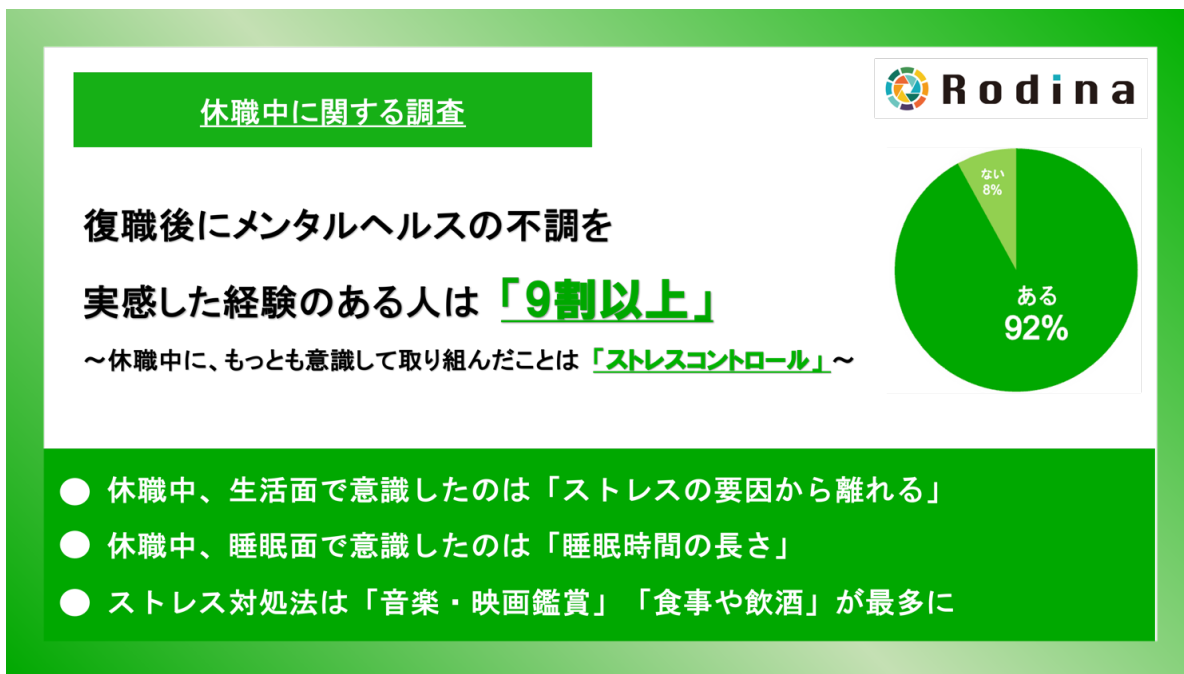


## 復職後にメンタルヘルスの不調を実感した経験のある人は「9割以上」に 休職中にもっとも意識して取り組んだことは「ストレスコントロール」が最多

～株式会社 Rodina、休職中と復職後に関する意識調査を実施～

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、休職中と復職後に関する意識調査を実施いたしました。



### 調査結果サマリー

- 復職後にメンタルヘルスの不調を実感した経験のある人は「9割以上」
- 休職中、最も意識して取り組んだことは「ストレスコントロール」
- 休職中、生活面で意識したのは「ストレスの要因から離れる」
- 休職中、睡眠面で意識したのは「睡眠時間の長さ」
- ストレス対処法は「音楽・映画鑑賞」「食事や飲酒」が最多に

### 調査概要

調査期間：2024年10月8日～15日

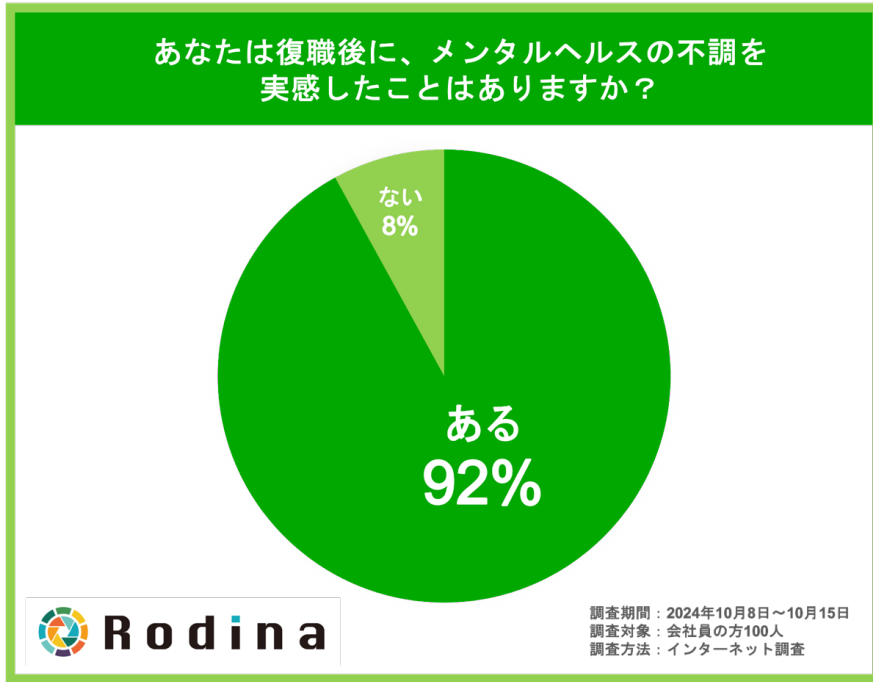
調査手法：インターネット調査

調査地域：全国

調査対象：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

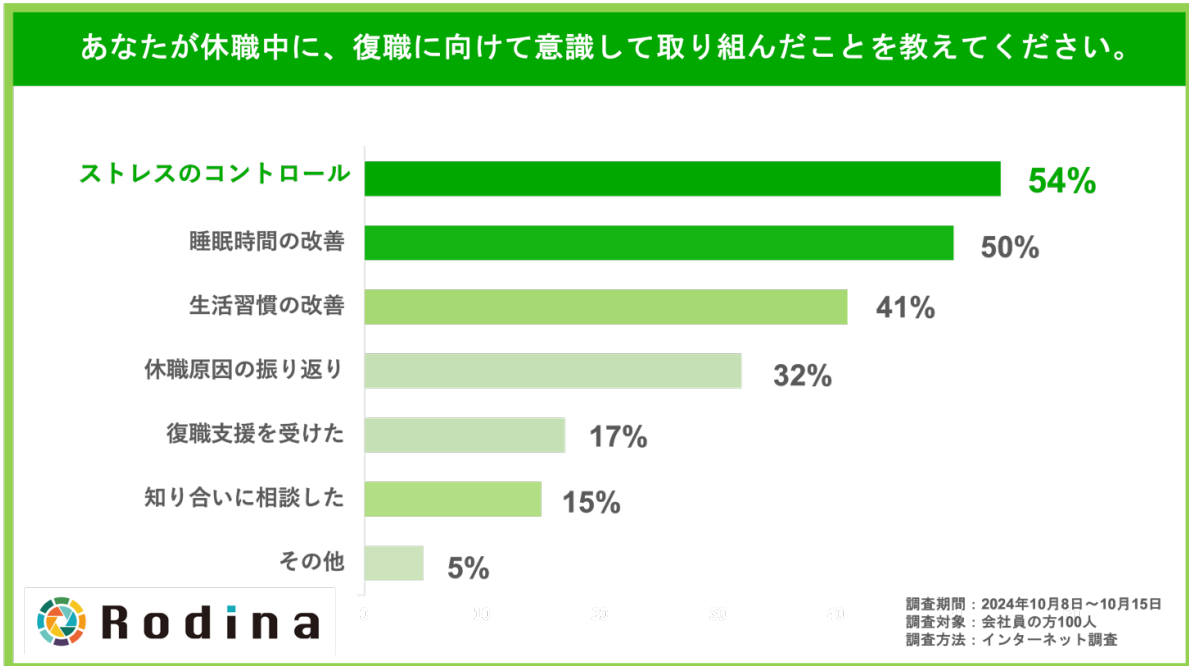
サンプル数：100人

Q. あなたは復職後に、メンタルヘルスの不調を実感し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、復職後にメンタルヘルスの不調を実感したことがあるかを聞いたところ、92%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、ほとんどの方が復職後にメンタルヘルスの不調を実感していることがわかりました。

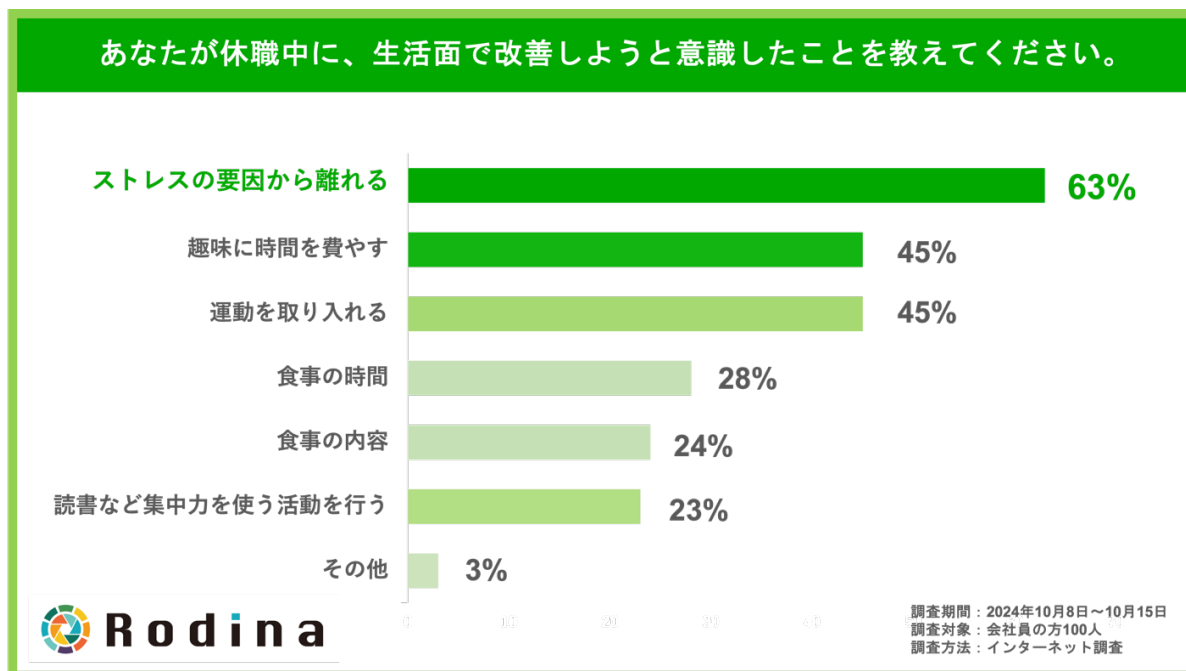
Q. あなたが休職中に、復職に向けて意識して取り組んだことを教えてください。



メンタルヘルスの不調から休職した経験がある方に、休職中、復職に向けて意識して取り組んだことについて聞いたところ、「ストレスのコントロール（54%）」が最も多い回答となりました。ストレスが原因となり休職に至るケースも多くあるため、ストレスのコントロールは休職前後を問わず課題となっている方が多いことが考えられます。

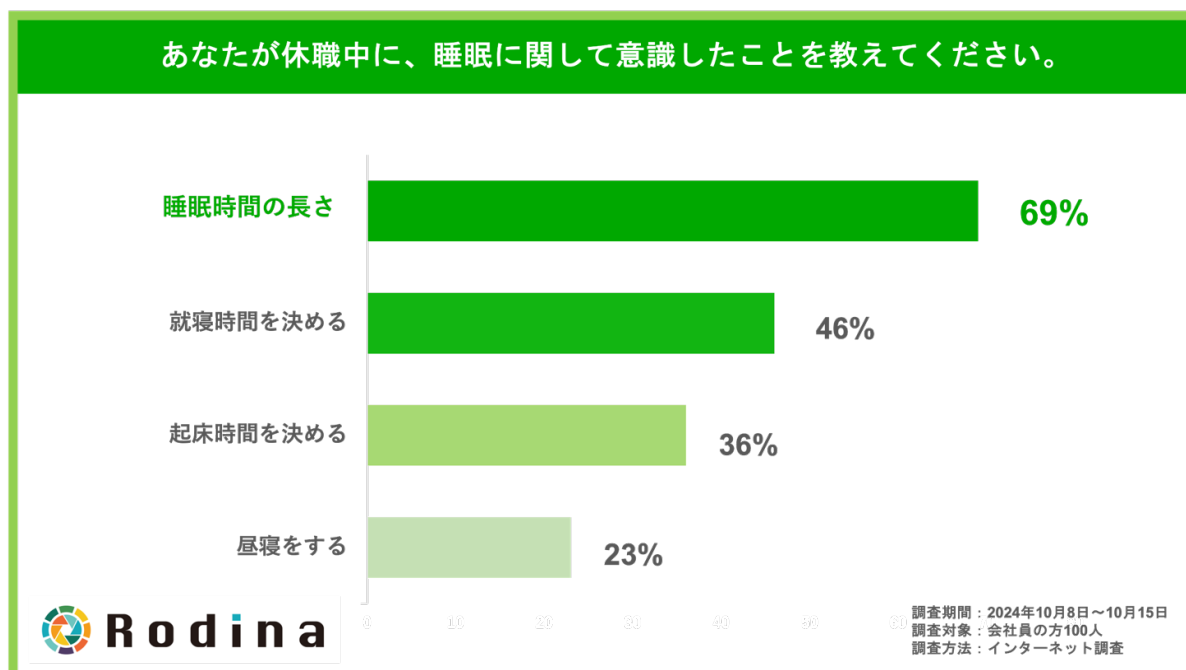
次いで、「睡眠時間の改善（50%）」「生活習慣の改善（41%）」も多い結果となりました。

Q. あなたが休職中に、生活面で改善しようと意識したことを教えてください。



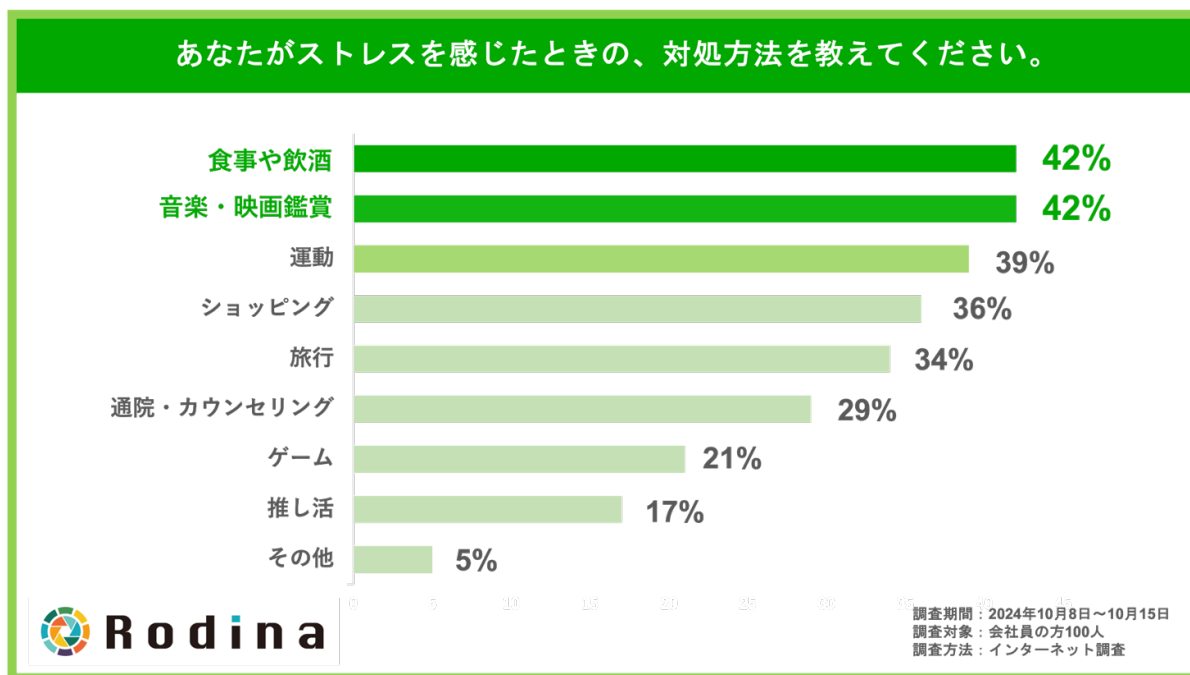
休職期間中に、生活面で改善しようと意識したことについて聞いたところ、「ストレスの要因から離れる（63%）」が最も多い回答となりました。前問同様、ストレスとの付き合い方を意識される方が多いことがわかりました。その他、「趣味に時間を費やす（45%）」「運動を取り入れる（45%）」が続き、余暇の時間の使い方に関する回答が多くなりました。

Q. あなたが休職中に、睡眠に関して意識したことを教えてください。



休職期間中に、睡眠に関して意識したことについて聞いたところ、「睡眠時間の長さ（69%）」と回答した方が最も多い結果となりました。復職に向けてさまざまな取り組みをおこなう一方で、ストレスの要因から離れ、休息をとることも必要であることから、特に睡眠時間の確保を重視する方が多いことがわかりました。次いで、「就寝時間を決める（46%）」「起床時間を決める（36%）」が多い回答となりました。

## Q. あなたがストレスを感じたときの、対処方法を教えてください。



ストレスを感じたときの対処方法について聞いたところ、「食事や飲酒（42%）」「音楽・映画鑑賞（42%）」が同率で多い回答となりました。次いで、「運動（39%）」「ショッピング（36%）」などが挙げられ、趣味などを通じてストレスを対処される方が多いことがわかりました。

### 調査結果のまとめ

今回の調査では、メンタルヘルスの不調から回復し、復職した方でも、ほとんどの方が復職後にメンタルヘルスの不調を実感していることがわかりました。休職中もストレスとの付き合い方を意識される方も多く、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、ストレスは趣味などで対処される方が多い一方、復職に向けた取り組みはお一人で抱え込まず、復職支援を受け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