

休職を経て「ポジティブな変化があった」58.3%

専門家の支援と人とのつながりが、再出発を支える

～メンタルヘルス不調からの復職経験者 103 人の実際の声～

復職・就職支援をおこなう株式会社 Rodina（本社：広島県広島市、代表取締役：山田 康輔）は、メンタルヘルス不調（うつ病、適応障害など）による休職後に復職した全国のビジネスパーソン 103 名を対象に、「メンタルヘルス不調からの復職後の心境と支援実態」に関する調査を実施しました。

調査の結果、復職経験者の 58.3%が「ポジティブな変化があった」と回答し、困難な経験を経たあとでも多くの方が前向きな変化を実感していることが示されました。

また、復職後の支えとして最も多く挙げられたのは、「医療機関やカウンセラーなど専門家によるサポート」（42.7%）であり、専門的な支援の重要性が改めて示される結果となりました。

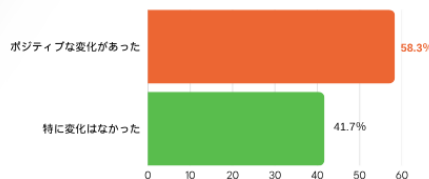
2025年6月実施
「メンタルヘルス不調からの復職後の心境と支援実態」に関する調査

休職を経て
「ポジティブな変化があった」
58.3%

支えは“人”と“職場の配慮”
鍵は「自分のペース」で働ける環境

 Rodina

復職後の仕事に対する「気持ち」の変化（単一回答）



調査期間：2025年6月
調査対象：メンタルヘルス不調により休職後、復職した全国のビジネスパーソン
サンプル数：103名
調査方法：インターネット調査
調査実施：株式会社Rodina

ポイントまとめ

- 復職者の 58.3%がポジティブな心境の変化を実感
- 「自分のペースで仕事できた」（45.6%）、「まだできることがあったと実感した」（35.0%）が復職成功の鍵
- 支えになったのは医療・カウンセラー（42.7%）、家族・友人（39.8%）、職場の理解（30.1%）
- 復職前の不安は約半数（47.6%）で解消、約 3 割（26.2%）は継続中
- 職場支援で特に助かったのは業務量調整（41.7%）、勤務時間の柔軟対応（38.8%）、心理的安全性（33.0%）
- ただし心理的安全性や業務量調整の支援の質・継続には課題あり

背景と示唆

➤ テーマ：メンタルヘルス不調からの復職後の心境と支援実態

本調査では、メンタルヘルス不調から復職した人の約 6 割が「**ポジティブな変化**」を実感しており、休職を乗り越え前向きに仕事を再開できていることがわかりました。

復職の成功には、単なる業績の回復ではなく「**自分のペースで働ける**」「**まだできることがある**」という感覚の回復が重要であることが示されました。

また、支えになったのは医療機関やカウンセラーの専門的なケアだけでなく、家族や職場の理解といった“人とのつながりの存在”が不可欠です。

一方で、**不安が解消された人が半数にとどまる**など、復職後も継続的なメンタルケアの必要性が浮き彫りになりました。

職場における支援体制については、**業務量の調整や勤務時間の柔軟性が評価される一方、心理的安全性の確保については満足度にばらつきがあり、質の向上や持続可能な運用が求められています。**

これらの結果は、今後の復職支援プログラムの改善や企業の職場環境整備に向けた重要な示唆となります。

調査概要

調査名：復職後の心境に関する調査

実施時期：2025 年 6 月

調査手法：インターネット調査

調査対象：メンタルヘルス不調（うつ病、適応障害など）による休職後、復職を経験した全国のビジネスパーソン

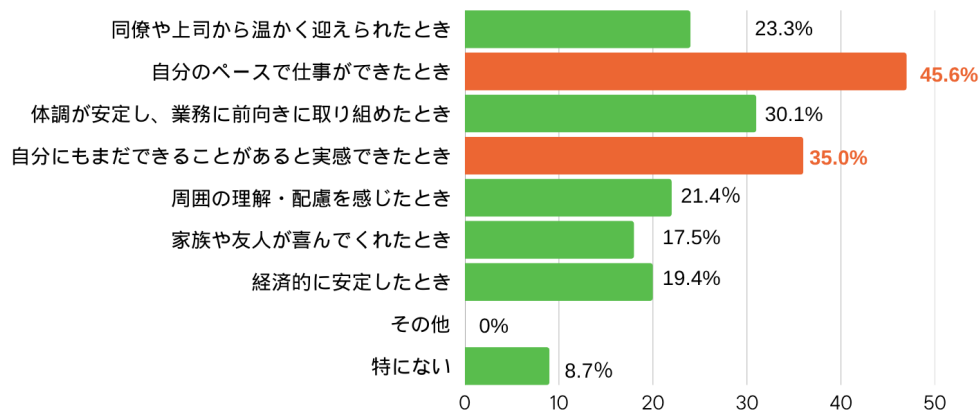
回答数：103 名

調査詳細

「自分にもまだできることがある」——回復の実感が“力”に

復職後に「よかった」と感じた瞬間（複数回答）としては、「自分のペースで仕事ができるとき」（45.6%）、「自分にもまだできることがあると実感できたとき」（35.0%）、「体調が安定し、前向きに業務に取り組めたとき」（30.1%）などが上位に挙げられました。評価や成果よりも、自己肯定感や“働く感覚の回復”が大きなモチベーションになっていることがうかがえます。

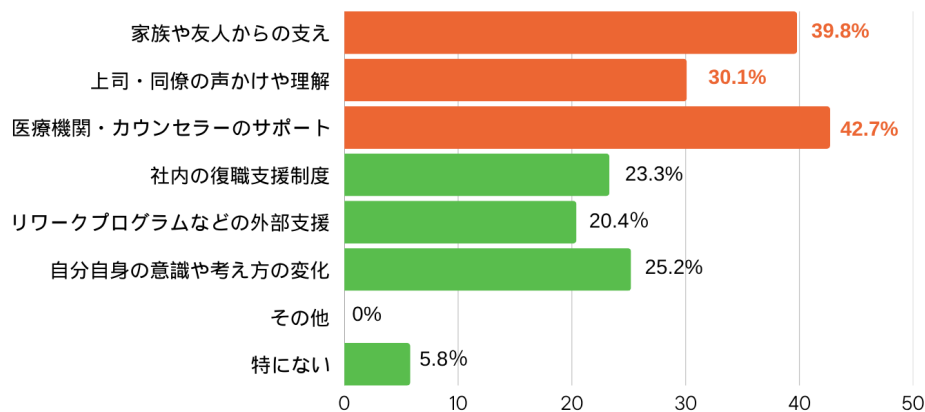
復職後に「よかった」出来事（複数回答）



支えになったのは、“専門家の支援”と“人とのつながり”

復職後の支えとなったものとして最も多く挙げられたのは「医療機関・カウンセラーのサポート」（42.7%）、次いで「家族や友人からの支え」（39.8%）、「上司・同僚の理解や声かけ」（30.1%）と、“専門的支援”と“身近な人間関係”の両軸が鍵となっている実態が明らかになりました。また、「社内の復職支援制度」や「外部のリワークプログラム」の活用も一定数みられ、**復職の支援は多層的であることの必要性**も浮き彫りになりました。

復職を「支えた」サポート（複数回答）

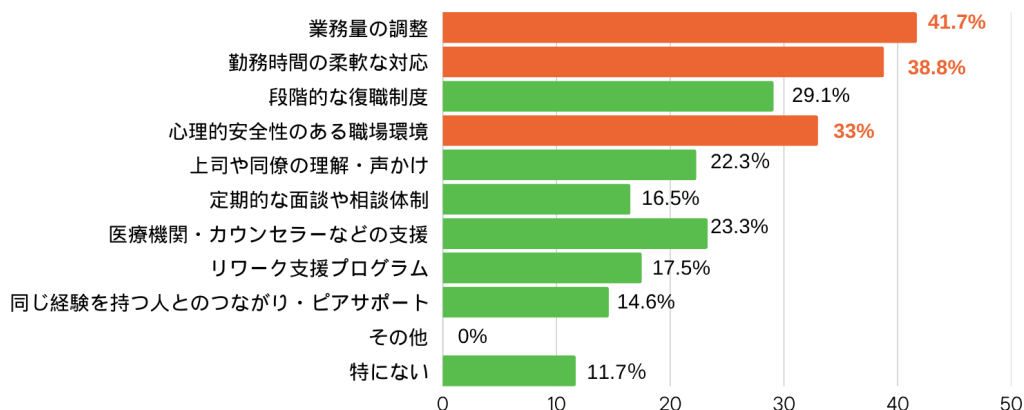


調査期間：2025年6月
調査対象：メンタルヘルス不調により休職後、復職した全国のビジネスパーソン
サンプル数：103名
調査方法：インターネット調査
調査実施：株式会社Rodina

職場支援、「助かった」と感じたのは“業務量の調整”や“心理的安全性”

職場からの支援に対して「助かった」と感じた内容では、「業務量の調整」（41.7%）、「勤務時間の柔軟な対応」（38.8%）、「心理的安全性のある職場環境」（33.0%）が上位に。これらは「もっと充実してほしかった」支援項目としても高く挙げられており、**重要な支援ほど“持続性”や“質”が問われている**ことがうかがえます。

復職後に「助かった」職場からの支援（複数回答）

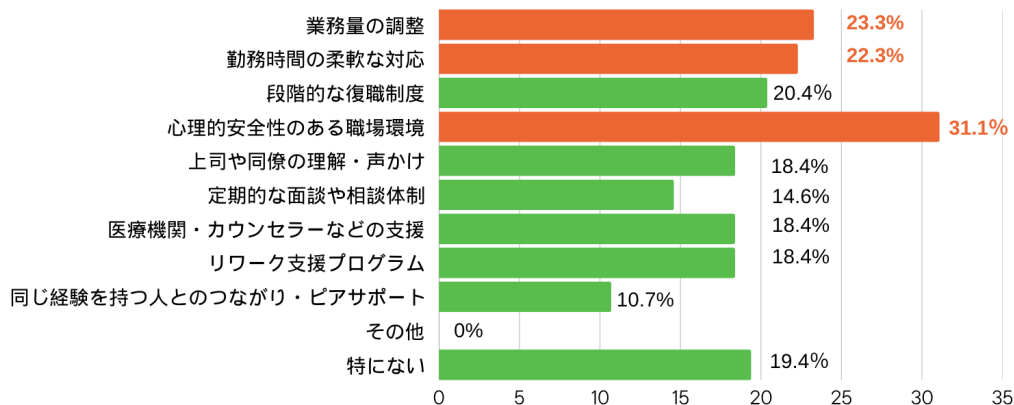


調査期間：2025年6月
調査対象：メンタルヘルス不調により休職後、復職した全国のビジネスパーソン
サンプル数：103名
調査方法：インターネット調査
調査実施：株式会社Rodina

職場支援の満足度と改善点

復職経験者が「助かった」と感じた支援として最も多かったのは「業務量の調整」(41.7%)や「勤務時間の柔軟な対応」(38.8%)でした。一方で、「もっと充実してほしかった」との声が多かったのは「心理的安全性のある職場環境」(31.1%)や「段階的な復職制度」(20.4%)など。実際に支援を受けた人の声からは、制度の有無だけでなく、運用の質や職場の理解の深さが復職支援の満足度を左右している実態が明らかになりました。

復職後に「もっと充実して欲しい」職場からの支援（複数回答）

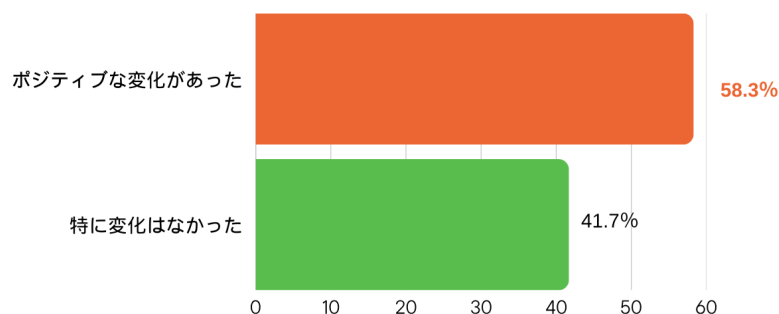


調査期間：2025年6月
調査対象：メンタルヘルス不調により休職後、復職した全国のビジネスパーソン
サンプル数：103名
調査方法：インターネット調査
調査実施：株式会社Rodina

復職後の気持ちの変化

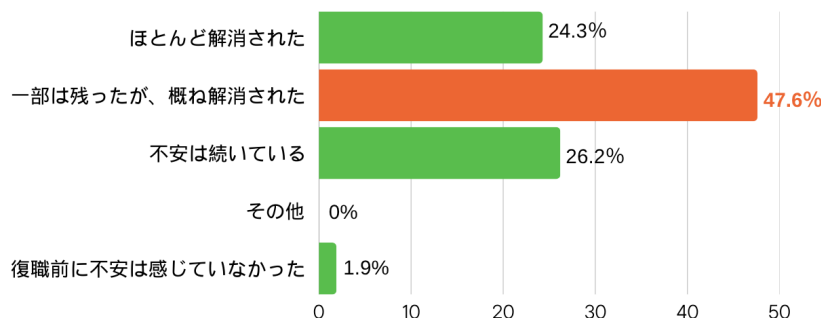
復職後の仕事に対する心境については、約 6 割（58.3%）の方が「ポジティブな変化があった」と回答しました。自己肯定感の回復や前向きな気持ちの芽生えなど、復職を通じて仕事への向き合い方に良い変化を感じている人が多いことがうかがえます。また、復職前に感じていた不安については、「ほとんど解消された」（24.3%）、「一部は残ったが、概ね解消された」（47.6%）を合わせて、**全体の約 7 割が復職後に不安が軽減された**と回答しました。一方で、「不安は続いている」と答えた人も 26.2% にのぼり、引き続き支援の必要性がうかがえます。

復職後の仕事に対する「気持ち」の変化（単一回答）



調査期間：2025年6月
調査対象：メンタルヘルス不調により休職後、復職した全国のビジネスパーソン
サンプル数：103名
調査方法：インターネット調査
調査実施：株式会社Rodina

復職前の「不安」は復職後どう変わったか？（単一回答）



調査期間：2025年6月
調査対象：メンタルヘルス不調により休職後、復職した全国のビジネスパーソン
サンプル数：103名
調査方法：インターネット調査
調査実施：株式会社Rodina

復職経験者の実際の声

自由回答では、多くの復職経験者から**温かい職場や家族の支え**に関するエピソードが寄せられました。

「復職初日に定時になった直後に、花束を渡されて、職場の全員から拍手で歓迎されて、感動して涙が流れました」

「自分自身が苦しんだ分他の人に優しくしようと思えた。常に相手の気持ちになって、考えてから発言や行動するように心掛けている」

「自分自身に自信が持てるようになり、相手の言動に一喜一憂することがだんだん少なくなるようになりました」

「会社からの信頼を感じられたのが嬉しかった」

「なかなか苦しい経験ではありましたが、それを乗り越えた時はからに成長したような」

「いままでよりも周りの人間の気遣いや、調子などについて気がつくようになった。また、いづか気が楽になった」

「生活リズムが安定してきたお陰で食事が美味しく感じたり、睡眠のクオリティが上がっているために日々のモチベーションが保つことができるようになった」

「自分のやり方、対処方法をみつけて楽になった」

「迷惑をかけた同僚や上司から何か嫌味でも言われるんじゃないかと緊張していたが、皆暖かい言葉をかけてくれて、仕事面でもサポートしてくれてとても有り難かった」

「復職するまでは上司から帰って来るのを待ってるよ。と暖かい言葉をいただいた。復職してチームワーク内で改善を尽くし、自分の復帰まで快く対応してくれたことが記憶に残っている」

本調査監修者：山下明子



【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、YouTube 配信、執筆などをおこなっている。

Rodina の取り組み

株式会社 Rodina は、メンタルヘルス不調による休職・離職からの「再出発」を支援するリワーク事業に取り組んでいます。これまでに 2,200 名以上の復職・就職を支援した実績を持ち、安心して職場に戻る環境づくりや、新たな職場での定着を目指す専門的なプログラムを提供してきました。

長年にわたる現場での実践と調査を通じて、個人への支援に加え、企業に対しても復職支援やメンタルヘルス対策のアドバイザーを実施。最近では、復職後の定着支援や社内制度の見直しに向けた伴走支援、企業内での理解促進にも注力しています。

Rodina は今後も、「自分らしく働ける社会」の実現を目指し、支援の質と幅をさらに広げてまいります。

■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