報道関係者各位

Rodina

Press Release

2026 年 11月 25 日

株式会社 Rodina

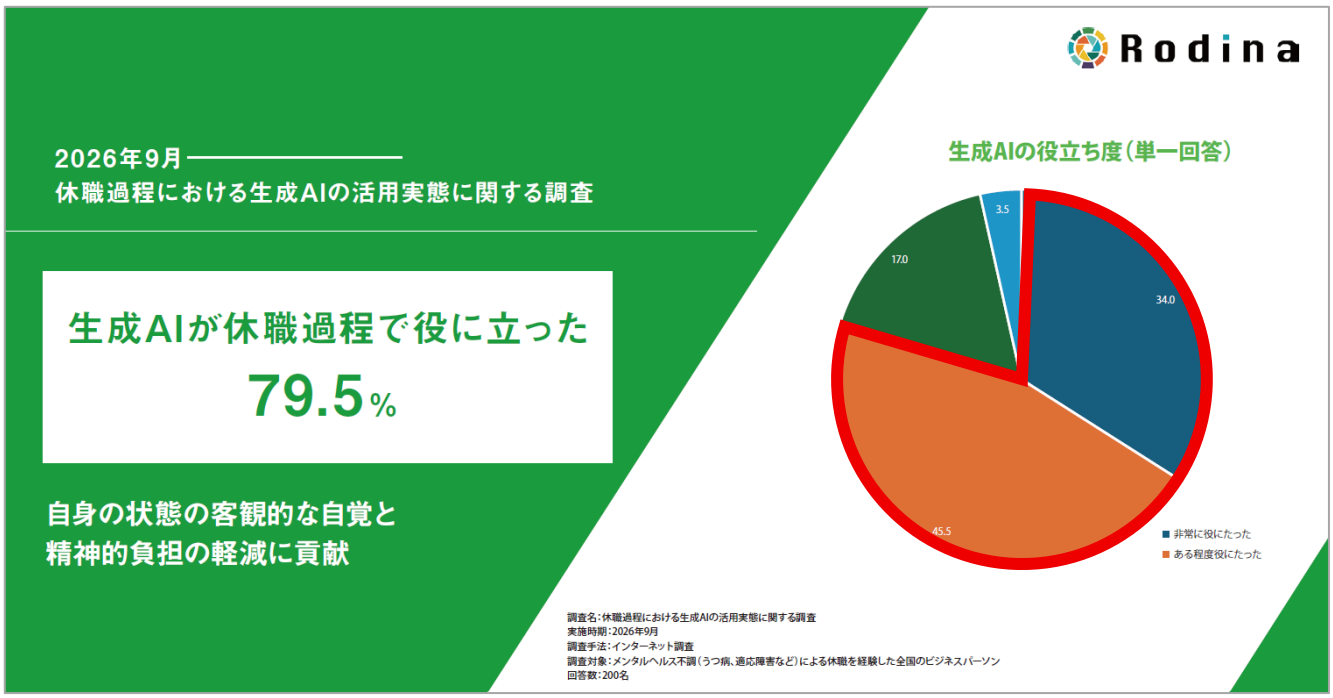
休職過程で79.5%が「生成AIが役に立った」と回答

自身の深刻な不調・限界の客観的な自覚、精神的な負担の軽減に大きく貢献

～メンタルヘルス不調からの休職経験者 200 名のリアルな声～

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）により休職を経験したことのある全国のビジネスパーソン 200 名を対象に、「休職過程の生成 AI の利用」に関する調査をおこないました。

調査の結果、79.5%が休職に関する判断やその過程で「生成 AI が役に立った」と回答しました。背景には、周囲に相談しづらい心身の不調や悩みを抱える中で、気兼ねなく相談できる環境や思考整理の機会として生成 AI が機能していた実態がうかがえました。



ポイントまとめ

■休職前の生成 AI 活用、「業務の効率化」が 56.5%で最多。「メンタル不調の相談」（48.5%）も約半数。

■利用理由は「気兼ねなく相談できるから」（48.5%）がトップ。「24 時間いつでもすぐに回答が得られるから」(45.0%）など人に気遣うことなく、時間を問わず必要な情報を得られる手軽さや利便性が利用を後押し。

■利用価値は「知りたい情報が得られた」（45.0%）、「思考の言語化」（43.5%）、「限界への気づき」（41.0%）。

■最も利用した時期は「体調不良初期」と「通院・休職検討期」がそれぞれ 34.0%で最多。

■休職に関する判断・過程で 79.5%が「役に立った」と回答（「非常に」34.0%、「ある程度」45.5%）。

背景と示唆

➢ テーマ：「休職過程における生成 AI の活用実態」に関する調査

本調査では、メンタルヘルス不調による休職を経験したビジネスパーソンの約 8 割（79.5%）が、休職に関する判断やその過程において「生成 AI が役に立った」と評価している実態が明らかになりました。利用目的は「業務の効率化・自動化」（56.5%）に加え、「メンタルヘルス不調についての相談」（48.5%）が半数近くにのぼり、利用理由としても「気兼ねなく相談できる」（48.5%）や「人間には言えない本音だから」（43.5%）が上位を占めています。さらに、利用によって「思考や感情をクリアに言語化できた」（43.5%）、「自分の不調や限界に気づくきっかけになった」（41.0%）といった具体的な価値を得ていることが確認されました。最も利用した時期が「体調不良初期」（34.0%）や「通院・休職を考え始めた時期」（34.0%）に集中していることからも、心身の不調の初期段階において、生成 AI が心理的安全性の高い「一次相談先」および「客観的な自己理解・思考整理のツール」として重要な役割を果たしていることが示唆されます。

調査概要

調査名：休職過程における生成 AI の活用実態に関する調査
実施時期：2026 年 9 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）による休職を経験した全国のビジネスパーソン
回答数：200 名

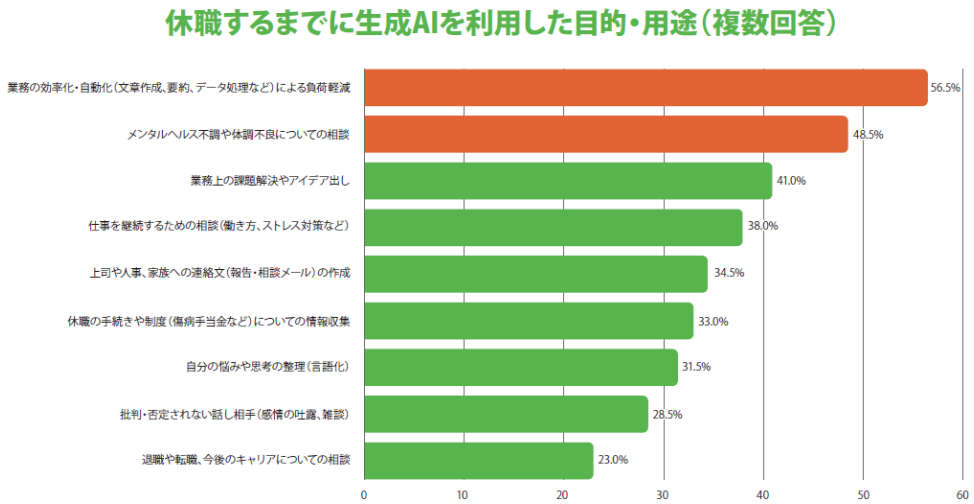
調査詳細

利用目的は「業務の効率化」が 56.5%で最多。「メンタル不調の相談」も約半数に

休職するまでの間に生成 AI を利用した目的・用途については以下の通りです。

- 業務の効率化・自動化による負荷軽減：56.5%
- メンタルヘルス不調や体調不良についての相談：48.5%
- 業務上の課題解決やアイデア出し：41.0%

休職経験者は単に業務負担を減らすための作業ツールとしてだけでなく、周囲に言い出しにくい不調や悩みを打ち明ける一次相談先としても生成 AI を活用している実態が示唆されます。年代別にみてみると特に 40 代は「業務効率化」（74.0%）や、「仕事を継続するための相談」（52.0%）、「連絡文の作成」（46.0%）が他の年代よりも高く、不調を抱えながらも自力で業務を回そうとする手段として生成 AI を活用しているようにみられました。



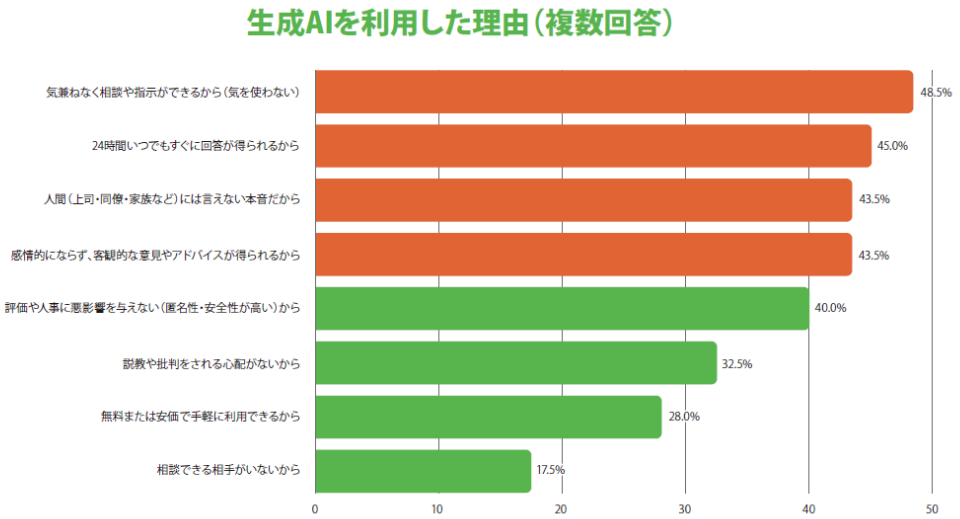
			業務の効率化・自動化（文章作成、要約、データ処理など）による負荷軽減	メンタルヘルス不調や体調不良についての相談	業務上の課題解決やアイデア出し	仕事を継続するための相談（働き方、ストレス対策など）	上司や人事、家族への連絡文（報告・相談メール）の作成	休職の手続きや制度（傷病手当金など）についての情報収集	自分の悩みや思考の整理（言語化）	批判・否定されない話し相手（感情の吐露、雑談）	退職や転職、今後のキャリアについての相談
全体		200	56.5	48.5	41.0	38.0	34.5	33.0	31.5	28.5	23.0
性別	男性	100	61.0	45.0	45.0	43.0	34.0	36.0	27.0	30.0	19.0
	女性	100	52.0	52.0	37.0	33.0	35.0	30.0	36.0	27.0	27.0
年代	20 代	50	66.0	32.0	40.0	34.0	36.0	16.0	28.0	26.0	16.0
	30 代	50	56.0	38.0	42.0	26.0	26.0	30.0	22.0	22.0	20.0
	40 代	50	74.0	68.0	50.0	52.0	46.0	46.0	34.0	34.0	24.0
	50 代	50	30.0	56.0	32.0	40.0	30.0	40.0	42.0	32.0	32.0

利用理由は「気兼ねなく相談できるから」が最多。「即時性」や「本音の吐露」も高水準

休職に関連した目的で生成 AI を利用した理由については以下の通りです。

- 気兼ねなく相談や指示ができるから（気を使わない）：48.5%
- 24 時間いつでもすぐに回答が得られるから：45.0%
- 人間（上司・同僚・家族など）には言えない本音だから：43.5%
- 感情的にならず、客観的な意見やアドバイスが得られるから：43.5%

人間関係の気遣いや心理的抵抗を回避しつつ、不調や悩みをいつでも客観的に整理できる心理的安全性の高さが、生成 AI の主な利用理由となっている実態が示唆されます。性別でみてみると、女性は男性よりも「気兼ねなさ」（57.0%）を重視し、男性は女性よりも「評価への影響回避」（45.0%）を重視する傾向がみられました。年代別では、30 代は「評価への影響回避」（42.0%）が高く、職場での影響を警戒して生成 AI を活用している様子が窺えます。40 代は「気兼ねなさ」（62.0%）が高く、「本音の相談」（58.0%）は全年代で最も高く、責任感や周囲への気遣いから人に頼れない孤独感の中で生成 AI を頼っている実態がうかがえます。50 代は「相談できる相手がいないから」（34.0%）が全年代で最も高く、身近な相談先の不足を埋めるツールとして活用している傾向がみられました。



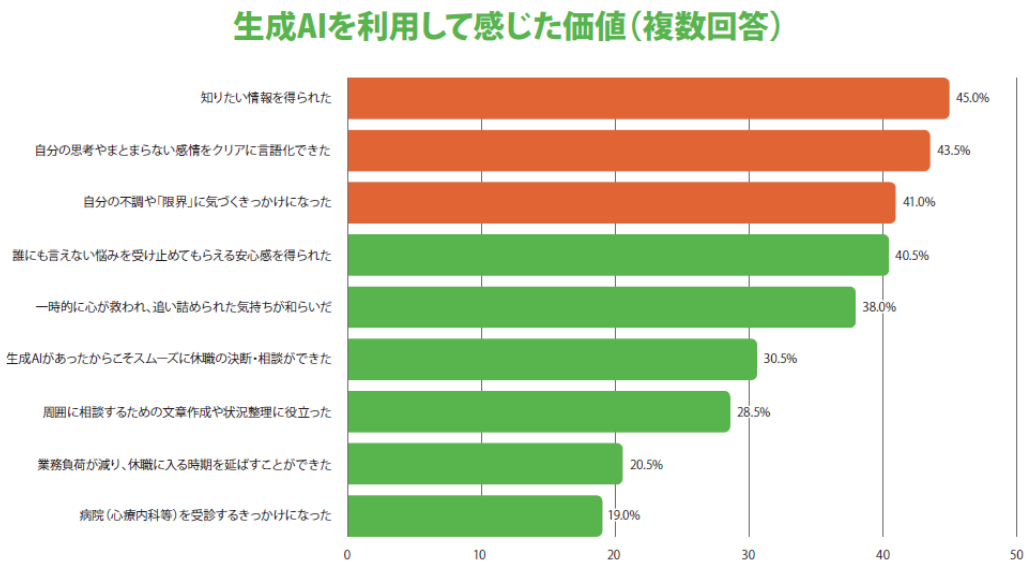
			気兼ねなく相談や指示ができるから（気を使わない）	24 時間いつでもすぐに回答が得られるから	人間（上司・同僚・家族など）には言えない本音だから	感情的にならず、客観的な意見やアドバイスが得られるから	評価や人事に悪影響を与えない（匿名性・安全性が高い）から	説教や批判をされる心配がないから	無料または安価で手軽に利用できるから	相談できる相手がいないから
全体		200	48.5	45.0	43.5	43.5	40.0	32.5	28.0	17.5
性別	男性	100	40.0	49.0	44.0	48.0	45.0	28.0	24.0	16.0
	女性	100	57.0	41.0	43.0	39.0	35.0	37.0	32.0	19.0
年代	20 代	50	42.0	28.0	38.0	34.0	28.0	32.0	18.0	10.0
	30 代	50	26.0	40.0	36.0	36.0	42.0	18.0	20.0	8.0
	40 代	50	62.0	62.0	58.0	54.0	52.0	40.0	30.0	18.0
	50 代	50	64.0	50.0	42.0	50.0	38.0	40.0	44.0	34.0

利用価値は「知りたい情報が得られた」が最多、思考の言語化や限界の認識にも価値

生成 AI を利用したことで「助かった・価値を感じたこと」については以下の通りです。

- 知りたい情報を得られた：45.0%
- 自分の思考やまとまらない感情をクリアに言語化できた：43.5%
- 自分の不調や「限界」に気づくきっかけになった：41.0%

単なる情報収集にとどまらず、混乱した思考の整理や自身の深刻な不調・限界の客観的な自覚、精神的な負担の軽減に大きく貢献した実態が示唆されます。性別でみてみると、男性は女性よりも「限界への気づき」（45.0%）が多く、自身の不調把握に価値を感じ、女性は男性よりも「悩みを受け止めてもらえる安心感」（44.0%）が多く、不安を和らげることに価値を感じる傾向がみられました。年代別でも、「悩みを受け止めてもらえる安心感」は 40 代が 56.0%、50 代が 50.0%と他の年代よりも多く、精神面の支えとして価値を感じている傾向がみられました。



			知りたい情報を得られた	自分の思考やまとまらない感情をクリアに言語化できた	自分の不調や「限界」に気づくきっかけになった	誰にも言えない悩みを受け止めてもらえる安心感を得られた	一時的に心が救われ、追い詰められた気持ちが和らいだ	生成 AI があったからこそスムーズに休職の決断・相談ができた	周囲に相談するための文章作成や状況整理に役立った	業務負荷が減り、休職に入る時期を延ばすことができた	病院（心療内科等）を受診するきっかけになった
全体		200	45.0	43.5	41.0	40.5	38.0	30.5	28.5	20.5	19.0
性別	男性	100	44.0	43.0	45.0	37.0	39.0	31.0	32.0	19.0	16.0
	女性	100	46.0	44.0	37.0	44.0	37.0	30.0	25.0	22.0	22.0
年代	20 代	50	38.0	42.0	38.0	24.0	30.0	28.0	24.0	20.0	16.0
	30 代	50	32.0	46.0	32.0	32.0	34.0	34.0	22.0	22.0	18.0
	40 代	50	58.0	52.0	48.0	56.0	42.0	30.0	34.0	24.0	18.0
	50 代	50	52.0	34.0	46.0	50.0	46.0	30.0	34.0	16.0	24.0

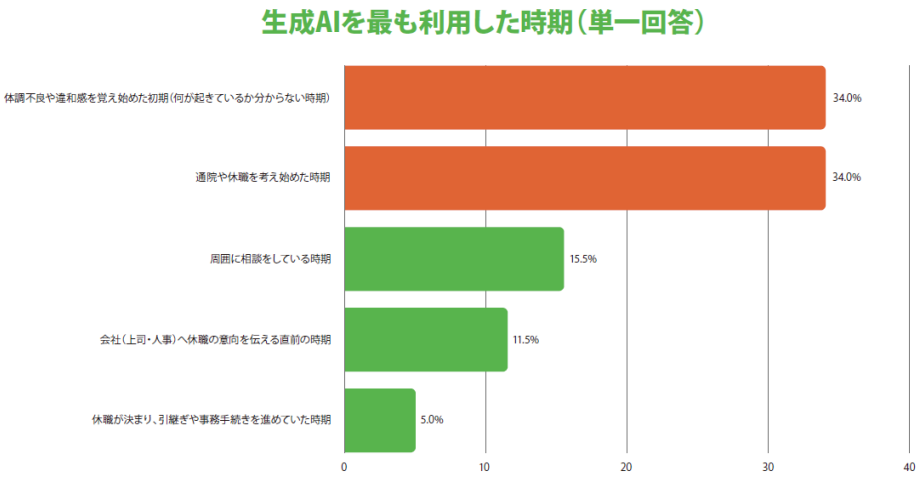
利用時期は「体調不良初期」と「通院・休職検討期」がそれぞれ同数で最多

生成 AI を最も利用した時期については以下の通りです。

- 体調不良や違和感を覚え始めた初期（何が起きているか分からない時期）：34.0%
- 通院や休職を考え始めた時期：34.0%

不調の原因が判明していない段階や、休職という選択肢を模索し始める判断の初期段階において、情報整理や相談の相手として生成 AI が最も必要とされている実態が示唆されます。性別でみてみると、女性は「体調不良や違和感を覚え始めた初期」（44.0%）が最も高く、不調の始まりを感じた早い段階で生成 AI に頼る傾向がみられます。一方、男性は「通院や休職を考え始めた時期」（43.0%）が最も高く、具体的に休職や通院の検討に入ったタイミングで集中的に活用する傾向がみられました。年代別では、20 代と 40 代は「体調不良や違和感を覚え始めた初期」（20 代：40.0%、40 代：46.0%）が最多で、自身の状態に戸惑う初期段階での利用が目立ちます。30 代と 50 代は「通院や休職を考え始めた時期」（30 代：

34.0%、50 代：42.0%）が最も多く、50 代は加えて「会社へ休職の意向を伝える直前」（22.0%）が他の年代よりも突出して多く、より切迫した場面で生成 AI を活用する傾向がみられました。



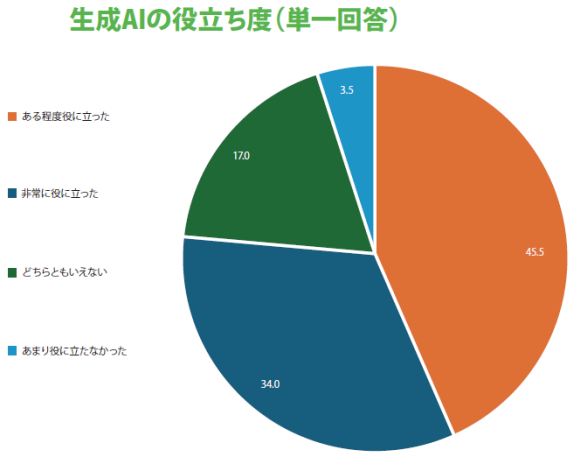
			体調不良や違和感を覚え始めた初期（何が起きているか分からない時期）	通院や休職を考え始めた時期	周囲に相談をしている時期	会社（上司・人事）へ休職の意向を伝える直前の時期	休職が決まり、引継ぎや事務手続きを進めていた時期
全体		200	34.0	34.0	15.5	11.5	5.0
性別	男性	100	24.0	43.0	17.0	13.0	3.0
	女性	100	44.0	25.0	14.0	10.0	7.0
年代	20 代	50	40.0	30.0	12.0	14.0	4.0
	30 代	50	32.0	34.0	24.0	4.0	6.0
	40 代	50	46.0	30.0	12.0	6.0	6.0
	50 代	50	18.0	42.0	14.0	22.0	4.0

79.5%が「役に立った」と回答。否定的な意見はわずか 3.5%

生成 AI を利用したこと・質問したことが役に立ったかについては以下の通りです。

- 非常に役に立った：34.0%
- ある程度役に立った：45.5%
- どちらともいえない：17.0%

約 8 割が生成 AI の活用に価値を感じていたことが明らかになりました。一方で「あまり役に立たなかった」とする回答はわずか 3.5%にとどまり、休職に伴う複雑な思考整理や意思決定のプロセスにおいて、生成 AI が実効性の高い支援ツールとして機能している実態が示唆されます。性別では大きな差はみられませんでしたが、年代別で特に 40 代は「非常に役に立った」が 50.0%と全年代で最も高く（小計 82.0%）、重い責任や孤独感の中で生成 AI の存在が強力な支えとなったことがうかがえます。



			非常に役に立った	ある程度役に立った	どちらともいえない	あまり役に立たなかった
全体		200	34.0	45.5	17.0	3.5
性別	男性	100	35.0	49.0	12.0	4.0
	女性	100	33.0	42.0	22.0	3.0
年代	20 代	50	28.0	48.0	22.0	2.0
	30 代	50	26.0	50.0	22.0	2.0
	40 代	50	50.0	32.0	14.0	4.0
	50 代	50	32.0	52.0	10.0	6.0

医師監修：前田佳宏先生



【所属・経歴】

- 医師 12 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。

Rodina の取り組み

事業開始からこれまでに 3,000 名以上の支援をおこない、事業所数は全国で 45 拠点以上展開しています。
長年にわたる現場での実践を通じて、休職者が安心して職場に戻れるよう、離職した方が新たな職場に就労できるように、専門的なプログラムの提供や企業に対する支援もおこなってきました。

近年では、復職後の職場定着支援や、メンタルヘルスに対する企業側の理解促進、社内制度の見直しに向けた伴走支援にも力を入れています。Rodina は今後も、すべての人が「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　広報グループ

TEL：082-569-9311　Email：pr@rodina.co.jp