

「自分の日」参加者募集のガイド

0 「自分史上、最高の自分を作る！」プロジェクトの一環として、会社としては週休3日制の働き方を考えています。

ただし、同業他社と比べて2割休みが多いということは、単純に最低でも生産性や利益水準が2割以上高い、という競争力がないと実現できません（ないのにやったら、倒産まっしぐら）。もちろん、がまんしながらがんばって労働負荷を2割高めるやり方は、本末転倒。

はたして可能なのか？ → 実験してみよう！ → 被検者募集（いまここ） → ？

1 週5日連続して働く現行習慣は、体や心への負担が大きいのではと考えています。がんばったら後でまとめてご褒美ではなく、「日常的に自分へご褒美」、「ストレスは早め&日常的に解消」の方がよいのでは、と。そこで、週の真ん中に休日を入れる、という働き方の効果測定をしたい。

(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
働く	働く	休	働く	働く	休	休

* 土日休み以外のシフトの方は、「中日（なかび）を休む」に適宜読み替えてください。

2 概要

水曜日（中日）に有給休暇を使って休んだ場合、翌週の同じ日に使える「特別有給休暇」を付与します。（翌週使わなかった場合は消滅、繰り越しなし）

3 詳細

- ・対象は正社員のみ。
- ・2020年12月1日～翌2月28日の3か月間を、初回の実験期間とします。
（その後どうするかは、ようすを見ながら判断）
- ・特別な日にまとめて休むのではなく、ふだんから「自分へのご褒美を日常化する」を意識ください。毎週毎週、自分を満たすために使ってほしい。
- ・11月中にサイボウズに3か月間の休暇予定を入力し、休暇計画書を提出し大使承認を得た者には、TOHO シネマズ映画券1万円分をプレゼント。
- ・給与計算上の締め日とずれたり、またいだりする場合は、翌月に差分を調整する場合があります。

ります。

- ・本制度の利用は、月2回までとします。
- ・中日がもともと祝祭日、年末年始やお盆期間の休み等に重なっている場合は適用されません。
- ・無給休暇による欠勤、シフト変更による休日化、病欠等、有給利用以外の場合は適用されません。

【計画書記入例】 シフト上の休み/ 使用有給○ 付与有給◎

(使用有給と付与有給の関係を矢印で記載)

2020年12月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	②	3	4	5
6	7	8	⑨	10	11	12
13	14	15	⑬	17	18	19
20	21	22	⑳	24	25	26
27	28	29	30	31		

あたらしい時代は「不安の時代」「傾きの時代」でもある。みなさんの現実創造のパワーが大きく向上しているために、ポジティブなものもネガティブなものも先鋭化しやすい。

どうせ生きるなら、その力を「らくで、スムーズに、やすやすと成果を生む」という方向で使っていきませんか、という提案です。

「自分の日」休暇計画書

提出日 月 日 氏名

*前もって、自分保管用のコピーをお取りください。

2020年12月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2021年1月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2021年2月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						