

## Wie man die Zeit benutzt

**Mai Nakamura**  
**Urawa-Kita Kotogakko**

Als ich nach Deutschland gekommen bin, dachte ich zuerst, es sei unpraktisch, dass sonntags alle Läden zu haben. Aus diesem Grund müssen die Leute am Samstag mit allen Sachen fertig sein. Am Samstagnachmittag machen Geschäfte wie Bäckerei, Post und so weiter zu. Ich habe das Gefühl, dass es in Deutschland das Wort 「Nenchumukyu」 nicht gibt, da es selbstverständlich ist, Samstagnachmittag und sonntags frei zu haben. Wenn man länger hier in Deutschland wohnt, erkennt man die Vorteile dieses Systems. Man fühlt keinen Stress ab Samstagnachmittag bis Sonntagabend irgendwelche Dinge erledigen zu müssen. Das Wochenende ist zum Entspannen da, egal ob mit Freunden, Familie oder alleine. Meine Gastmutter macht immer am Freitagabend ihr Handy aus. Wenn man seine Freizeit und seine Arbeit richtig trennt, kann man auch immer montags in guter Verfassung in die Arbeit gehen.

Die durchschnittliche Arbeitszeit pro Jahr liegt in Deutschland bei ungefähr 1363 Stunden, in Japan bei ungefähr 1713 Stunden (Quelle: OECD, Stand 2016). Wie man erkennt, arbeiten die Menschen in Japan mehr als in Deutschland. Trotzdem ist das Jahreseinkommen in Deutschland höher als in Japan. Das BIP 2016 betrug in Japan pro Person 38 252 U.S. Dollar, in Deutschland hingegen 44 356 U.S. Dollar (Quelle: Weltbank, Stand 2016).

Die Menschen in Deutschland arbeiten also durchschnittlich ungefähr 20% weniger im Vergleich zu Japan. Allerdings hat Deutschland eine höhere Produktivität, unter anderem, weil es Arbeitsmarktreformen gibt.

Wenn man in Deutschland lange Arbeitszeiten hat, wird das gesellschaftlich nicht so hoch bewertet wie in Japan. Die Arbeitsbedingungen sind für alle Menschen fast gleich, hierfür gibt es Gesetze. Wenn jemand im Urlaub ist, wird die Arbeit unter den Kollegen aufgeteilt. Die Menschen haben im Durchschnitt 30 Tage bezahlten Urlaub im Jahr, den sie auch voll in Anspruch nehmen.

Ein Angestellter hat eine durchschnittliche Arbeitszeit von 8 Stunden pro Tag, in der Regel arbeitet er nicht mehr als 10 Stunden. Man kann aber auch Überstunden sammeln. Dann kann man sich frei nehmen oder sich die Überstunden ausbezahlen lassen. Viele deutsche Firmen empfehlen den Mitarbeitern, angemessene Pausen zu machen und Urlaub zu nehmen. Sie glauben daran, dass dies zu einer höheren Konzentration und somit zu besserer Arbeit führt.

Meiner Meinung nach ist es sehr wichtig, Pausen während der Arbeit zu machen, weil man sich danach wieder besser konzentrieren kann.

Es gibt Menschen, die lange für Tests lernen, obwohl sie sehr müde und nicht mehr aufmerksam sind. Andererseits gibt es auch Menschen die sich effizient auf Tests vorbereiten, indem sie erst ein bisschen ausruhen und dann mit neuer Energie lernen.

Wie zu erkennen ist, trifft das erste Beispiel auf Japan zu, und das letztere auf Deutschland. Ich bin der Meinung, dass es gut ist, sich die Zeit klug einzuteilen und sinnvoll zu nutzen, um die besten Leistungen zu erzielen.

## 時間の使い方

浦和北高等学校（埼玉県）  
3年 中村 麻衣

ドイツに来た当初は、正直に言えば、とても不便だと思った事がある。それは、日曜日になるとお店がすべて閉まってしまうからで、人々は土曜日の午前中、早い時間に買い物や全ての用事を済ませなくてはならない。何故なら、土曜日の午後にはパン屋さんや郵便局などのお店が閉まってしまうからだ。ドイツには「年中無休」という言葉が存在しないのか、と疑問に思うくらい土曜日の午後と日曜日の一日中休みであり、それぞれの自由な時間を過ごす。しかし、一定の期間生活していくと、これはとても良い事であると気づく。土曜日の午前中にすべての用事を済ませる事によって、午後から日曜の終わりまでストレスを感じる事も無く、非常にリラックスした時間を過ごす事が出来る。私のホストマザーは、金曜日の夜になると仕事用の携帯電話の電源を切っていた。ひととき仕事での世界と離れて気持ちを切り替える事によって、月曜日にまた良いコンディションで仕事や学校に取り組む事ができる。

そんなドイツの年間平均労働時間は約 1363 時間であり、日本の約 1713 時間より当然かなり短い (OECD 2016 年より)。それなのに、ドイツの方が日本よりも平均年収が高く、しかも、GDP 一人当たり日本は 38,252 ドル産出しているのに対し、ドイツでは 44,356 ドルも産出している (Weltbank 2016 年より)。

日本と比べて 2 割以上労働時間が短い中で、高い生産性を保ち続けている。その背景として、ドイツの働き方改革がある。

まず、ドイツでは、長時間労働は日本のように評価されていない。仕事内容をそれぞれで差がないようにする事が法で定められていて、みんなが同等でいつでも助け合える環境が築かれている。そのため、平均 30 日の有給休暇取得率は 100%である。

平均して人々は一日 8 時間から仕事をする事が出来て、残業時間を含め一日の労働時間が 10 時間を超える事はない。しかも残業した分を貯蓄し、休暇にまわしたり、その分の給料を特別に受け取る事が出来る。たくさんのドイツの会社が、定期的に適度な休暇を取ることを推奨しており、それが影響してよい結果を生み、国民の仕事に対する意識を高めている。

私は、人間には一定の休憩が必要であり、そこからさらに集中力が生まれると思っている。

眠い目を擦りながら、長時間うとうととテスト勉強に励む人がいれば、少し睡眠をして集中力を取り戻し、短時間で効率良くテストに備える人もいる。

前者は今の日本であり、後者は今のドイツに置き換えられると思う。

時間を賢く、有意義に使う事と、切り替えを適度に行う事によって、最高のパフォーマンスが生まれると考える。【本人和訳】