

## 復職した際にもっとも不安だったことは、 周囲の目・評価と回答した方が最多

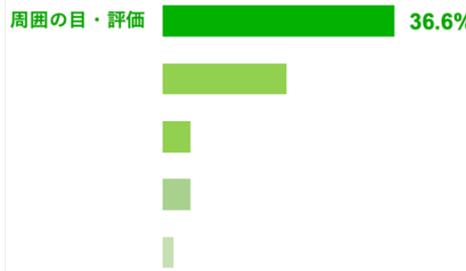
～休職を決めた際に不安を感じた方は65.3%に～

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から休職した経験のある方 100 名を対象とし、復職にあたっての心境に関する調査を実施いたしました。

### 復職にあたっての心境に関する調査

復職した際にもっとも不安だったことは  
**周囲の目・評価** と回答した方が最多

～休職を決めた際に不安を感じた方は65.3%に～



- メンタルヘルスの不調に気づいた最初のきっかけは「食欲・睡眠が不安定」
- 復職のイメージは「不安との戦い」がもっとも多い回答に
- 18.8%の方が働きながら心身を回復させるのは「難しい」と回答

### 調査結果サマリー

- メンタルヘルスの不調に気づいた最初のきっかけは「食欲・睡眠が不安定になった」
- 復職のイメージは「不安との戦い」がもっとも多い回答に
- 復職時にもっとも不安だったことは「周囲の目・評価」
- 18.8%の方が、働きながら心身を回復させるのは「難しい」と回答

### 調査概要

調査期間：2025年4月14日～18日

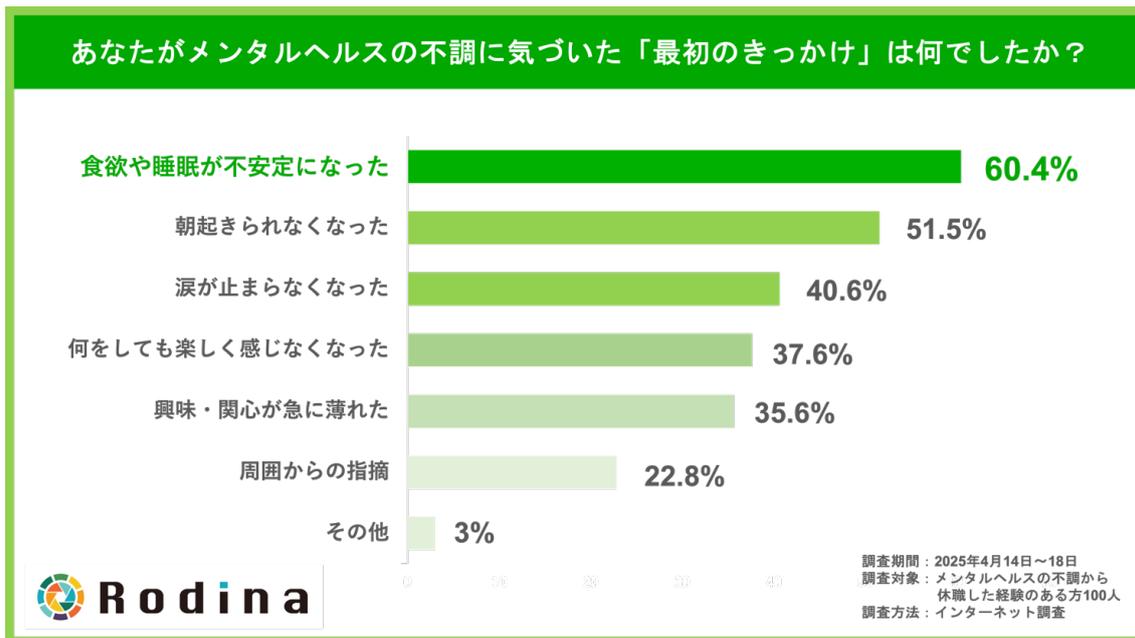
調査手法：インターネット調査

調査地域：全国

調査対象：メンタルヘルスの不調から休職した経験のある方

サンプル数：100人

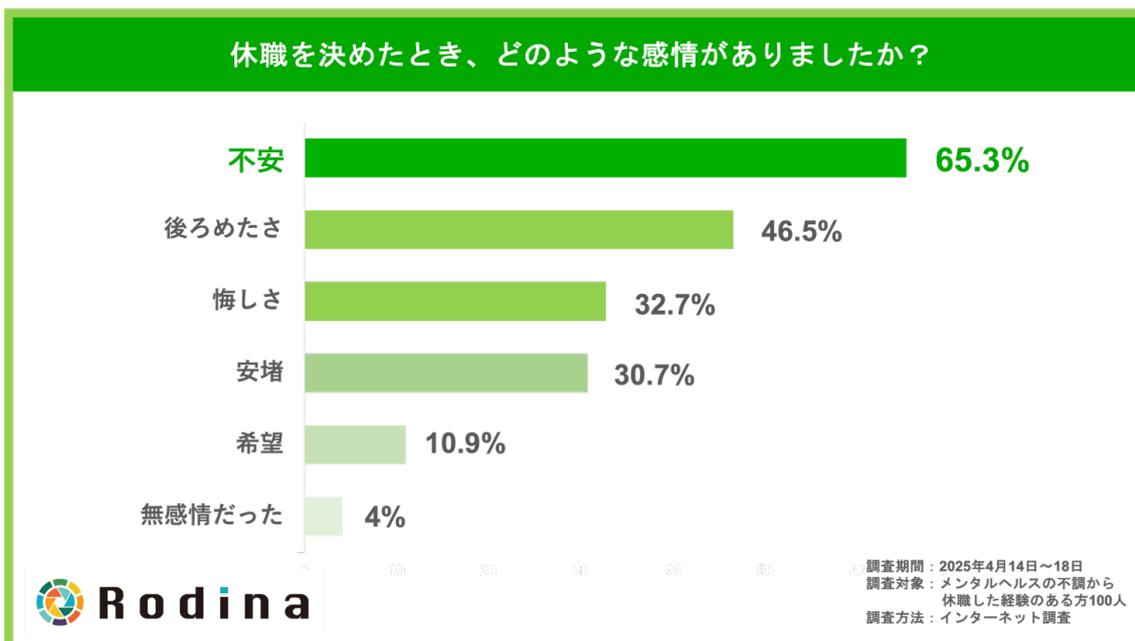
Q. あなたがメンタルヘルスの不調に気づいた「最初のきっかけ」は何でしたか？（複数回答可）



メンタルヘルスの不調から休職した経験のある方を対象に、メンタルヘルスの不調に気づいた「最初のきっかけ」について聞いたところ、「食欲や睡眠が不安定になった（60.4%）」「朝起きられなくなった（51.5%）」などの回答が多く、身体症状をきっかけにメンタルヘルスの不調に気づいた方が多くいることがわかりました。

また、約4人に1人が「周囲からの指摘（22.8%）」と回答しており、自覚したわけではなく、周囲の気づきや声掛けからメンタルヘルスの不調に気づいた方も一定数いることがわかりました。

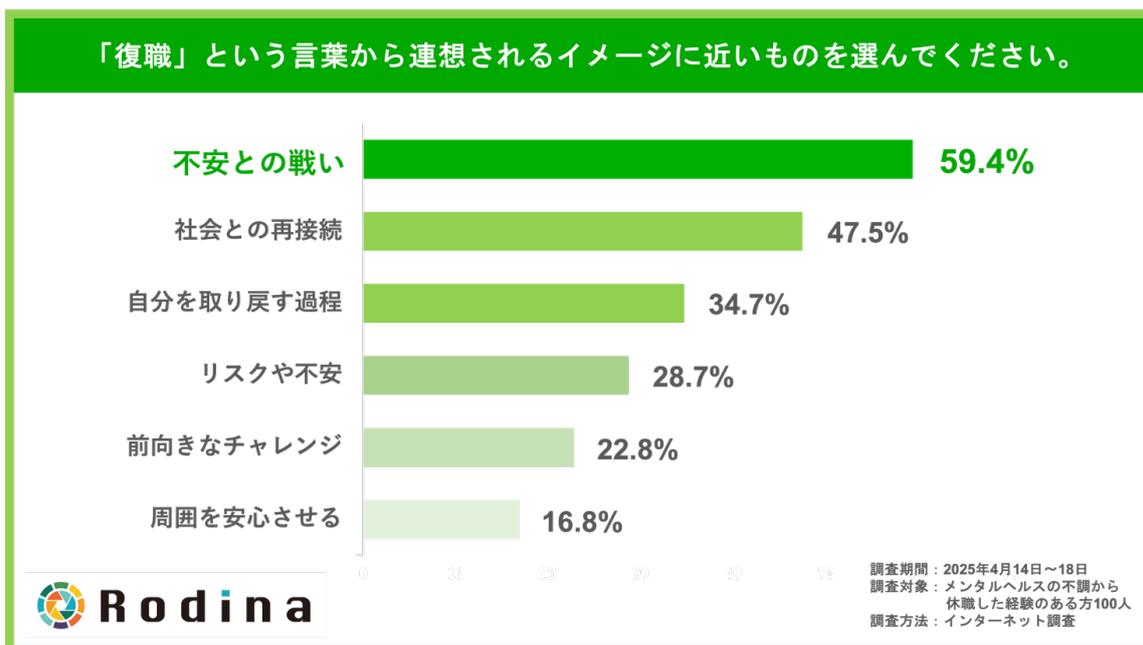
Q. 休職を決めたとき、どのような感情がありましたか？（複数回答可）



休職を決めたときの感情について聞いたところ、「不安（65.3%）」「後ろめたさ（46.5%）」などの回答が上位となりました。休職は心身の回復のための前向きなステップですが、社会的な後ろめたさや孤立感が存在していることがうかがえる結果となりました。

一方で「安堵（30.7%）」や「希望（10.9%）」といったポジティブな感情も一定数あり、休職が苦渋の決断であると同時に、新たな回復の一步として捉えられています。

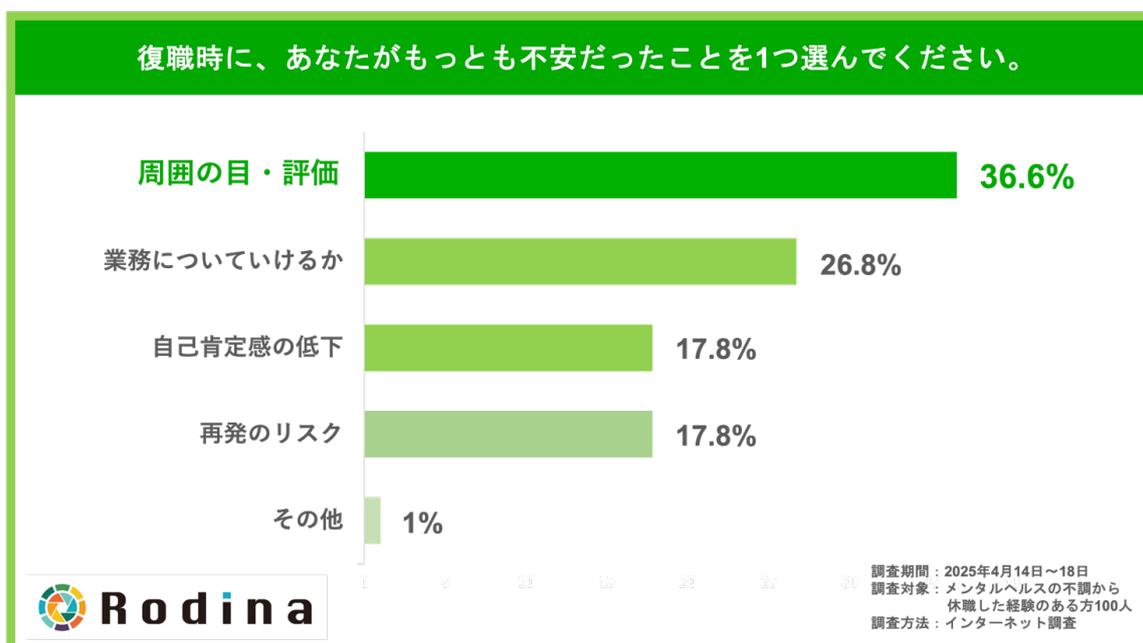
## Q. 「復職」という言葉から連想されるイメージに近いものを選んでください。（複数回答可）



次に、「復職」という言葉から連想されるイメージについて聞いたところ、「不安との闘い（59.4%）」「社会との再接続（47.5%）」などの回答が上位となりました。

また、「リスクや不安（28.7%）」「前向きなチャレンジ（22.8%）」という結果より、ポジティブ・ネガティブな考え方が近い割合となったことから、復職が単に業務を再開することではなく、自信の再構築や人間関係の再調整など多層的な意味合いを持つことがうかがえます。

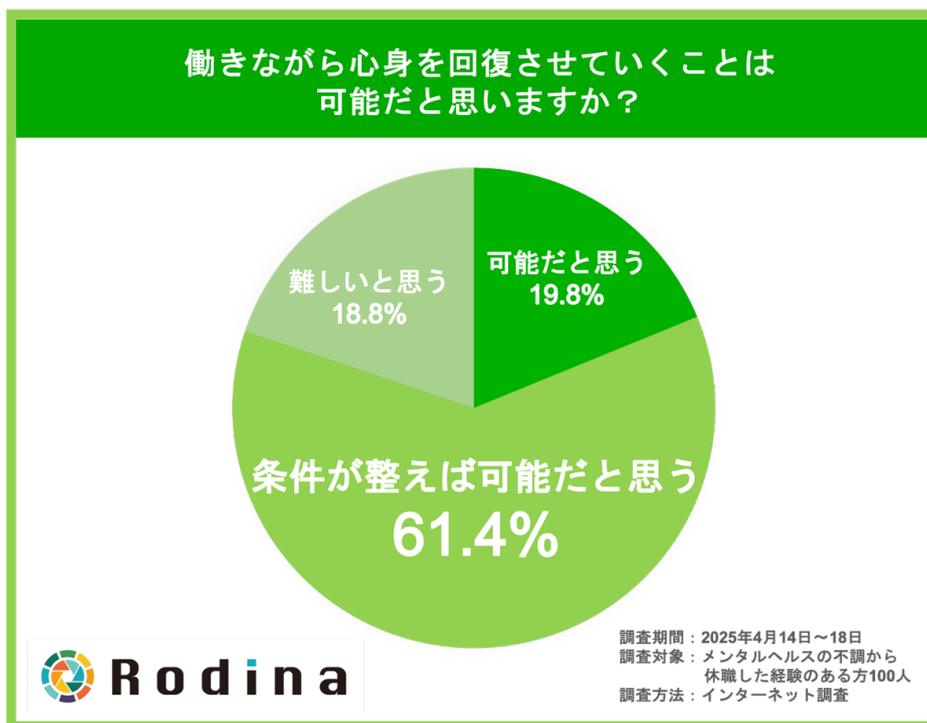
## Q. 復職時に、あなたがもっとも不安だったことを選んでください。（単一回答）



復職時にもっとも不安だったことについて聞いたところ、「周囲の目・評価（36.6%）」がもっとも多く、「業務についていけるか（26.8%）」を上回る結果となりました。復職時の不安の多くは自身の業務内容に関する問題よりも、人間関係や周囲の視線が懸念点となっていることがわかりました。

その他、「自己肯定感の低下（17.8%）」「再発のリスク（17.8%）」が同じ割合となりました。

## Q. 働きながら心身を回復させていくことは可能だと思いますか？（単一回答）



休職をするわけではなく、働きながら心身を回復させていくことは可能だと思うかを聞いたところ、「条件を整えば可能だと思う（61.4%）」と回答した方が過半数を超えた一方、「十分に可能だと思う（19.8%）」「難しいと思う（18.8%）」が拮抗する結果となりました。この結果から、心身を回復しながらの就労が「理論上は可能」だと理解されつつも、現実にはそのための職場環境が十分に整っていないと感じている人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、復職が単に業務を再開することではなく、自信の再構築や人間関係の再調整など多層的な意味合いを持つことがうかがえる結果となりました。メンタルヘルスの不調に気づいたきっかけは、日常生活に影響を及ぼす症状が多く挙げられたことから、メンタルヘルスの不調は心だけにとどまらず、体と行動を通して表れることが多いことが明らかとなりました。

また休職については不安を感じる方が多い一方、一定数ポジティブな感情を持った方もいることから、難しい決断であると同時に、「前向きなチャレンジ」「心身の回復への一步」として休職を受け入れる人もいたことがわかりました。一方、働きながら心身を回復することは可能だと回答した方は少なく、職場の柔軟性や支援体制、理解ある上司の存在など、条件が整ってはじめて働きながらの回復が可能であることがわかりました。

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られることができる社会を作ってまいります。

### 監修：内科医、脳神経内科医 山下明子院長



#### 【所属・経歴】

- ・佐賀県鳥栖市生まれ。内科医、脳神経内科医、医学博士、産業医。
- ・医療法人社団如水会今村病院 神経内科所属。
- ・マインドフルネス、well-being、栄養、運動、睡眠、脱依存、習慣化という7つの要素を提唱。
- ・現在は、診療、産業医活動、マインドフルライフコーチの育成、YouTube 配信、執筆などをおこなっている。

## ■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](mailto:pr@rodina.co.jp)