

「休むことは逃げじゃない」メンタルヘルス不調から 再出発した著名人の声を発信

—新ウェブメディア『Yohaku Lab（よはくらぼ）』7月7日公開—

山田ルイ 53 世、萩野公介、兒玉遥、有村藍里の 4 名へのインタビューを公開
出発の体験と今立ち止まっている人へ向けてのメッセージ

復職・就職支援サービス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、下記「当社」）は、2026 年 7 月 7 日、メンタルヘルス不調による休養から再スタートした人のインタビューメディア『Yohaku Lab（よはくらぼ）』を公開いたします。心が疲れたら立ち止まることの大切さを伝え、一人ひとりが自分らしく、安心して働ける社会の実現を目指します。

Yohaku Lab
by Rodina



こころに、余白を。

立ち止まることを選んだ人たち

現代社会では、約 6 割の働く人が強いストレスを抱え*1、7 人に 1 人（約 14.6%）がメンタルヘルス不調のリスクを抱えています*2。社会的にメンタルヘルスへの関心が高まる一方で、心が疲れていることに気づけなかったり、働く現場では今なお「休むことは甘え」と捉えられがちで、本来必要な休養への一歩を踏み出しづらい心理的背景があります。しかし、本来休むことは「人生のメンテナンス」です。当社が過去に実施したインターネット調査（2025 年 6 月）*3 においても、メンタルヘルス不調からの復職経験者の 58.3%が「休職を経てポジティブな変化があった」と回答しています。

『Yohaku Lab（よはくらぼ）』は、心に余白を作り、立ち止まって休むことの大切さを、当事者インタビューを通じて伝えるウェブメディアです。「誰にでも心が疲れることはある」「休んだ先に、再スタートがある」ということを伝えたい、「休むこと」に対する社会の認識を変えたいという当社の想いに、今回、著名人 4 名からご賛同いただくことができました*4。山田ルイ 53 世さん、萩野公介さん、兒玉遥さん、有村藍里さんの 4 名をお迎えし、それぞれの「人生のメンテナンス時期」のリアルな体験談を、写真とともにインタビュー記事で公開します。また、今立ち止まっている人へ向けてのメッセージもお届けします。

『Yohaku Lab（よはくらぼ）』では、当社リワークセンターの卒業生の体験談をはじめ、産後うつや介護など、さまざまな立場や背景から休むことを選んだ方々のインタビューも掲載していく予定です。当事者の声を通じ、心が疲れたら立ち止まることの大切さを伝え、一人ひとりが自分らしく、安心して働ける社会の実現を目指します。

*1 厚生労働省「令和 6 年 労働安全衛生調査（実態調査）」https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/dl/r06-46-50_kekka-gaiyo02.pdf

*2 公益社団法人全国労働衛生団体連合会（全衛連）「令和 6 年 全衛連ストレスチェックサービス実施結果報告書」<https://www.zeneiren.or.jp/cgi-bin/pdfdata/20250606160434.pdf>

*3 株式会社 Rodina「復職後の心境に関する調査」（2025 年 6 月実施、復職経験者 103 名対象）

<https://prt看imes.jp/main/html/rd/p/000000010.000149282.html>

*4 株式会社 Wunderbar のサービス「Skettt」の協力による

公開コンテンツ概要：「ここに、余白を ～立ち止まることを選んだ人たち～」

過去に立ち止まった経験を持つ、著名人 4 名へのインタビューを公開します。「休むことの意味」や「そこからどう立ち直ったか」「何を得たか」を語っていただきます。

- **山田ルイ 53 世さん**／漫才師・文筆家
「自分を"諦めてあげる"ことも必要」
6 年間のひきこもりから社会復帰した経験を語るインタビュー。
- **萩野公介さん**／元競泳選手・金メダリスト
「自分の好きなところを信じられる人生を歩んでいきたい」
不調による休養のなかで「水泳が全てではない」と気づき、自身を信じて復帰した過去を語るインタビュー。
- **兒玉遥さん**／女優・元 HKT48
「だれかを幸せにするには、自分の健康が第一」
アイドル時代に双極性障害を発症し、約 2 年間の休業からのリスタートを語るインタビュー。
- **有村藍里さん**／タレント・美容家
「休む勇気が、歩きつづける力になる」
中学時代の不登校や芸能界での経験と葛藤から、「休む勇気」と前向きなリスタートについて語るインタビュー。

【Yohaku Lab 公開 URL】

<https://yohakulab.rodina.co.jp>

公開日 2026 年 7 月 7 日

【本件に関するお問い合わせ】

株式会社 Rodina 広報グループ 担当:井原

TEL : 080-3470-0954 Email : pr@rodina.co.jp

株式会社 Rodina 代表取締役 山田康輔より

私たちは、「休むこと」に対する社会の見方を少しでも変えていきたいという思いから、『Yohaku Lab』を立ち上げました。

心が疲れたときに立ち止まることは、決して弱さではありません。

人生をより長く、自分らしく歩み続けるために必要な時間だと考えています。

今回ご協力いただいた4名の皆さんの言葉には、立ち止まったからこそ得られた気づきや、新たな一歩を踏み出す力が込められています。

このメディアが、一人でも多くの方にとって「休んでもいい」「また歩き出せる」と思えるきっかけとなり、誰もが自分らしく安心して働き続けられる社会につながることを願っています。

❖ 株式会社 Rodina 概要

株式会社 Rodina は、リワークを「Restart to work（再スタート）」と意味づけ、メンタルヘルス不調による休職からの復職支援サービスや就職支援サービスを提供しています。年間相談件数 11,000 以上の実績（2025 年度）を持ち、専門スタッフの伴走による個人向け専門プログラムの実施から、企業側の受け入れ環境づくりまでをトータルでサポートしています。企業理念「Create New Value “ないものはつくる”」のもと、働く人と企業の双方に寄り添い、リワークを当たり前活用できる社会、一人ひとりが自分らしく安心して働ける社会の実現を目指しています。

会社名：株式会社 Rodina

代表者名：山田 康輔

本社所在地：〒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：復職・就職支援事業、メンタルヘルス関連事業

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 広報グループ 担当:井原

TEL : 080-3470-0954 Email : pr@rodina.co.jp