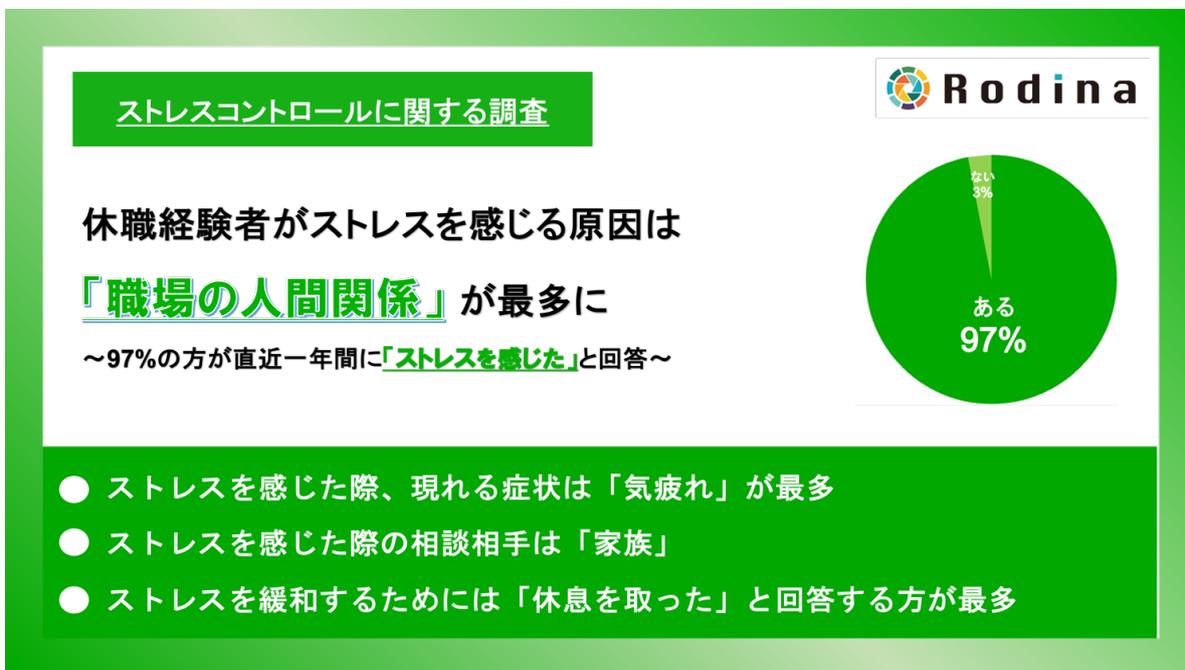


休職経験者がストレスを感じる原因は「職場の人間関係」が最多に 97%の方が直近一年間に「ストレスを感じた」と回答

～株式会社 Rodina、ストレスコントロールに関する調査を実施～

復職・就職を支援し、リワーク事業を展開する株式会社 Rodina（本社：広島県広島市、代表取締役：山田 康輔）は、メンタルヘルスの不調により休職した経験のある、全国の20～60歳の会社員100名を対象とし、ストレスコントロールに関する調査を実施いたしました。



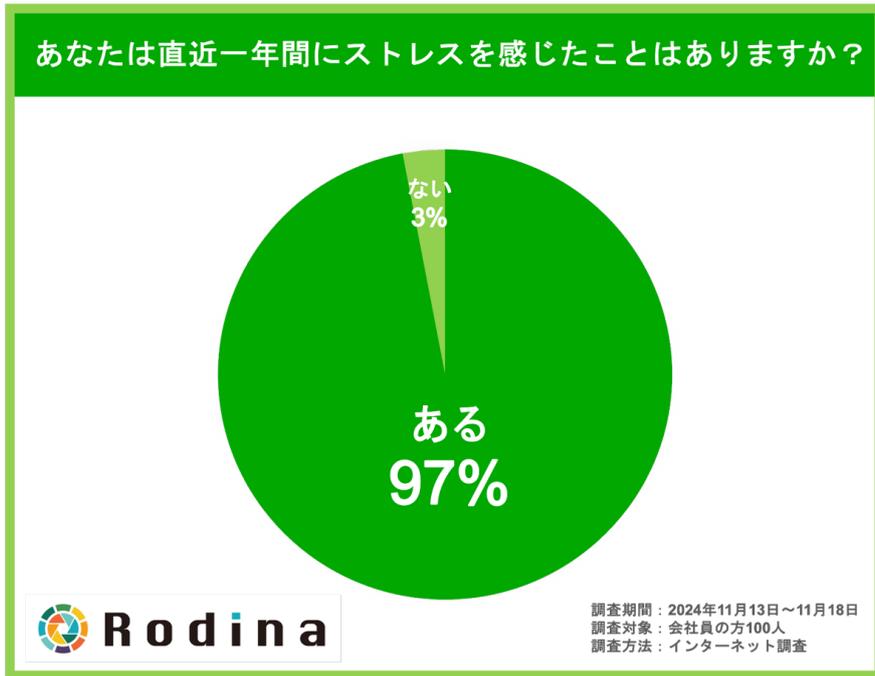
調査結果サマリー

- 97%の方が直近一年間に「ストレスを感じた」と回答
- ストレスを感じる原因は「職場の人間関係」が最多
- ストレスを感じた際に現れる症状は「気疲れ」がもっとも多い結果に
- ストレスを緩和するため「休息を取った」と回答する方が最多

調査概要

調査期間：2024年11月13日～18日
調査手法：インターネット調査
調査地域：全国
調査対象：メンタルヘルスの不調により休職した経験のある20歳～60歳
サンプル数：100人

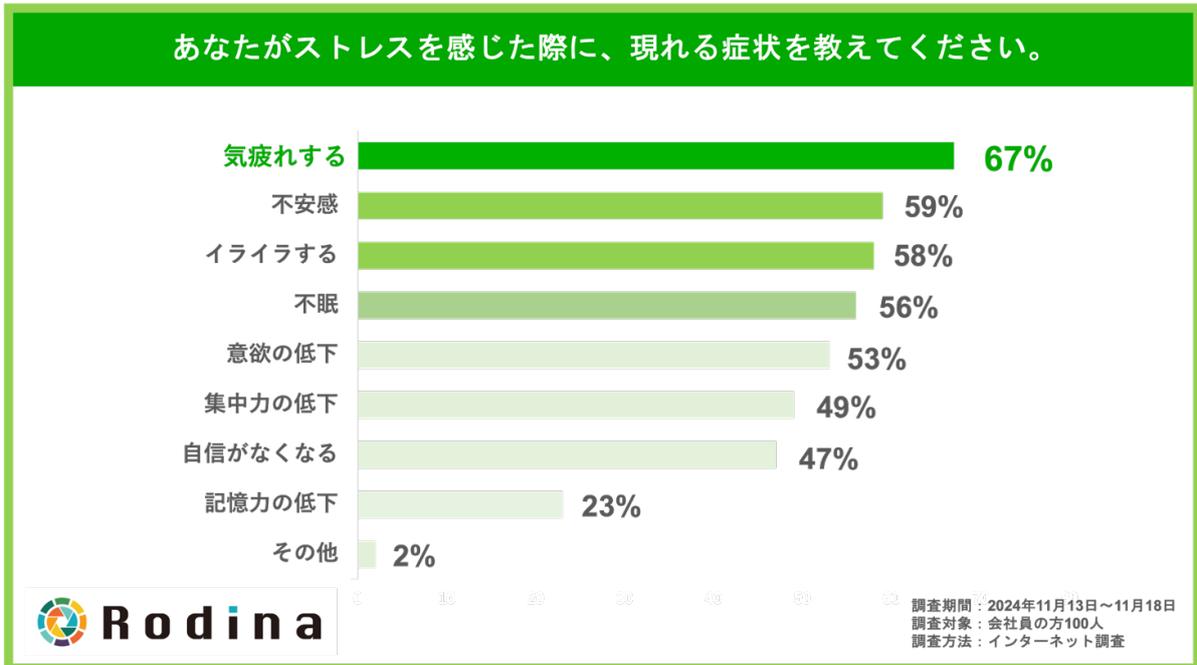
Q. あなたは直近一年間にストレスを感じたことはありますか？



企業に所属する全国の20～60歳のなかで、メンタルヘルスの不調により休職した経験のある方を対象に、直近一年間でストレスを感じたことがあるか聞いたところ、97%の方が「ある」と回答しました。

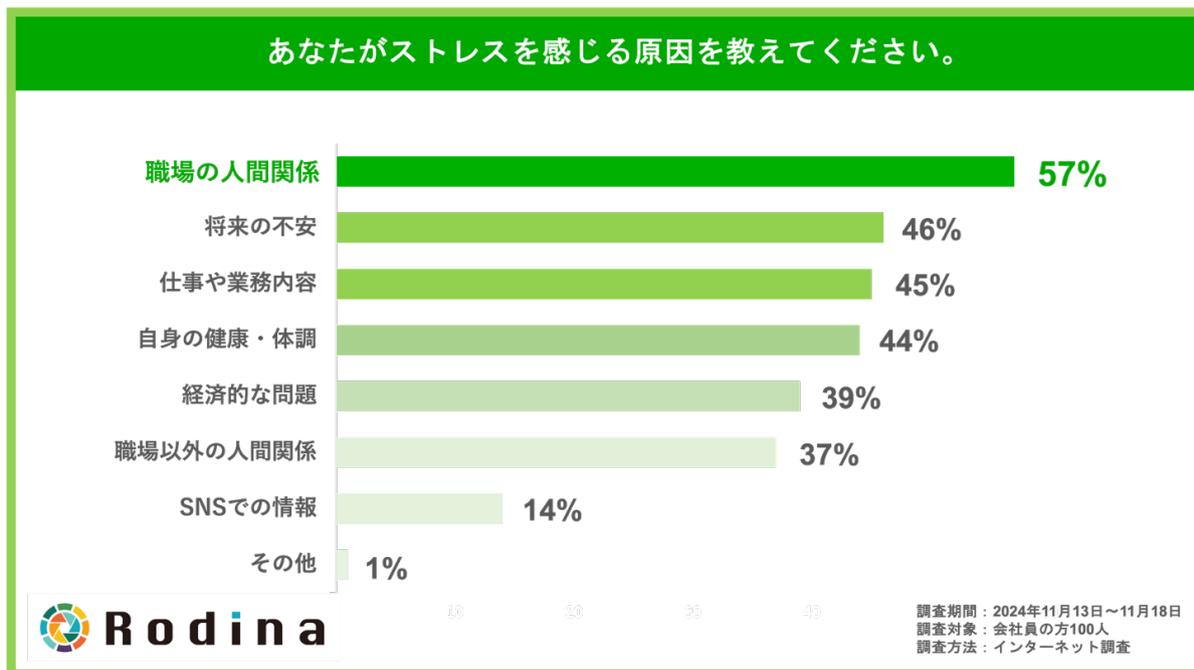
メンタルヘルスの不調から回復し復職した方でも、ほぼ全ての方が復職後にストレスを実感していることがわかりました。

Q. あなたがストレスを感じた際に、現れる症状を教えてください。



ストレスを感じた際に現れる症状について聞いたところ、「気疲れする（67%）」と回答した方がもっとも多い結果となりました。その他の回答は拮抗し、「不安感（59%）」「イライラする（58%）」「不眠（53%）」「意欲の低下（53%）」などの回答が、半数以上の方が回答しました。

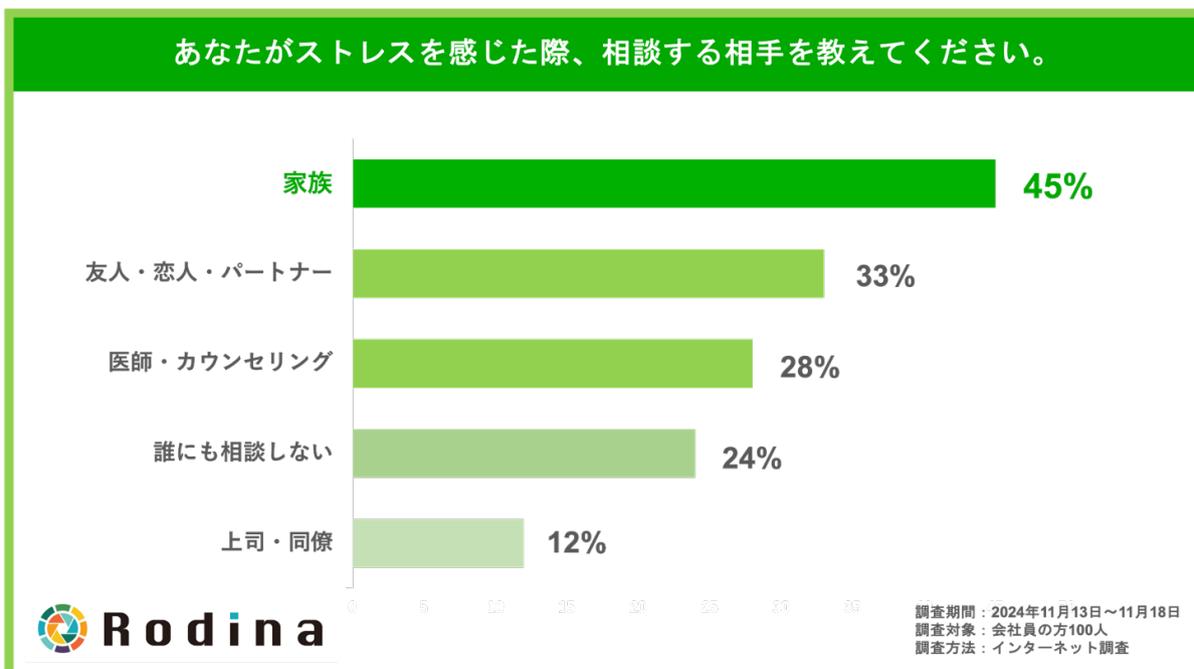
Q. あなたがストレスを感じる原因を教えてください。



ストレスを感じる原因について聞いたところ、半数以上の方が「職場の人間関係（57%）」と回答しました。前問の結果から、職場での人間関係で気疲れをしまい、ストレスを溜めている方が多いことがうかがえます。

次いで、「将来の不安（46%）」「仕事や業務内容（45%）」「自身の健康・体調（44%）」などの回答も多い結果となりました。

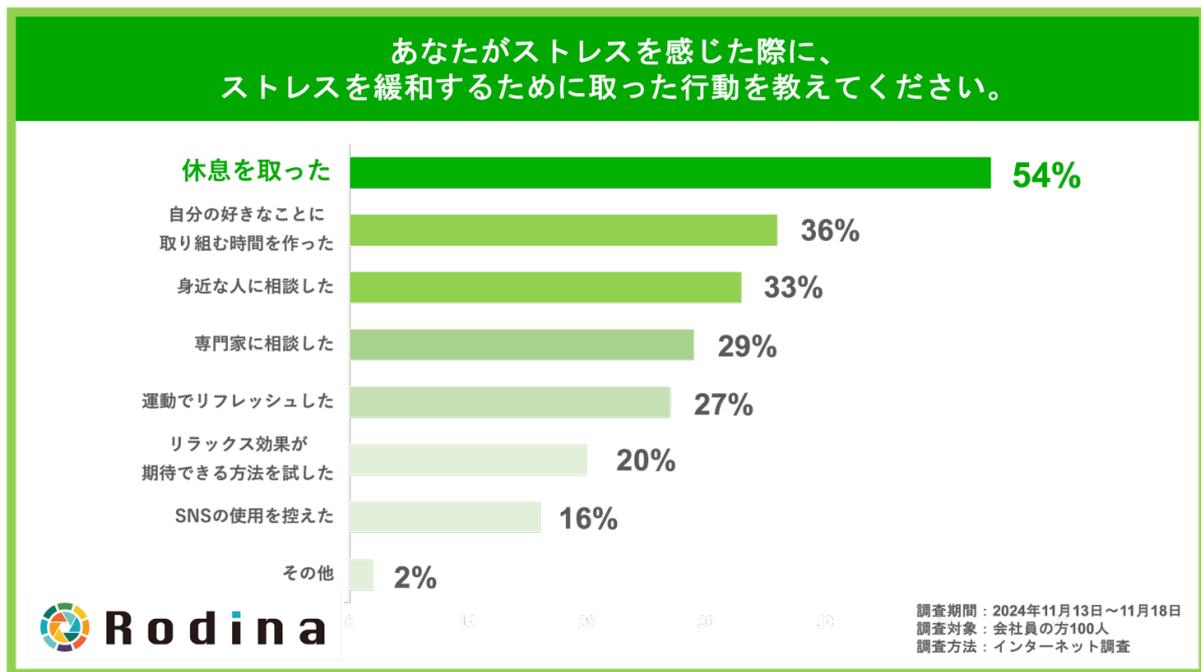
Q. あなたがストレスを感じた際、相談する相手を教えてください。



ストレスを感じた際に相談する相手として、「家族（45%）」がもっとも多い結果となりました。また、誰にも相談しないと回答した方が24%であったことから、ストレスを感じた際に76%の方が誰かに相談することがわかりました。

一方、「上司・同僚（12%）」と回答した方が一番少なかったことから、前問までの結果より、職場での悩みやストレスが多いことから、違う環境の方に相談したい気持ちが強いことがうかがえる結果となりました。

Q. あなたがストレスを感じた際に、ストレスを緩和するために取った行動を教えてください。



ストレスを感じた際に、ストレスを緩和するために取った行動を聞いたところ、「休息を取った（54%）」と回答した方が最も多い結果となりました。

次いで、「自分の好きなことに取り組む時間を作った（36%）」「身近な人に相談した（33%）」と回答した方が多くいることがわかりました。仕事が終わったあとなどに趣味や自身の自由な時間を作ることで、うまくストレスを対処している方が多いことがうかがえます。

調査結果のまとめ

今回の調査では、休職経験者の方は職場での気遣いから人間関係に悩まれている方が多いことがわかりました。

ストレス社会と叫ばれる昨今、97%の方が直近一年間でストレスを感じていることから、余暇の時間にうまくストレスをコントロールできるかが重要になっています。

また今回の調査では、ストレスを緩和するために「専門家に相談した」という回答が29%もあることから、お一人で抱え込まずに専門家に相談することも手段の一つです。

今後も弊社では、復職や就職に向けた支援をおこなう「リワーク」が当たり前認知・活用され、一人でも多くの方が最適なリワークを受けることができる社会をつくってまいります。

監修：精神科医 前田佳宏院長



【所属・経歴】

- ・医師 11 年目。東大病院精神科医局所属。精神保健指定医。日本小児精神神経学会所属。
- ・東京警察病院、国立精神神経医療研究センター等に勤務。
- ・都内クリニックで、3 年間児童精神科の専門外来を経験。
- ・トラウマ専門外来で、自身も 30～60 分の心理療法を 1,500 時間以上提供。
- ・2021 年 4 月から町田にて「和クリニック」を開業。

■株式会社 Rodina 概要

代表者：代表取締役 山田 康輔

所在地：〒732-0822 広島県広島市南区松原町 2-62 広島 JP ビルディング 7F

設立：2017 年 7 月

事業内容：障害福祉サービス事業、EAP（従業員支援プログラム）事業

URL：https://rodina.co.jp/

サービスサイト：https://service.rodina.co.jp/

【本件に関するお問い合わせ】

株式会社 Rodina 事業推進本部

TEL：082-569-9311 Email：pr@rodina.co.jp