

# 健康コラム

## \*\*\* 年休取得の活かし方 \*\*\*



皆さん、ご安全に・ご健康に ( ^ o ^ ) /

2019年4月の法改正により、年次有給休暇5日取得が法律で定められました。これは我々労働者の権利であり、義務でもあります。法改正の解説は [ココ](#) にありますので、各自ご確認下さい。 ← ココ大事！権利は自分で確認して有効に利用してください。

みなさんが歓迎してくれている年休取得5日です。UBRでは管理職はみなさんが年休がとりやすい環境とするため、年14日という目標を立てています。皆さんの職場の中でも年休取得目標を5日以上に拡大されているところも出てきました。

しかし、中には「とはいっても、自分が年休取ると仕事が回らなくなるよ！」「うちの職場は忙しいんだよ！」とかの声が聞こえてきます。

上記の年休拡大取得を目指す職場は、単に「仕事を止めてもいいから休もう！」といっているのではなく、**自分が休んでも仕事が回るようにする**ところから始められています。 **代わりに仕事をする人が増やす「多能工化」**や、**私にしかできない仕事「属人化」**を、**誰でもできるようにする手順書整備**など、様々なこれまでやってこなかったことをすることによって、職場環境を整えてきています。

また、個人を見てみると、「**休んでもすることがないんだよなあ～**」「**家にいても居場所がない・・・**」「**家にいても仕事のことを考えるので一緒なんだよなあ～**」・・・などの声を聞いたことがあります。

でも、ちょっと考えてみてください・・・。人生100年と言われていています。今の定年が60歳。延長しても65歳・・・あと35－40年生きていくんです。 **会社生活を終えてまたこれから、会社生活と同じくらの時間を生きていかなければならない**んです。

会社を辞めたら、会社のこと・・・仕事のことを考えても仕方ありませんよね・・・

**自分の人生でもう一つ何か・・・何でもいいんです。何か・・・生きていくうえでやりたいこと、やれることを見つけてみてはどうでしょうか？ ...あついや！ぜひ！見つけてください！**

「**いや～定年してからゆっくり考えるよ・・・**」と言われる方もおられます。でも本当に見つけられるでしょうか。人生は連綿と流れる時間の中で様々な人とかかわりの中で過ぎていきます。 **今この様々な出会いがある時間を大切に**してください。

今できること・・・**何でもいいんです**。スポーツも良いですね。でもスポーツ観戦でも良いんです。自転車でも、囲碁でも将棋でも、畑づくりでも、庭いじりでもなんでも。料理も良いですね！

**年休取得5日の法整備はみなさんのライフワークバランスを整えるために整備されました。でも、自分で動かなければ始まりません。ぜひみなさんも会社以外で活躍できるフィールドを探してみてください。そして・・・ Just do it !**