

メンタルヘルス休職者の 実態と復職支援

82社の企業人事担当者が回答、メンタルヘルス休職の実態調査2026

Rodina 提携リワーク機関サービス 導入企業アンケート調査

メンタルヘルス不調の現状

メンタルヘルス不調による休職は、業種・企業規模を問わず広がる経営課題です。厚生労働省の調査でも、1か月以上の休業・退職者がいた事業所は年々増加し、復職後に再び休職するケースも少なくありません。

一方で、「**自社で何人が休職し、どれくらいで復職し、どの程度が再休職しているのか**」その実態を具体的な数値で示したデータは、国内にほとんどありませんでした。

提携リワーク機関サービスを運営する株式会社Rodinaは、この"見えない実態"を明らかにするため、提携企業144社の人事担当者に調査を実施し、82社から回答を得ました。

本資料では、休職者の発生状況や復職までの期間といった実態に加え、リワーク利用料を企業が負担する制度の広がりをデータでお伝えします。

さらに、**専門的なリワーク支援が復職や定着にもたらす効果**まで明らかにします。

休職者対応や復職支援に課題を感じる人事・労務のご担当者さまにとって、自社の体制を見直す手がかりとなれば幸いです。



調査概要

提携リワーク機関サービスを運営する株式会社Rodinaは、サービス導入企業の人事担当者を対象に、休職者の発生状況や復職・再休職の実態を尋ねるアンケート調査を実施しました。

提携リワーク機関サービス 導入企業アンケート（第9期）	
調査目的	企業における休職・復職の実態と、リワーク支援の活用状況・効果の把握
調査対象	株式会社Rodina 提携リワーク機関サービスの導入企業（人事担当者）
対象企業数	144社（調査時点の提携企業）
有効回答数	82社（回答率56.9%）
調査方法	Googleフォームによるオンラインアンケート
調査時期	2026年3月
調査企画・実施	株式会社Rodina



目次

Chapter1	調査回答者の属性 業種／従業員規模	P.5
Chapter2	企業の休職・復職の実態 休職者の発生状況／復職までの期間／再休職	P.8
Chapter3	リワーク支援の現状と効果 企業負担制度／利用状況／復職状況／ メリット／推奨度	P.12
Chapter4	本調査のまとめ 休職対応に立ちはだかる3つの壁／ この調査からわかること／ 休職・復職対応で押さえない3つのポイント	P.22

Chapter1

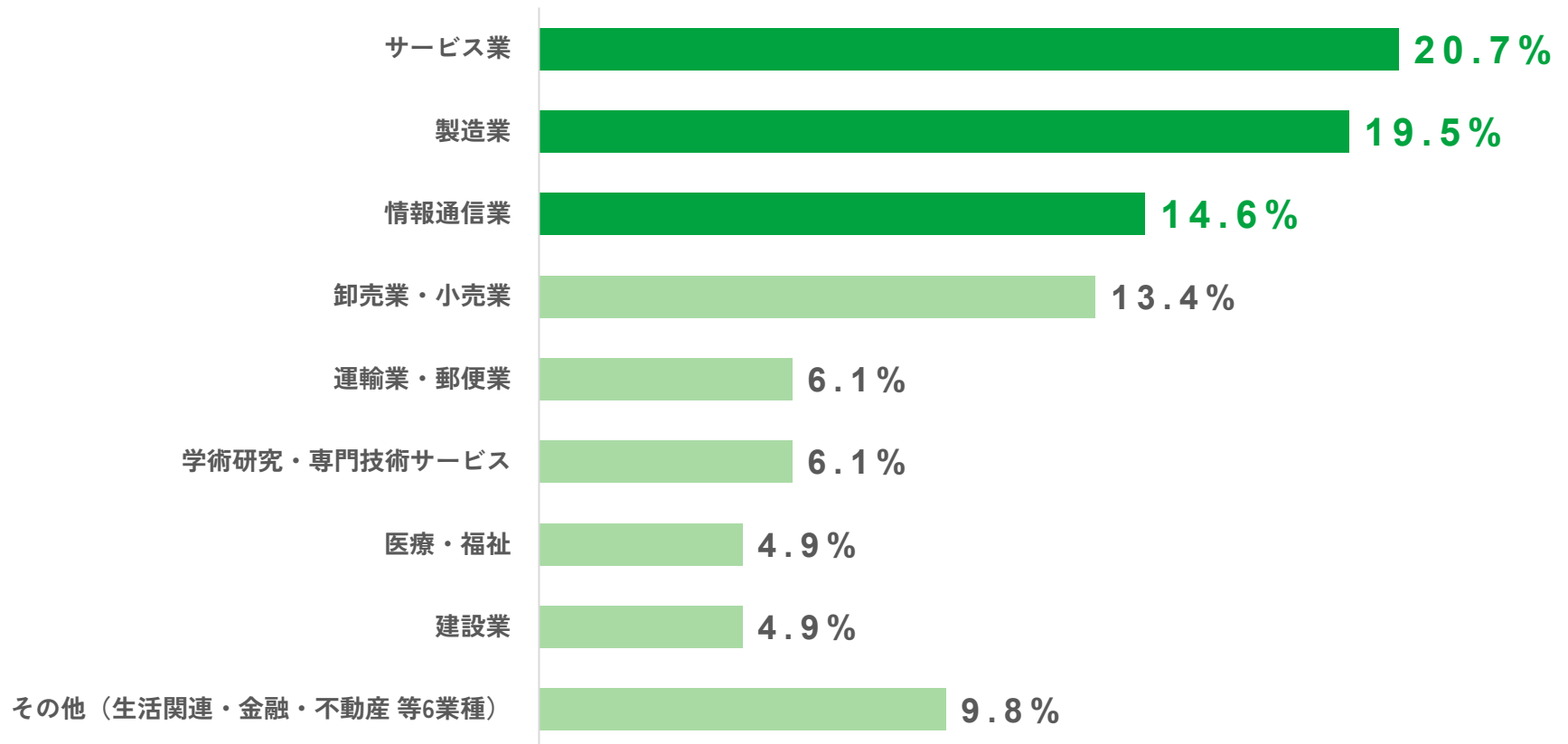
調査回答者の属性

業種／従業員規模

回答企業の業種

回答企業の業種は、サービス業（20.7%）・製造業（19.5%）・情報通信業（14.6%）を中心に、14業種へ幅広く分散しました。メンタルヘルス休職が特定の業種に限らず、業界を問わず生じている課題であることがうかがえます。

Q. 貴社の業種を教えてください。



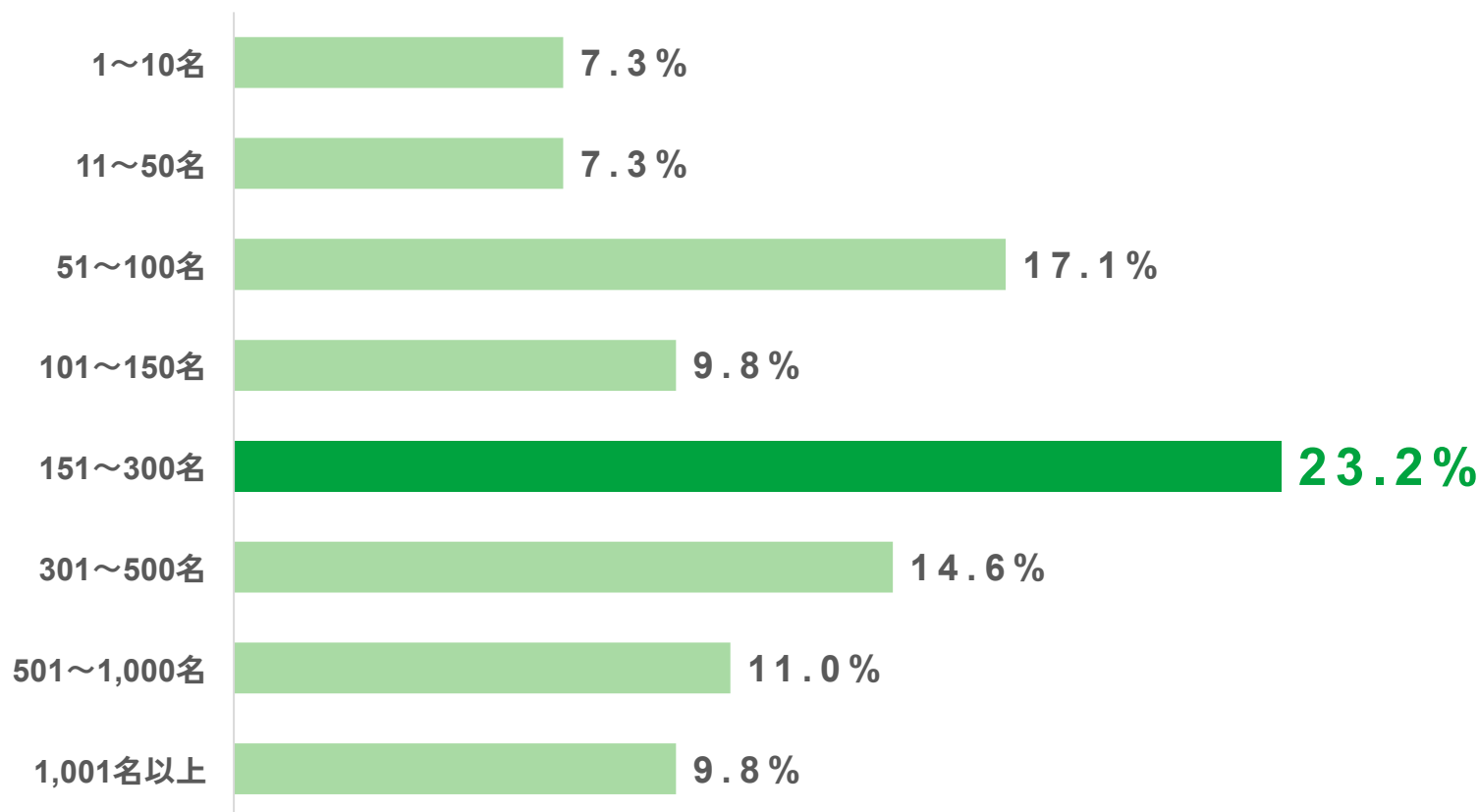
n=82（単一回答）

※構成比は四捨五入のため、合計が100%にならない場合があります。

回答企業の従業員規模

従業員規模は151～300名（23.2%）を中心とした中堅企業がボリュームゾーンで、10名以下の小規模から1,001名以上の大企業まで幅広く分散しました。業種分布とあわせ、メンタルヘルス休職が規模・業種を問わず生じている実態を反映した回答構成となっています。

Q. 従業員規模を教えてください。



n=82（単一回答）

※構成比は四捨五入のため、合計が100%にならない場合があります。

Chapter2

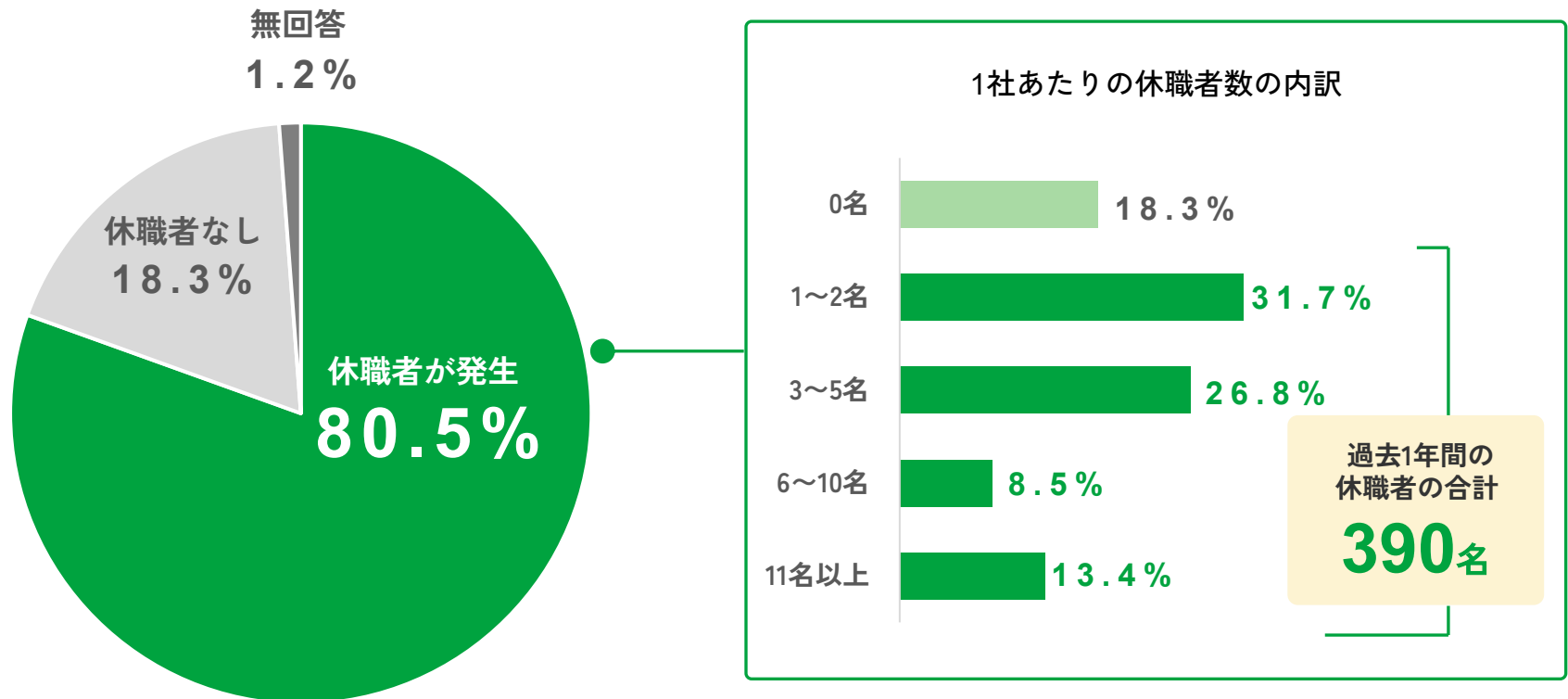
企業の休職・復職の実態

休職者の発生状況／復職までの期間／再休職

休職者の発生状況

過去1年間にメンタルヘルス不調による休職者が「発生した」企業は80.5%（66社）にのぼり、合計390名が休職していました。1社あたりの中央値は3名、最多では37名と、多くの企業で休職が現実の課題となっていることがわかります。

Q. 過去1年間のメンタルヘルス不調による休職者数を教えてください。

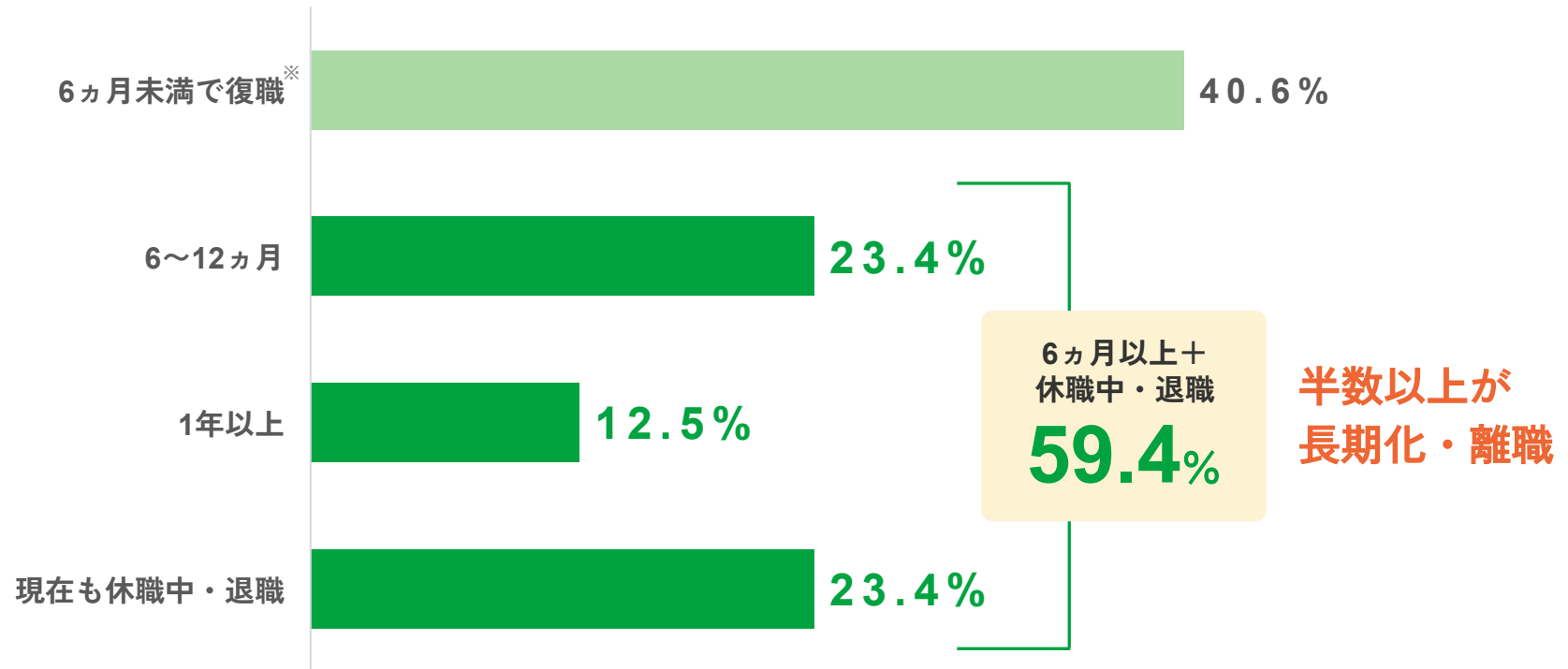


n=82（単一回答）

復職までにかかった期間

復職までにかかった期間は「3～6か月」が最多（約26%）。一方、6か月以上を要したケースに「現在も休職中・退職」を加えると59.4%にのぼり、休職者の半数以上が長期化、あるいは離職に至っています。

Q.（休職者のうち）復職までにかかった期間の平均を教えてください。



n=66（休職者が発生した企業／単一回答）

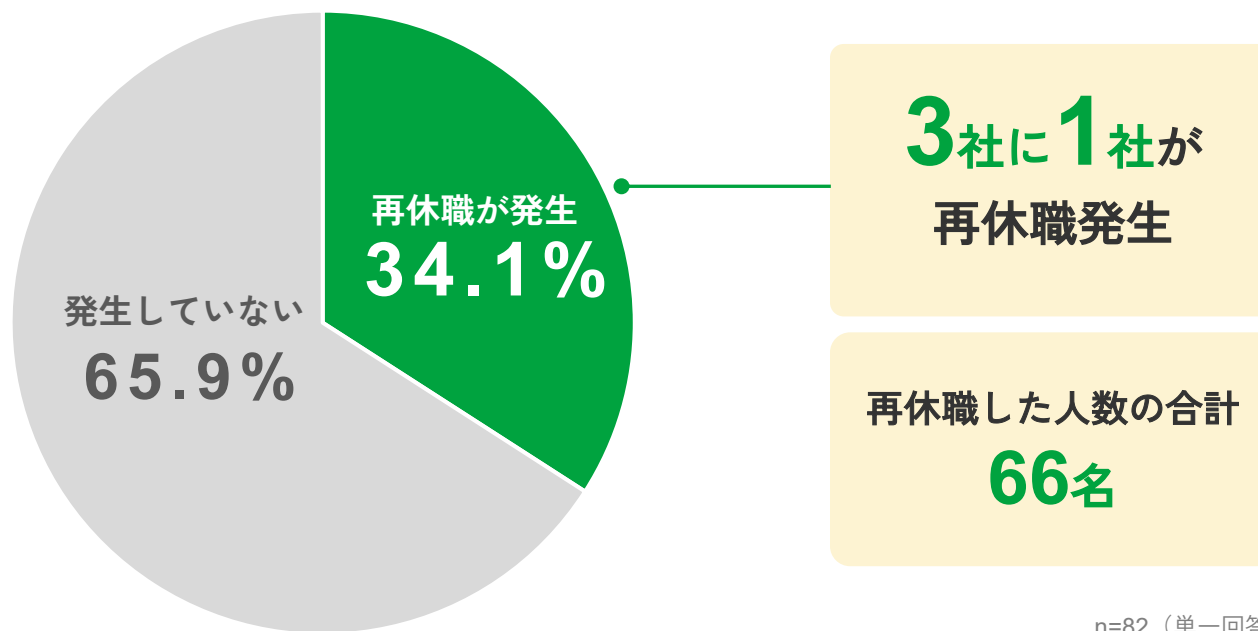
※内訳：1～3ヵ月 約14%／3～6ヵ月 約26%

※構成比は四捨五入のため、内訳の合計と一致しない場合があります。

再休職の発生状況

過去1年間に「再休職」が発生した企業は34.1%（28社）。3社に1社で再発が起きており、再休職した人数は合計66名にのぼりました。一度復職しても、適切な支援がなければ再び休職に至るリスクが高いことがうかがえます。

Q. 過去1年間で「再休職」が発生しましたか？



参考

厚労省「復職後の再休職率」も5年で**47.1%**。
本調査でも3社に1社で再発しており、再休職は構造的なリスクといえます。

Chapter3

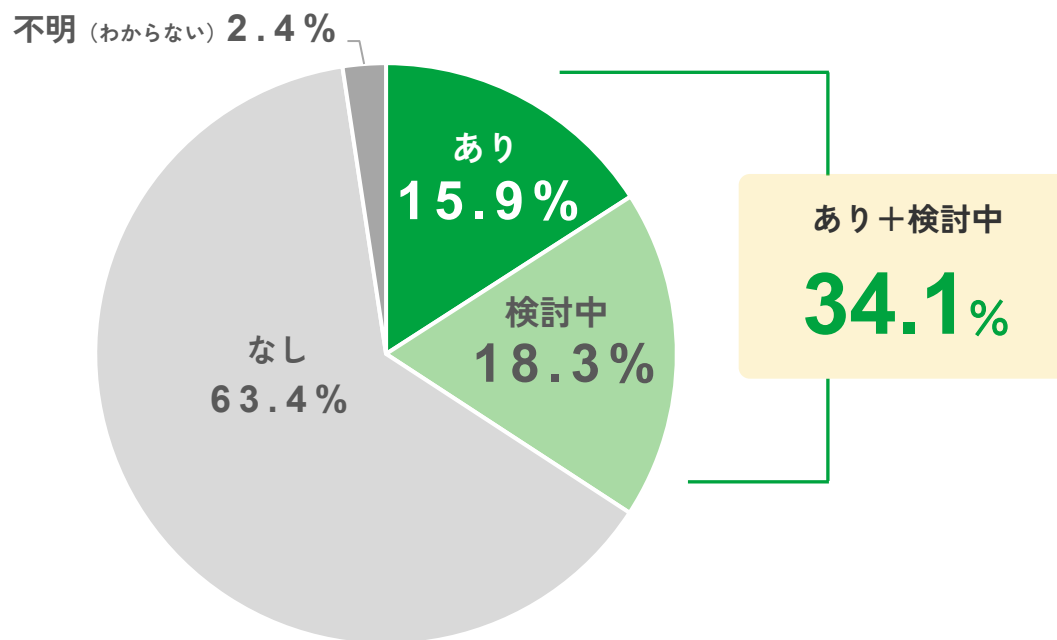
リワーク支援の現状と効果

企業負担制度／利用状況／復職状況／メリット／推奨度

リワーク利用料の企業負担制度

リワーク利用料を企業が一部負担する制度が「ある」企業はわずか15.9%。一方で「あり・検討中」を合わせると34.1%にのぼり、未整備が大勢を占めつつも、3社に1社が動き出しています。

Q. リワーク利用料に関して、企業が一部負担する制度はありますか？



社員1人が6か月休職した場合の企業負担は約422万円とも試算されています。
コストの大きさに対し、それを支える備えは十分とはいえない状況です。

参考：内閣府「企業が仕事と生活の調和に取り組むメリット」

※構成比は四捨五入のため、内訳の合計と一致しない場合があります。

Rodinaのリワークの利用状況

過去1年間にRodinaのリワークを利用した休職者は29社・35名。

一方、利用がなかった53社には合計164名の休職者がおり、専門的な支援が届いていない層が多く存在します。

Q. Rodinaのリワークを利用した休職者は過去1年間で何名いましたか？

リワークを利用した
企業/人数

29社

35名

利用がなかった企業の
休職者

53社

164名

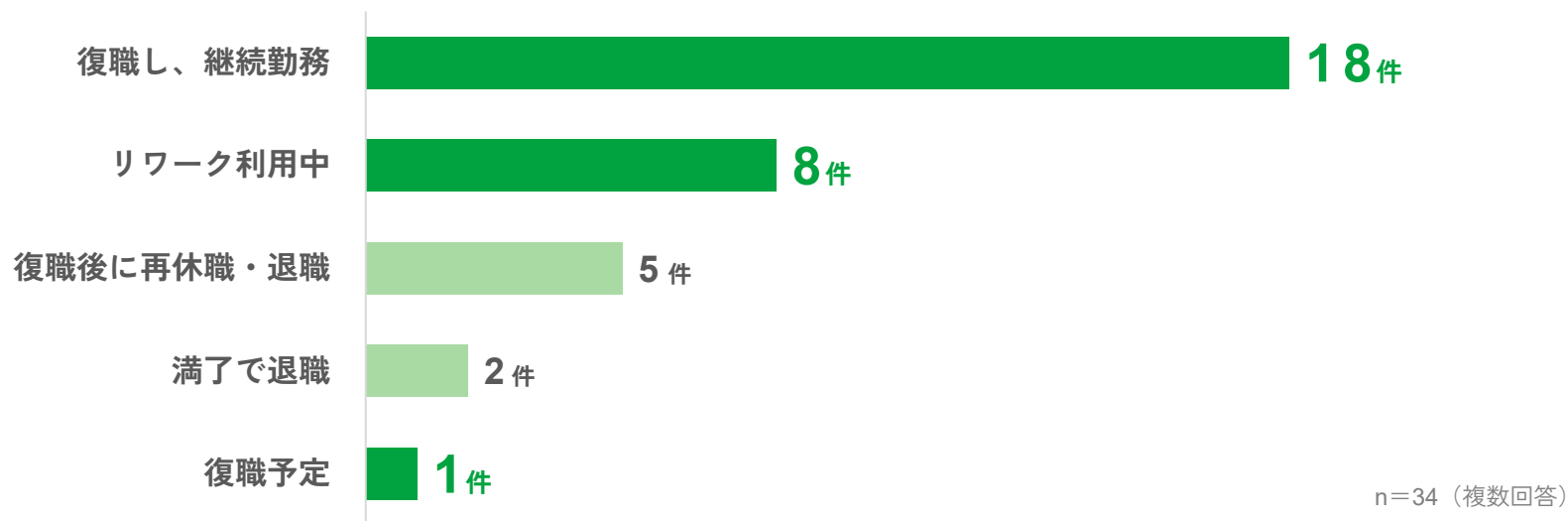
n=82（単一回答）※

休職者の多くが**専門的なリワーク支援につながない**のが現状です。
そのため、復職・定着を後押しできる余地があります。

Rodinaのリワーク利用者の復職状況

Rodinaのリワークを利用した休職者の状況は「復職し、現在も継続勤務」が最も多く、利用中・復職予定を含めると、前向きな回答が多くを占めました。

Q. Rodinaのリワーク利用者の復職状況を教えてください。



利用企業の回答は延べ34件で、そのうち27件が「復職し継続勤務」「リワーク利用中」「復職予定」といった前向きな状況でした。

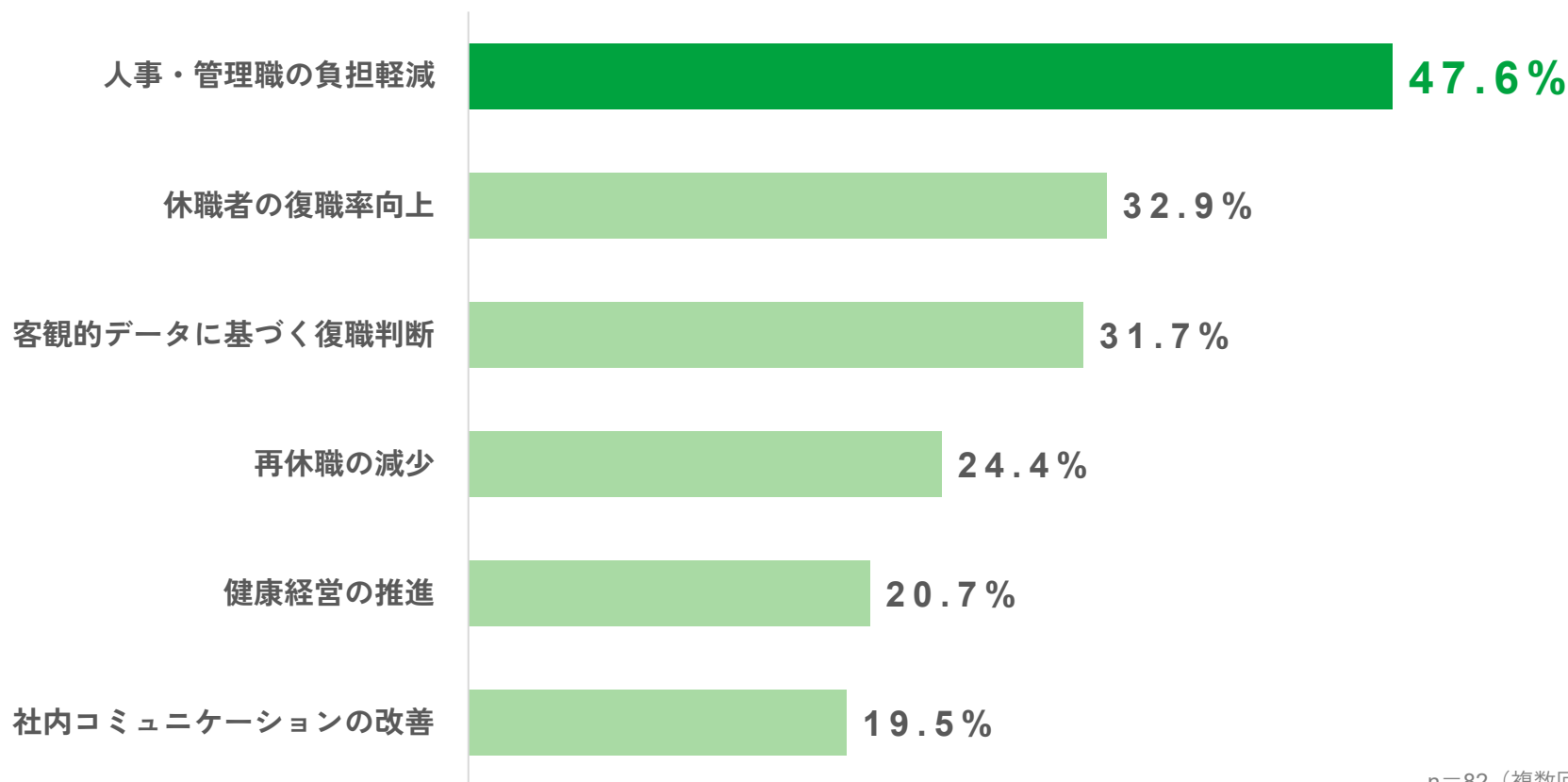
参考

厚生労働省「復職後の再休職率」は5年で**47.1%**

リワーク導入によるメリット

導入企業が感じるメリットは「人事・管理職の負担軽減」が47.6%で最多。
復職率の向上や客観的データに基づく復職判断が続き、人事の実務負担と判断の質の両面で効果が表れています。

Q. Rodinaのリワーク導入によるメリットとして当てはまるものを教えてください。

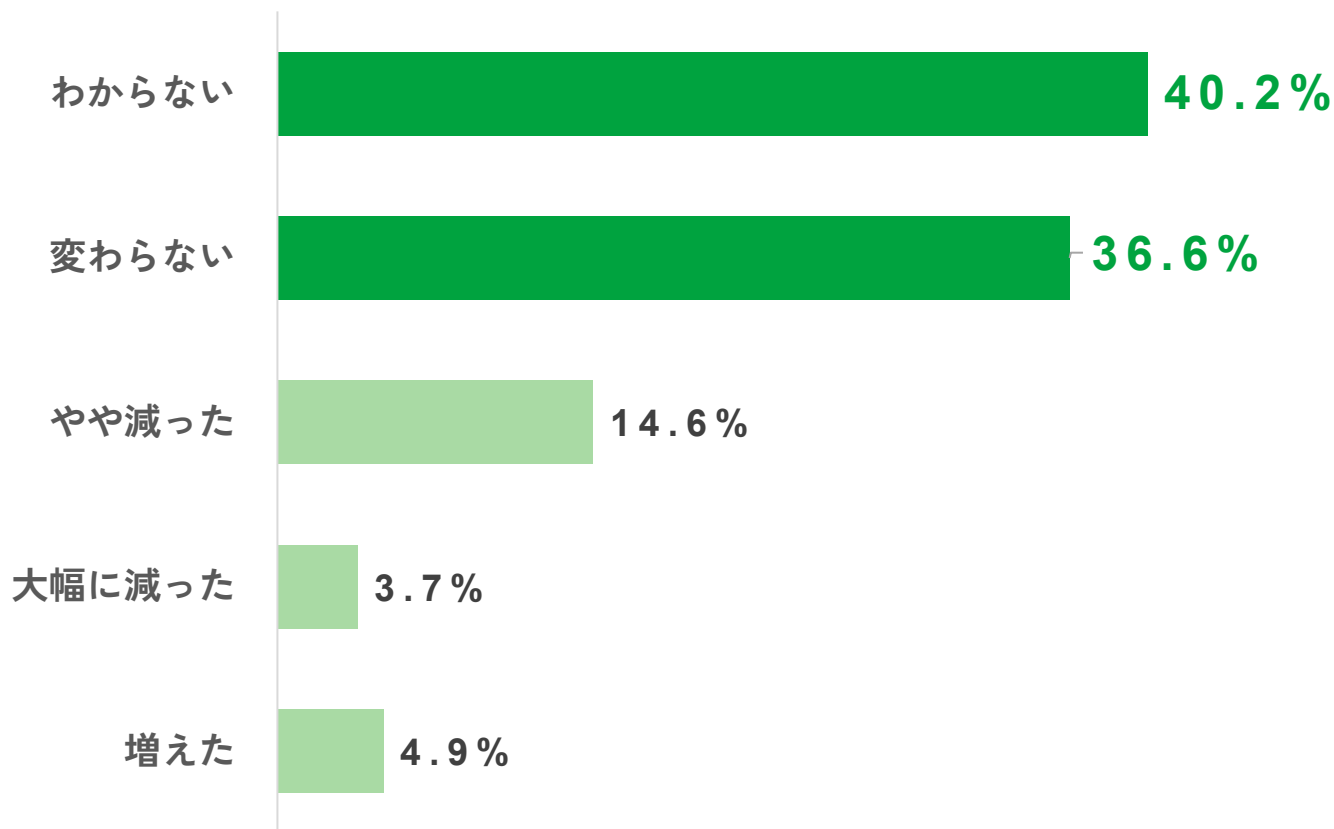


n=82（複数回答）

休職者対応の人事工数の変化

リワーク導入後、すでに約2割の企業が人事工数の軽減を実感。多くは導入から間もないため「変わらない・わからない」が中心ですが、運用が定着するほど負担軽減の効果は広がっていくと考えられます。

Q. リワーク導入前と比べて、休職者対応の人事工数はどう変化しましたか？

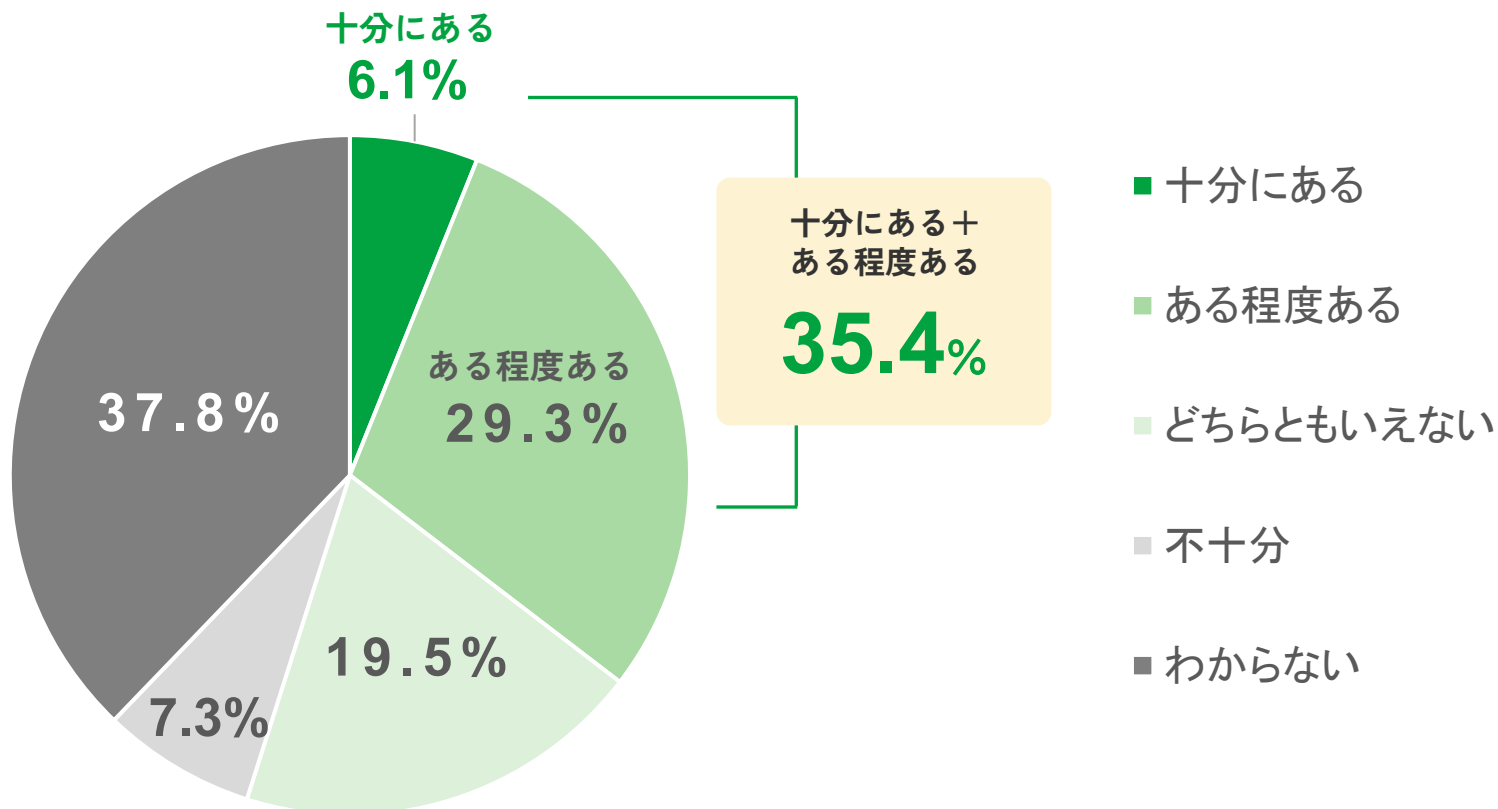


n=82（単一回答）

復職判断に必要な情報量

復職判断に必要な情報が「十分にある・ある程度ある」と感じる企業は合計35.4%。
一方で「わからない」も4割近くあり、客観的な判断材料を求めるニーズがうかがえます。

Q. 復職判断に必要な情報量は充分だと感じますか？

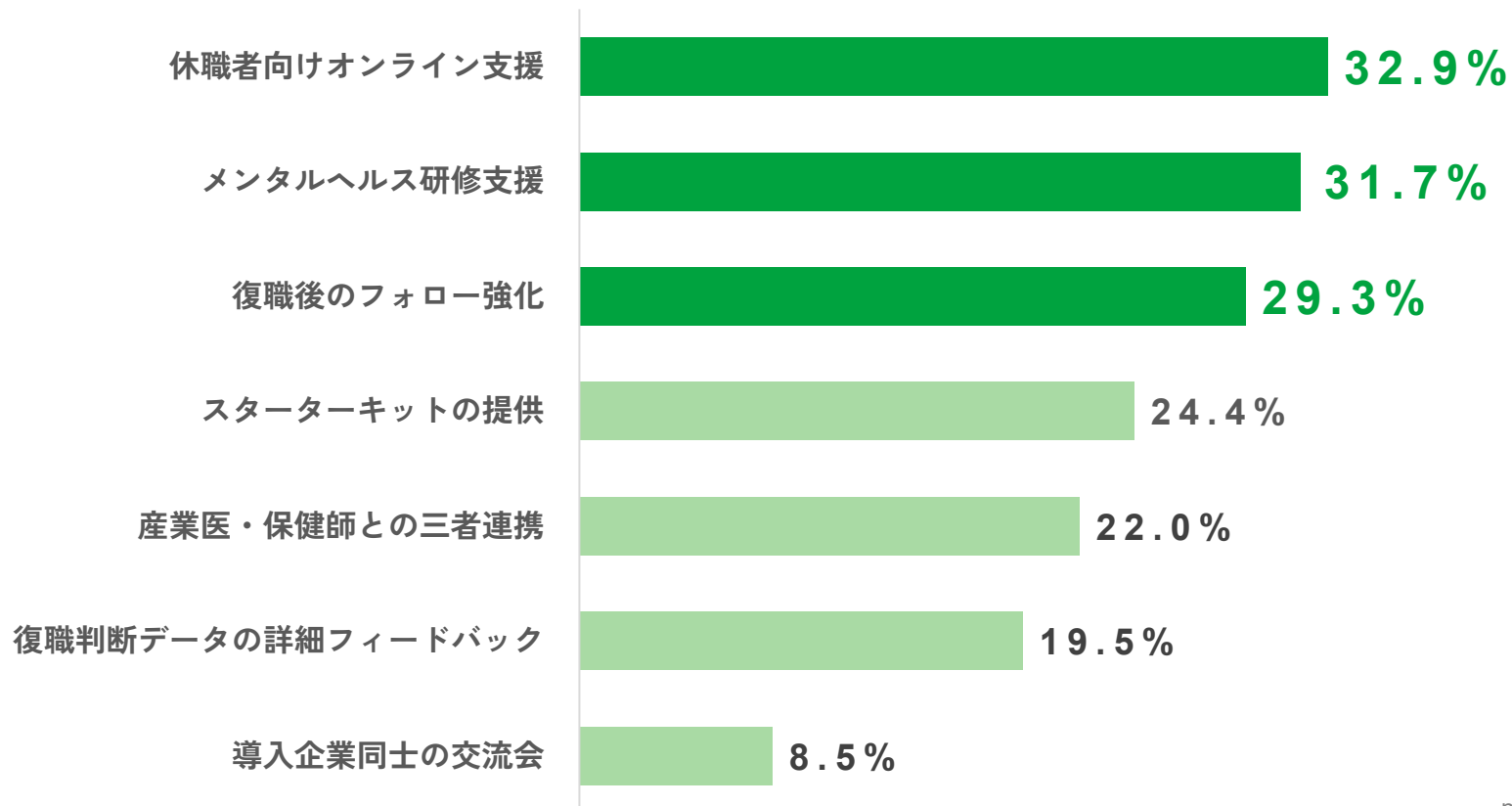


n=82 (単一回答)

現場が求める追加支援

今後追加してほしい支援としては、休職者向けのオンライン支援・メンタルヘルス研修・復職後のフォロー強化が上位に。現場の未充足ニーズが具体的に表れています。

Q. 今後追加してほしいサービスがあれば教えてください。



n=82（複数回答）

サービスの推奨度

他社の人事担当者への推奨度（10点満点）は平均7.61点。8点以上が58.5%、満点をつけた企業も22.0%にのぼり、利用企業からの評価は高い水準にあります。

Q. Rodinaのリワークサービスを、他社の人事担当者にもどの程度勧めたいと思いますか？

推奨スコアの平均

7.61 / 10

8点以上をつけた企業

58.5%

満点をつけた企業

22.0%

n=82（単一回答）

「無料なのに親身に相談にのってくれた」「客観的な復職判断がしやすい」といった声が、高い推奨度の背景にあります。

自由記述には、相談対応のきめ細かさや、客観的な復職判断のしやすさを評価する声が多く寄せられました。

Q. 上記（前ページ、推奨度）の評価の理由を教えてください。

評価理由	業界	従業員規模	評価点数
企業との連携もしっかりとっていただけのため、客観的な復職判断がしやすい	サービス業	11～50名	10点
担当者としてどうしていいか分からなかった際、丁寧に順を追って対策方法を教えていただき助かりました	製造業	101～150名	10点
社内異動が多く、人事担当もメンタルヘルスや復職支援の知識が少ない中で、専門家であるRodinaのサービスはとても頼りになります	運輸業・郵便業	151～300名	10点
リワーク活動をワンオペ、かつ手探りで行わざるを得ない企業担当者にとって、自社では対応しきれない休職者対応をきめ細かく行っていただけます	製造業	151～300名	8点
無料なのにとても親身に相談にのってくださって、大変助かりました	卸売業・小売業	1～10名	10点

Chapter4

本調査のまとめ

休職対応に立ちはだかる3つの壁／この調査からわかること／
休職・復職対応で押さえたい3つのポイント

休職対応に立ちはだかる「3つの壁」

調査からは、企業が休職・復職対応で直面する課題が大きく3つに整理できていることが見えてきました。これらの壁が、休職の長期化や再休職の背景にあると考えられます。

① 長期化・再発の壁



- 復職の長期化・離職 59.4%／再休職 34.1%
- 一度の復職では終わらず、対応が長く続く

② 費用負担の壁



- リワーク費用の企業負担制度がある企業は15.9%のみ
- 1人6か月の休職コストは約422万円との試算もある中、支える備えが薄い

③ 復職判断・情報の壁



- 復職判断に必要な情報が「十分・ある程度ある」は35.4%
- 客観的な判断材料が不足しがちで、判断が難しい

これら3つの壁はいずれも、
専門的な復職支援を早期に活用することで乗り越えやすくなります。

この調査からわかること

提携企業82社への調査を通じて、メンタルヘルス休職の実態と、リワーク支援の役割について次のことが見えてきました。

休職は、もはや一部の企業の問題ではない



過去1年で8割の企業が休職者を抱え、その復職は半数以上が長期化、3社に1社で再休職が起きている。

休職対応は、規模や業種を問わずすべての企業に共通する経営課題になっている。

「支えるための備え」が実態に追いついていない



長期休職には大きなコストがかかる一方、リワーク費用を企業が支える制度を整えているのは15.9%にとどまる。

課題の大きさに対して、企業側の備えはまだ薄い。

専門的な支援を活用できた企業では、前向きな変化が表れている



リワークを利用した企業では、復職・継続が大半を占め、サービスへの評価も高い。

支援に早期につながられるかどうか、復職と定着の差となって表れている。

多くの休職者は、まだ専門支援に届いていない



利用がなかった企業には依然として多くの休職者がおり、支援を必要とする層は大きく残されている。

この「支援の空白」を埋めることが、これからの復職支援の鍵になる。

休職・復職対応で押さえてたい3つのポイント

本調査の結果を踏まえ、休職・復職対応において人事担当者が押さえておきたいポイントを3つに整理しました。

① 早期に専門支援へつなげる



休職の長期化や再休職を防ぐには、早い段階で専門的なリワーク支援につなぐことが重要。

対応が後手に回るほど、復職は難しくなる。

② 費用負担・支援の仕組みを整える



リワーク費用を支える制度や福利厚生を整え、必要なときに支援を使える環境をつくる。

コストの大きさを踏まえれば、事前の備えがリスク軽減につながる。

③ 客観的なデータに基づいて復職を判断する



診断書だけに頼らず、客観的な情報をもとに復職の可否を見極める。

判断の精度を高めることが、再休職の防止につながる。

これらの打ち手を、**自社だけで抱え込む必要はありません。**

専門機関と連携することで、人事の負担を抑えながら、復職と定着を進めることができます。

会社名	株式会社Rodina（ロディーナ）
設立	2017年7月3日
代表	山田 康輔
資本金	5312万5000円
従業員数	333名（2026年4月1日時点）
所在地	広島本社：広島県広島市南区松原町2-62 東京支社：東京都港区芝浦2-17-12 大阪支社：大阪府大阪市淀川区西中島7-1-8

事業内容

公費事業（障害福祉サービス）

リワークセンター：精神疾患（障害）などを原因として休職・離職している方への復職・就職支援事業。精神保健福祉士、公認心理師、看護師、管理栄養士などの国家資格所持スタッフが多数在籍。

プラスオフィス：先天的・後天的な重度障害や難病などにより出勤が困難な方に向けて、在宅就労をおこなうことを支援する就労支援事業。

私費事業（法人向けサービス）

休職者は「リワークにつなぐ」が当たり前の社会になることを目指し、人事労務に無料セミナー開催やメルマガ・コラム配信などを実施。

事業所数

2017年 1 拠点からスタートし
この9年間の拠点数増加

53 拠点

（2026年4月1日時点）

リワークセンター **48** 拠点

プラスオフィス **1** 拠点

計画相談 **4** 拠点



リワークを理解して最適な選択を

休職者の復職を成功させるためには、適切なリワークの活用が欠かせません。

Rodinaはメンタルヘルス不調で休職中の方がスムーズな復職ができるように支援するプロフェッショナル集団です。

休職者の方が心も身体も安定して働き続けられる未来のために、心に寄り添った職場復帰をサポートします。

職場復帰率

90%

支援実績数

3,000名

以上

年間相談数

11,000件

以上

全国拠点数

50拠点

以上

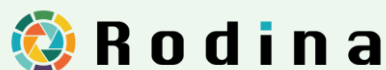
Rodinaは、企業さまの課題やニーズに合わせたプランをご提案いたします。

休職した従業員の職場復帰のためにリワーク導入をお考えの方は、

まずは以下の資料をご確認の上、ぜひお気軽にお問い合わせください。

資料ダウンロード

<https://rodina.co.jp/inquiry/business/>



株式会社Rodina アライアンスグループ

☎ 080-7470-9939 (受付時間 平日10:00～17:00)

✉ alliance@rodina.co.jp

