

## 読書でビジネス力をアップする(第44回)

# 休み方で「人生が変わる」時代がやってきた！

2019.01.10



超一流、二流、三流の休み方  
新井直之 著  
あさ出版

「休み方」というユニークなテーマの本です。休みをどう過ごすかで仕事の生産性は変わります。その結果、成果が変わります。そう考えると「休み」も立派なビジネススキルといえそうです。

また「どう休むか」は「どう生きるか」を反映します。平日の昼間は仕事をしているため自由度こそ少ないですが、休みの日は過ごし方が個人に委ねられています。多様な分、結果の違いも大きくなります。

休み方次第で、仕事人としてはもちろん、それ以外の自分やその人間関係など、人生そのものを決めてしまう可能性があります。そんな大切な休みを、賢く、有意義に過ごす方法が分かります。

日本人は、勤勉で真面目で優秀といわれていますが、休み方については劣等生といわれます。自分では上手に休んでいるつもりでも、世界標準から見れば下手な休み方である可能性があります。

例えば、疲れたからと昼まで寝ていたり、1日ゴロゴロしていたり、反対に無理して出掛けてヘトヘトになったりする人も多いと思います。これは、下手な休み方かもしれません。

本書では、エリートといわれる人たちや大富豪がどんな休み方をしているのか、その実態と理由などを紹介します。著者はなんとプロの執事です。執事だからこそ、彼らのプライベートの過ごし方も分かるのです。具体的には、大富豪の休み方を「超一流」、仕事ができるエリートたちのそれを「二流」、一般人のそれを「三流」とし、休み方や体調管理の方法を比較検証していきます。

たくさん働くことは、もはや美德になりません。大事なことはもちろん成果です。そのためには、正しく休みを取り、コンディションを万全に整えることです。そのコツが分かると思います。

「休み」は、本当に大事です。著者の言うように、休み方で仕事の成果はもちろん、人生そのものが変わってきます。これからは、ますますその傾向が強くなります。なぜなら寿命が長くなるからです。「自由に使える時間」を休みと考えれば、定年後はすべて休みといえます。寿命が延びても、退職のタイミングは変わりません。だから、相対的にこれからは休みの時間が長くなるわけです。

休み方に対する考えが人生格差を広げてしまう時代になってきた… 続きを読む