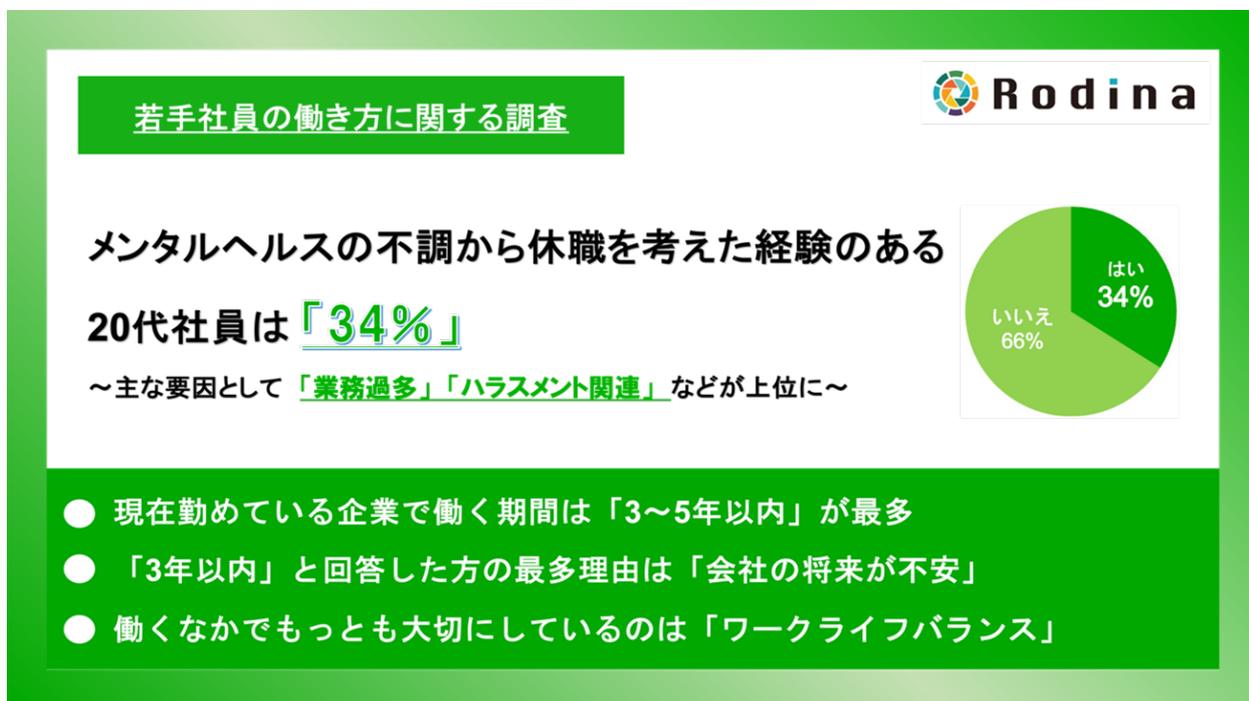


メンタルヘルスの不調から休職を考えた経験のある20代社員は「34%」 主な要因として「業務過多」「ハラスメント関連」などが上位に

～株式会社 Rodina、若手社員の働き方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、全国の20代の会社員100名を対象とし、働き方に関する調査を実施いたしました。



調査結果サマリー

- 現在勤めている企業で働く期間は「3～5年以内」が最多
- 現在勤めている企業で勤務する期間を「1年以内」「1～3年以内」と回答した方の最多理由は「会社の将来が不安」
- 働くなかでもっとも大切にしているのは「ワークライフバランス」
- メンタルヘルスの不調から休職を考えた経験のある方は「34%」
- 主な要因は「業務過多」「ハラスメント関連」などが上位に

調査概要

調査期間：2025年1月6日～15日

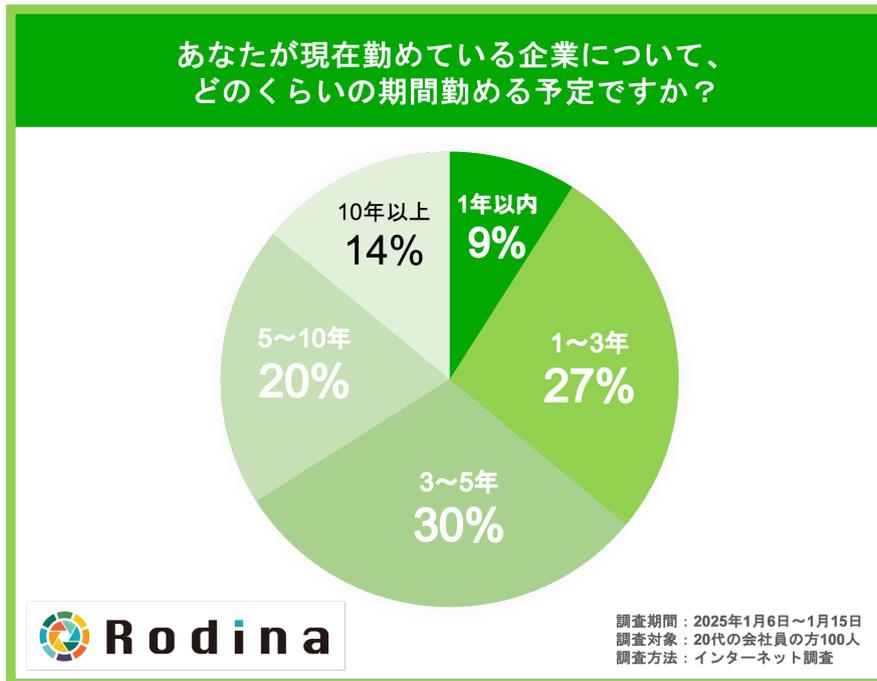
調査手法：インターネット調査

調査地域：全国

調査対象：20代の会社員の方

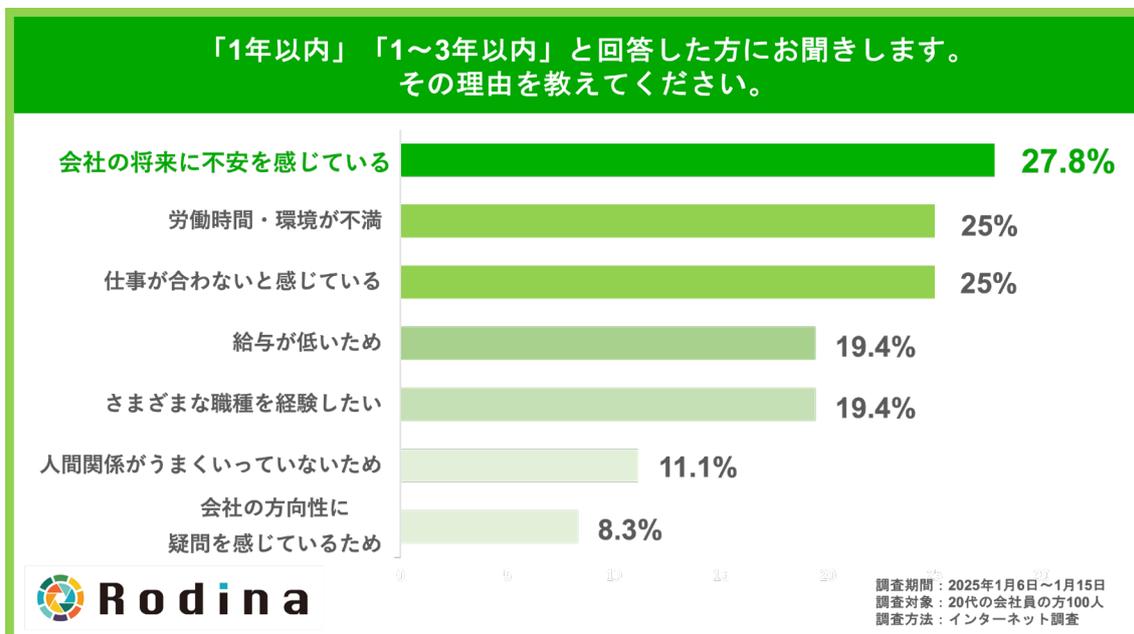
サンプル数：100人

Q. あなたが現在勤めている企業について、どのくらいの期間勤める予定ですか？



企業に所属する全国の20代の方を対象に、現在勤めている企業にどのくらいの期間所属するかを聞いたところ、もっとも多い回答が「3～5年（30%）」となり、「1～3年（27%）」「5～10年（20%）」と続きました。この結果から、5年以内での退職を考えている方が過半数を超えることがわかりました。

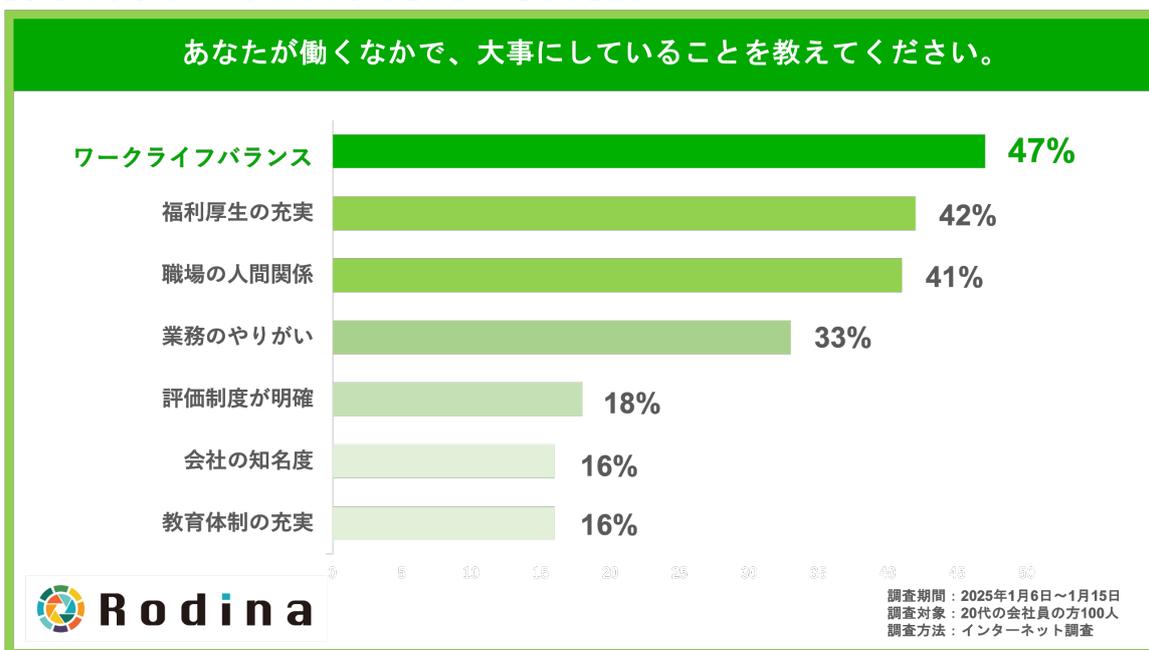
Q. 現在勤めている企業で勤務する期間を「1年以内」「1～3年以内」と回答した方にお聞きします。その理由を教えてください。



企業に所属する全国の20代の方のうち、現在勤めている企業に所属する予定の期間が「1年以内」「1～3年以内」と回答した方を対象に、その理由について聞いたところ、もっとも多い回答が「会社の将来に不安を感じている（27.8%）」となりました。コロナ禍以降、社会全体が大きく変容し、先行きの不透明さが増えています。そのため、会社の将来について悩みや不安を抱えている若手社員が少なくないことがうかがえます。

そのほか、「労働時間・環境が不満（25%）」「仕事が合わないと感じている（25%）」などの回答も上位となり、いずれも働き方や業務内容に関する点にネガティブな印象を持っている方が多い結果となりました。

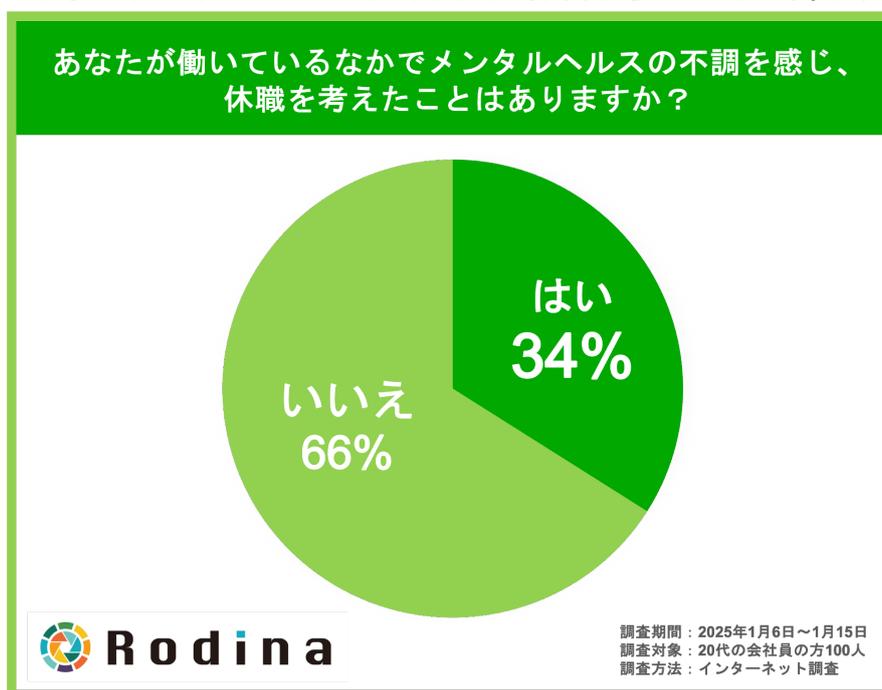
Q. あなたが働くなかで、大事にしていることを教えてください。



企業に所属する全国の20代の方を対象に、働くなかで大事にしていることについて聞いたところ、もっとも多い回答は「ワークライフバランス（47%）」となりました。近年は多くの企業がリモートワークを導入し、多様な働き方を選択できる機会も増えていることから、自分たちが働きやすい環境を求めている傾向が見える結果となりました。

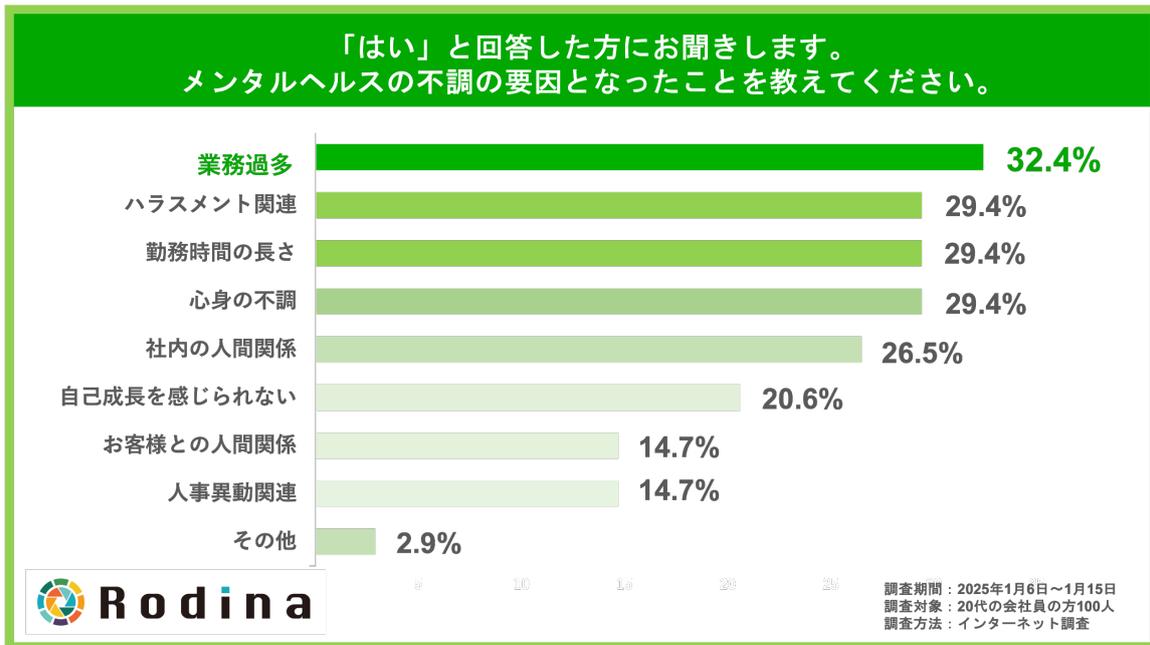
そのほか、「福利厚生の充実（42%）」「職場の人間関係（41%）」などの回答も上位となりました。

Q. あなたが働いているなかでメンタルヘルスの不調を感じ、休職を考えたことはありますか？



次に、企業に所属する全国の20代の方を対象に、これまで働いているなかでメンタルヘルスの不調を感じ、休職を考えたことがあるかを聞いたところ、34%の方が「ある」と回答しました。特に新入社員の方にとっては入社前後において、期待と現実のギャップや、能力のギャップなど、さまざまな環境の変化に対応しなければならない場面が多くあります。そのため、社内において相談しやすい環境や体制の構築など、若手社員の働き方においてもサポートが必要であることがうかがえます。また生活習慣においても、睡眠時間やバランスの取れた食事、適度な運動などをしっかりと整えることも重要です。

Q. 「はい」と回答した方にお聞きします。メンタルヘルスの不調の要因となったことを教えてください。



前問において、これまで働いているなかでメンタルヘルスの不調を感じ、休職を考えたことが「ある」と回答した方に、メンタルヘルスの不調の要因となったことについて聞いたところ、もっとも多い回答は「業務過多（32.4%）」となりました。働くなかで重視することとして「ワークライフバランス」と回答した方がもっとも多かった一方、仕事量が多いことから、一日のなかで業務後の余暇の時間を十分に確保することができず、メンタルヘルスの不調につながる方が多いことがうかがえる結果となりました。

そのほか、「ハラスメント関連（29.4%）」「勤務時間の長さ（29.4%）」「心身の不調（29.4%）」などの回答も上位となりました。

調査結果のまとめ

今回の調査では、業務量が多いことや勤務時間が長いことで十分なワークライフバランスを保つことができず、メンタルヘルスの不調を抱える20代の若手社員が一定数いることがわかりました。また、転職や退職を考える方のなかには「会社の将来への不安」や「労働時間・環境の不満」など、さまざまな悩みを抱えながら働く方が多いことから、うまくストレスをコントロールできるかが重要であることが考えられます。

また職場環境においては、以前弊社がおこなった調査において、メンタルヘルスに影響すると思う職場環境の要因について「上司・同僚との関係性が良好」「社内の風通しが良い」などの回答が上位となったことから、社内制度や教育体制だけではなく、社内の人間関係が良好である状態を維持することが大切です。

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作ってまいります。

監修：精神科医 前田佳宏院長



【所属・経歴】

- ・医師 12 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