

世界の超富裕層に仕える執事が明かす“成果を上げる人の休みの技術”

# なぜかいつも上手にいく人の 休みの使い方

2026年  
2月17日発行

株式会社あさ出版(代表取締役:田賀井弘毅、所在地:東京都豊島区)は、新井直之 著『なぜかいつも上手にいく人の休みの使い方』を2026年2月17日(火)に刊行いたします。

世界の超一流が実践する「誰でもできる」“最高の休み方”

多くの人は、休みを「止まる時間」と考えています。しかし、成果を出す人にとって休みとは、エネルギーを補給し、思考を整え、未来を設計する“準備の時間”です。休みを上手に使う人は、休みの中に“動き”をつくります。体を止めても、頭と心は静かに整えている。そのリズムが、週明けのスタートを軽くし、結果として仕事のパフォーマンスを最大化しているのです。

本書は、さまざまな「超一流」を見てきた著者が間近で見てきた世界の成功者たちの「休み方の共通点」を解説。“休む＝サボる”ではなく、“休む＝整える”という視点を持つだけで、仕事も人生もスムーズに回り始めます。

## タイトル:なぜかいつも上手にいく人の休みの使い方

著者:新井直之 ページ数: 160ページ  
価格: 1,375円(10%税込) 発行日: 2026年2月17日  
ISBN: 9784-86667-808-5

### 【目次】

- Chapter1 「休み上手な人」のがんばりすぎない考え方
- Chapter2 未来が変わる休み方
- Chapter3 疲れない人の時間の使い方
- Chapter4 仕事で成果を出す人の整え方
- Chapter5 疲れをためない体の作り方

### 【著者プロフィール】新井直之(あらい・なおゆき)



執事・おもてなし・ホスピタリティ富裕層専門家・ビジネス書作家  
日本バトラー&コンシェルジュ株式会社 代表取締役社長/一般社団法人 日本執事協会 代表理事/一般社団法人 日本執事協会 附属 日本執事学校 校長  
株式会社CSK(現:SCSK株式会社)、EMCジャパン株式会社(現:デル・テクノロジーズ株式会社)、SAPジャパン株式会社、日本オラクル株式会社を経て、日本バトラー&コンシェルジュ株式会社を設立。フォーブス誌世界大富豪ランキングトップ10に入る大富豪、日本国内外の超富裕層を顧客に持つ同社の代表をつとめるかたわら、企業向けに富裕層ビジネス、顧客満足度向上、ホスピタリティに関する講演、研修、コンサルティング、アドバイザリー業務を行っている。これまで上場企業、大手企業の経営者をはじめ、さまざまな「超一流」を見てきた経験より、人生の成功者と呼ばれる人は「休み方」にも流儀があると知る。本書はそのエッセンスをまとめた1冊である。Vなどのメディア出演、著書ともに多数あり。



## 成功者には「休み上手」が多い

本来、休みとは心と体の疲れを癒やし、コンディションを整え、次の行動の質を高めるための時間のはずです。働く人にとっては、「成果を上げるための準備期間」とも言い換えることができるでしょう。しかし、多くの日本人は「休んでいるつもり」で、実は休めていない。それどころか、休みの日まで仕事を引きずり、リフレッシュどころか、かえって心身をすり減らしてしまっている人も少なくないようです。私がこれまで執事として仕えてきた富裕層の方々は、例外なく休み方が上手です。彼らは、どうすればエネルギーを取り戻し、心と体のバランスを保ちながら、高いパフォーマンスを維持できるかをよく理解しています。だからこそ、多忙であっても疲れをためず、いつでも自然体で結果を出し続けているのです。

## 未来が変わる休み方

### 「何をするか」ではなく「何のために休むか」

私が見てきた超一流と呼ばれる人たちは、休みの計画を立てるときも「何をするか」ではなく、「何のために休むか」から考えます。たとえば、次の企画を構想するために一人で静かな時間を取る、心身を整えるために早めに寝る、感性を磨くために芸術に触れる。すべてに明確な目的があります。だから、休みが終わったあとも満足感が残り、疲労よりも充実感を感じるのです。一方で、「とにかく休みたい。疲れをとりたい」と思って休みに入ると、休み明けにはかえって疲れていることも少なくありません。目的のない休みは、時間が過ぎるだけで、リセットにも再起動にもならないのです。目的があるからこそ、短い休みでも深く整えられるのです。

## 疲れしない人の時間の使い方

### 休みは可視化して把握する

「休むときは計画的に」というのは、仕事のパフォーマンスを上げるための鉄則です。成果を出す人は、相手との予定よりも先に「この時間は休む」と決めてスケジュール帳に書き込みます。休みを計画的に取ることが、仕事の質を高める秘訣だと理解しているからです。人間の集中力がもっとも高く保てるのは、50～90分ほどだといわれています。4～5時間と作業を続ければ、どうしても質が落ちてしまいます。だからこそ、一日の中に小休止レベルの休憩を、あらかじめ書き込んでおく必要があります。スケジュール帳に「休み」を入れておくことで、「ここまでは仕事を進めよう」と客観的に予定をコントロールでき、過労によるパフォーマンス低下を未然に防ぐことができるのです。

## 仕事で成果を出す人の整え方

### 「人と違う時に休む」ことの意味を知る

私が知っている経営者や大富豪の中には、他にも「ずらし休み」を上手に取り入れている人が多くいました。たとえば、一般的な連休の翌週に休みを取り、街が落ち着いたタイミングでリフレッシュする。ホテルも静かで、観光地も混まない。人の流れが穏やかな分、心も整いやすく、同じ一日の休みでも満足度がまったく違います。大切なのは固定観念を手放し、自分の心身がもっとも良い状態を保てるリズムを自分で決めることです。そのためには、カレンダーではなく、自分の体調と仕事の流れを基準にして休みを考える必要があります。与えられた休みではなく、自分で選ぶ休みこそが、真に能動的な働き方につながるのです。