

第309回 令和8年10月15日（木）

「長く休むことについて」

少し前に、どこか他の県の学校で、夏休みを思い切り短くして2週間くらいにした小学校の校長のことがニュースになっていました。色々考えるとところはあるのだと思います。

一方で外国の学校は3カ月近く休むことが多いです。文化として家族で1カ月くらい自然の中でゆっくり過ごすことも珍しくありません。

社会に出ても同じです。外国は休暇を2週間とか3週間まとめて取得します。有給休暇を取り残すことはまずありません。一方日本ではお盆やお正月、GWに曜日の並びが良くて9連休とか10連休になるとニュースになります。いったいどうやって過ごしたらよいのか戸惑う人も多く、8割は自宅で過ごします。私もその一人です。

日本のカレンダーは3連休こそ多いものの、大型連休は年3回程度（シルバーウィークを含めれば4回程度）です。土日休みで5連勤が普通ですが、なかなか疲れが取れず溜まっていく一方で、休みの日は寝っぱなしの人も多いようです。これでは精神的な疲れはとれませんし、日曜日は逆に憂鬱になってしまいます。

日本人にとって長期休暇は不安になってしまうのかもしれませんが、私は必要ではないかと思います。精神の健康を損ねてしまう社会人が多いのもここに要因があるような気がします。思い切って日常を忘れてリフレッシュすることが必要なのではないのでしょうか。

小学校の夏休みを思い出すと、7月に宿題を終わらせる派、ギリギリまでやらない派がいましたが、どちらにしても頭の中で40日の使い方を考えていたのではないのでしょうか。自分でやる事を見つけて長い期間を有効に使う、休むときはとことん休む、遊ぶときは思い切り遊ぶ、そのような長期休暇の過ごし方が大人になってからの余暇の上手な使い方に生きてくるような気がします。

子どものころから短い休暇しか経験がないまま、大人になって長期休暇の段取りをするのは難しいのではないのでしょうか。ぜひ小学校の休みはしっかりとってほしいと思います。

あまり長く休むと、もう会社に行きたくなくなると思う人もいますが、その場合は転職を考えても良いのだと思います。基本的に選んだ仕事は自分に合っているとか、自分がやりたいと思っていたはずです。長く離れていたらやりたくなくなるようならば、それは一生の仕事として考える余地があるのかもしれませんが。長いお休みでじっくり人生を考えてみるのも良いのではないのでしょうか。