4	24.6	8.1
今年の夏休みの予算	687	5.4	8.6	18.9	9.8	9.8	7.1	9.2	31.3	12.4

※昨年夏休みを取得：719人

※今年夏休みを取得した／取得予定：687人

### 調査結果⑧ 夏休みの不安・懸念点

●夏休みにあたっての不安・懸念点は「仕事が再開したら通勤がつかく感じると思う」が全体トップ。Z世代は夏休み後の仕事に対して後ろ向きで、「休んだ分だけ、仕事への気持ちの切り替えが難しいと思う」が特に目立つ。

・「仕事が再開したら通勤がつかく感じると思う」「休んだ分だけ、仕事への気持ちの切り替えが難しいと思う」が6割弱。

Q11. 今年の夏休みに関する不安や懸念点について、以下のそれぞれはあなたのお気持ちにどの程度あてはまりますか。

		n	仕事が再開したら通勤がつかく感じると思う	休んだ分だけ、仕事への気持ちの切り替えが難しいと思う	生活リズムが崩れ、仕事復帰が負担に感じると思う	休んだ分だけ、仕事がたまってしまう
全体		687	58.8	57.5	50.1	45.0
世代別	Z世代	170	68.2	71.8	64.7	48.8
	ミレニアル世代	168	65.5	64.9	54.2	47.6
	就職氷河期世代	179	56.4	49.7	42.5	42.5
	バブル期世代	170	45.3	44.1	39.4	41.2

### 調査結果⑨ 夏休み明けの気持ち

●夏休み明けの仕事に向かう気持ちでは、「仕事のやる気が出ず憂鬱な気持ちになっている」が31.6%、「休み明けに離職・転職したくなりそう」が6.8%と仕事に後ろ向きな人が4割弱。

・世代別に見ると、「仕事のやる気が出ず憂鬱な気持ちになっている」では若年層になるにつれて、高くなる傾向が見られる。

Q12. 今年の夏休み明けの仕事に向き合う気持ちはどのようなものだと思いますか。

以下の中より最もあてはまるものをお選びください。

		(%)	n	仕事に前向きな気持ちになっている	仕事のやる気が出ず憂鬱な気持ちになっている	休み明けに離職・転職したくなりそう	特に気持ちの変化は無いと思う	仕事に後ろ向き計
全体			687	15.6	31.6	6.8	46.0	38.4
世代別	Z世代		170	13.5	43.5	7.6	35.3	51.1
	ミレニアル世代		168	16.1	35.7	7.7	40.5	43.4
	就職氷河期世代		179	16.2	25.1	5.6	53.1	30.7
	バブル世代		170	16.5	22.4	6.5	54.7	28.9

※今年夏休みを取得した/取得予定：687人

※ ■・・・全体比10pt以上、■・・・5pt以上、■・・・5pt以下、■・・・10pt以下

**総括：今年の夏休みは「リベンジ夏休み」！**

今回は、幅広い年代の方に向けて調査したほか、昨年の状況についても調査しました。取得日数では、今年も昨年も平均が5.7日という結果でしたが、夏休みに対する思いでは「昨年より今年は楽しみたい」や、夏休みにかかる予算も昨年の約1.5倍という状況でした。こうした結果から、さまざまな制限があったコロナ禍の夏休みに比べて、今年の夏休みは充実させたい、これまでの夏休みを取り戻したい、「リベンジ夏休み」であるとなりました。

また、世代別に見ると、若年層（Z世代・ミレニアル世代）はタイパ（タイムパフォーマンス）を、ミドルシニア層（就職氷河期世代・バブル期世代）ではコスパ（コストパフォーマンス）を重視する傾向が見えました。

今年はアフターコロナでの初めての夏休みであり、夏休みをこれまで以上に満喫する個人が多い状況が浮き彫りになりました。一方で、夏休みにあたっての不安や夏休み明けの気持ちでは、「通勤がつらく感じると思う」が目立つ傾向にありました。特に、Z世代は夏休み後の仕事に対して後ろ向きで、「仕事への気持ちの切り替えが難しいと思う」が特に目立ちました。夏休み明けに仕事に復帰する際には、気持ちの切り替えに苦慮することも予想されるため、企業は従業員への多様な働き方の提示や、個人でも働き方の工夫が必要となりそうです。

**<調査概要>**

※本調査リリースの調査結果・グラフをご利用いただく際は、必ず【スタッフサービス・ホールディングス調べ】とご明記ください。  
※構成比の数値は四捨五入しているため、合計が100%にならないことがあります。

- 調査方法：インターネット調査
- 調査期間：2023年7月7日（金）～2023年7月9日（日）
- 調査対象：全国在住17～62歳男女の有職者920人（各世代の男女115人）  
（経営者、会社員、公務員・団体職員、自営業、自由業、派遣社員・契約社員）

	Z世代	ミレニアル世代	就職氷河期世代	バブル期世代	計
男性	115ss	115ss	115ss	115ss	460ss
女性	115ss	115ss	115ss	115ss	460ss
					920ss

**<世代定義>**

本調査中では以下のように定義しています。このうち、Z世代とミレニアル世代を若年層、就職氷河期とバブル期世代をミドルシニア層としています。



Z世代：  
1996年～2005年  
生まれの18～27歳



ミレニアル世代：  
1981年～1995年  
生まれの28～42歳



就職氷河期世代：  
1971年～1980年  
生まれの43～52歳



バブル期世代：  
1961年～1970年  
生まれの53～62歳

2023年8月4日

**■ スタッフサービスグループ概要**

**創 業** : 1981年11月29日  
**代 表** : 阪本 耕治  
**本 部** : 東京都千代田区神田練塀町85 JEBL秋葉原スクエア  
**事業内容** : 人材派遣（事務職、技術者、ITエンジニア、製造業務、医療・介護分野）、紹介予定派遣、人材紹介、業務請負  
**売上高** : 3,898億円（2023年3月期）  
**従業員数** : 5,079人（2023年4月現在）  
**拠点数** : 国内156拠点（2023年4月現在）  
**U R L** : <https://www.staffservice.co.jp/company/>

**■ 株式会社スタッフサービス・ホールディングス概要**

**代表取締役社長** : 阪本 耕治  
**設 立** : 1990年2月28日（2002年4月1日、持株会社体制に移行）  
**所 在 地** : 東京都千代田区神田練塀町85番地 JEBL秋葉原スクエア

**【報道関係者様 問い合わせ先】**

株式会社スタッフサービス・ホールディングス 広報部 野坂・野崎  
TEL : 03-5209-7177 / メール : [ssg-pr@staffservice.ne.jp](mailto:ssg-pr@staffservice.ne.jp)  
野坂（携帯）080-3317-6920 / 野崎（携帯）080-4458-5599