

# ビジネスパーソンのメンタルヘルス

---

---

職場におけるメンタルヘルスに関する実態調査アンケート



2013年10月

株式会社アヴァンティ

avanti働く女性研究所事務局

気分が落ち込むことは誰にでもあること。でも、それがひどくなると仕事や日常生活に支障が出てくるもの。今回は、ビジネスパーソンにとって、職場で起こっている「うつ」や「メンタル不調」の現状を探った。

## 【調査概要】

### 1. 調査データ

avanti働く女性研究所

### 2. 調査対象

福岡県内のビジネスパーソン

### 3. 調査期間

平成25年10月3日～9日

### 4. 調査方法

avanti働く女性研究所  
登録メンバーに対する  
インターネット調査

### 5. 調査規模

74サンプル  
(男性4名、女性70名)

## 【回答者属性】

### ●年齢

20歳～24歳	4.1%	40歳～44歳	18.9%
25歳～29歳	10.8%	45歳～49歳	13.5%
30歳～34歳	14.9%	50歳以上	14.9%
35歳～39歳	23.0%	合計	100%

### ●未既婚

未婚	45.9%
既婚	44.6%
経験有	9.5%
	100%

### ●雇用形態

正社員	64.9%	パート・アルバイト	9.5%
契約社員	8.1%	フリーランス	5.4%
派遣社員	4.1%	その他	4.1%
経営者	4.1%	合計	100%

### ●職種

事務	10.7%	専門職	37.3%
営業	6.8%	管理職	8.5%
販売	3.4%	その他	1.7%
接客	1.7%	合計	100%

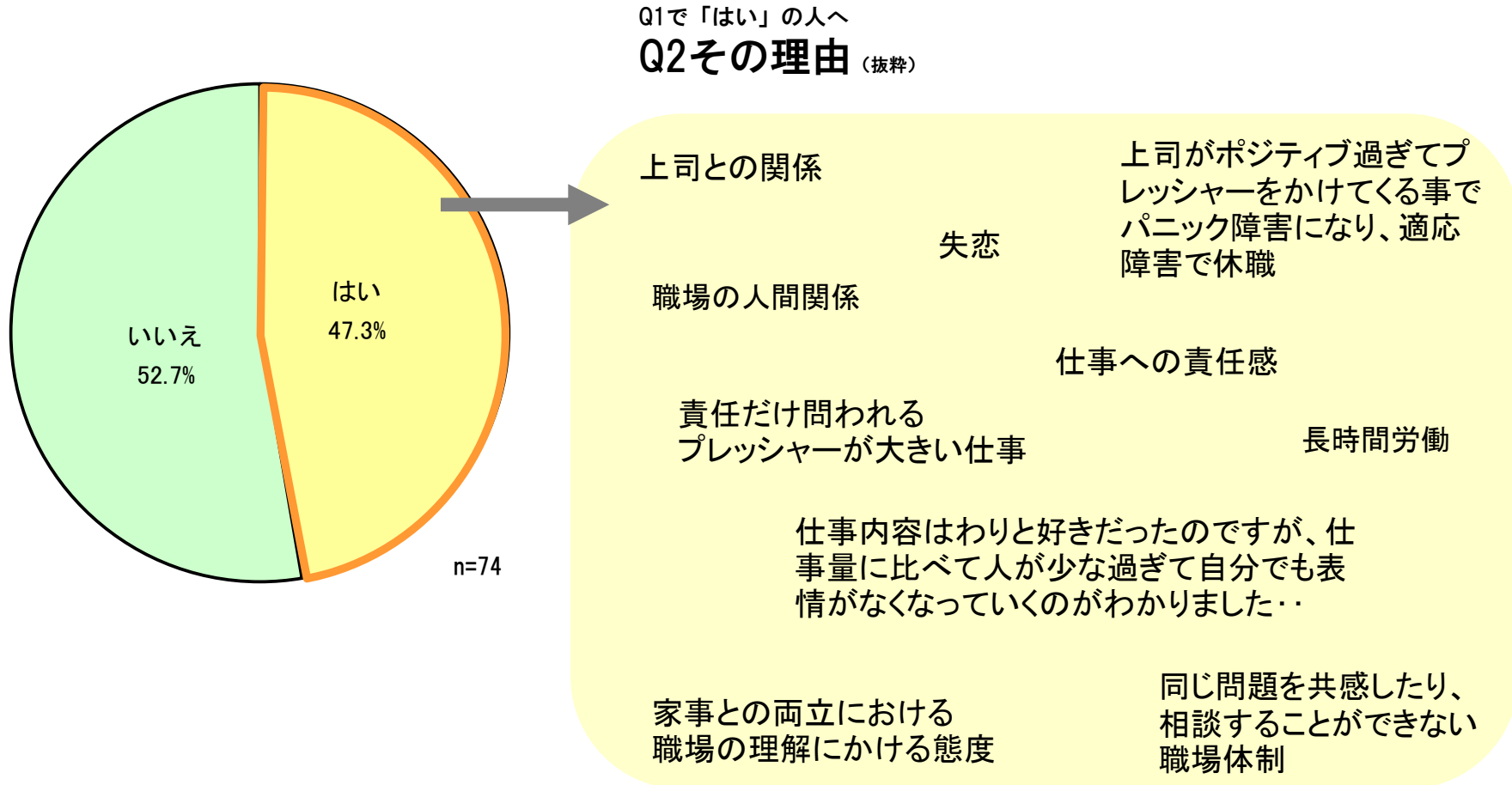
# 1 ビジネスパーソンのメンタルヘルス

---

---

# 「私、うつかもしれない…」約半数にのぼる

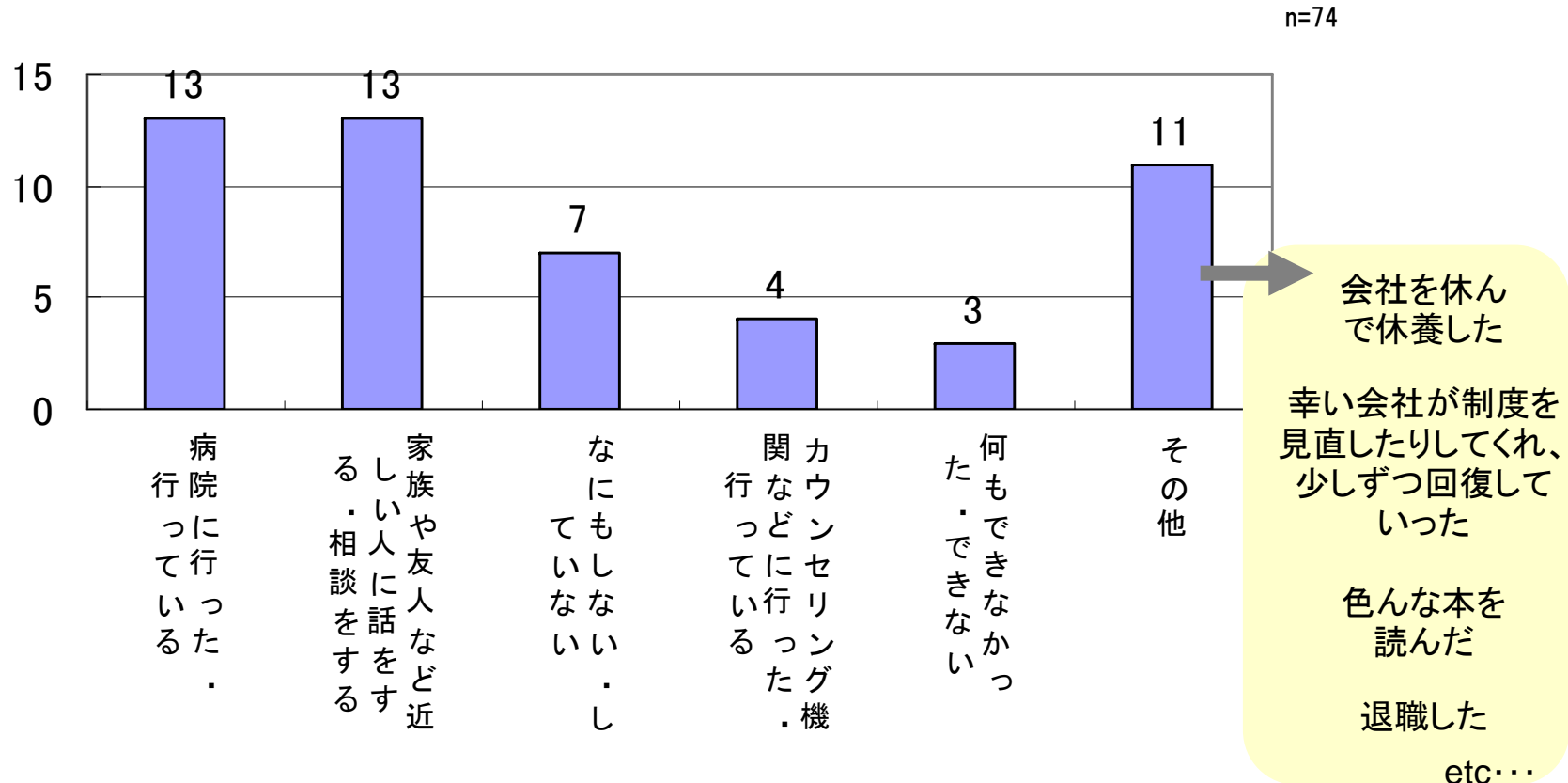
Q1. あなたは職場で自分が「うつ」かもしれないと感じたことはありますか？



自分自身が「うつ」かもしれないと感じたことがある人は、およそ半数の47.3%に達することが分かった。  
ビジネスパーソンはとて多くのストレスにさらされていることが分かる。  
女性は、プライベートとのバランスを崩すことも引き金になることも。

# 通院&近しい人に相談で解決を図る。

Q3. その「うつかもしれない」状態から抜けるためにどんなことをしましたか？  
または、していますか。



自分自身が「うつかもしれない」と感じたときに、起こす行動としては「病院に行く」「近しい人に相談をする」が同率の1位。  
「なにもしない」人も7名おり、様子を見る人も多かった。また病院以外の感セリング機関を利用する人もいることがわかる。

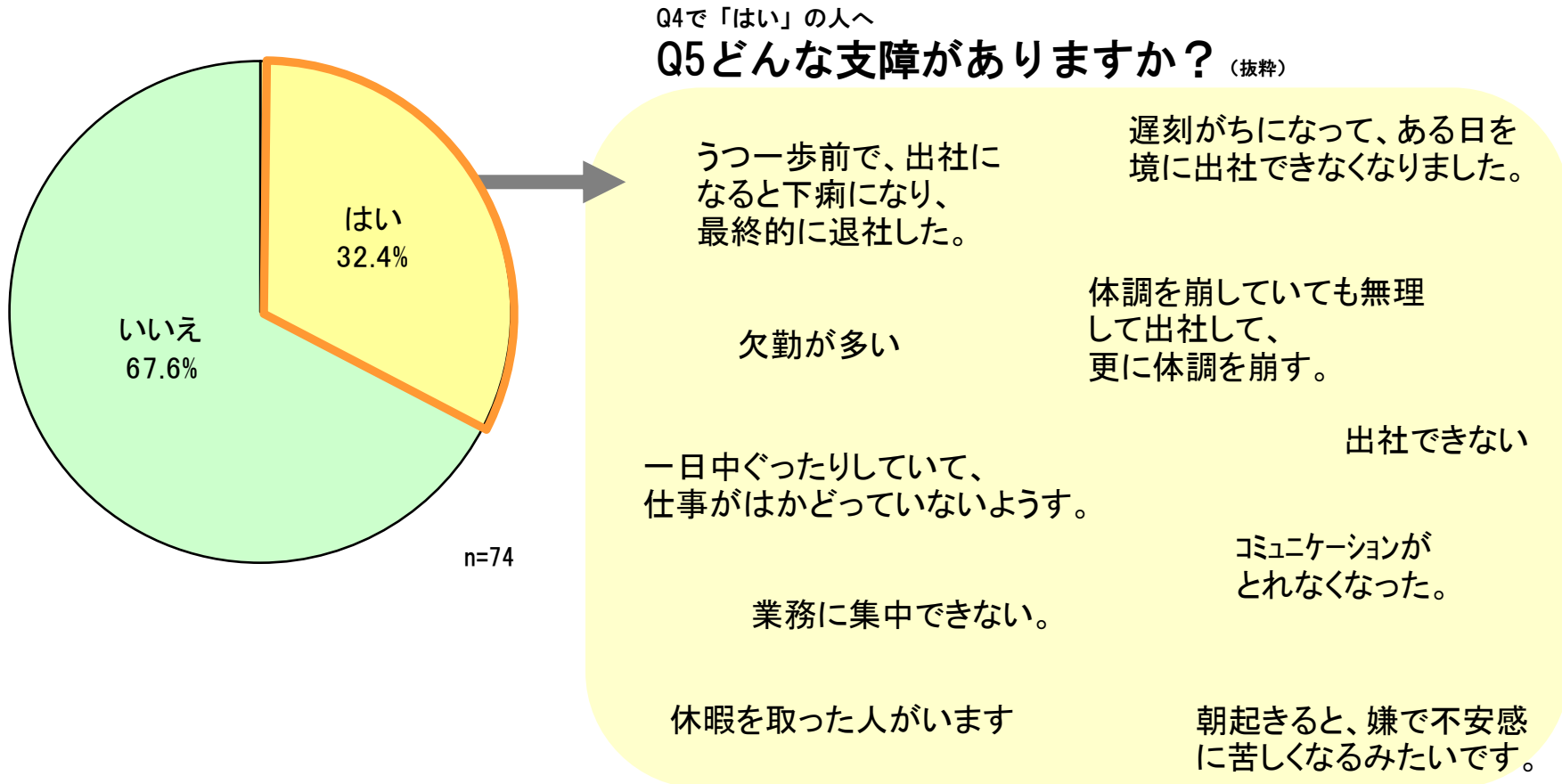
## 2 周りの人のメンタルヘルス

---

---

# 「うつ」又は「うつかもしれない」職員を抱える職場、3割

Q4. あなたの職場に「うつ」または「うつかもしれない」人で、  
仕事に支障をきたしている(出社できない、仕事が滞る 等)スタッフはいますか。



それぞれが働く職場で、「うつ」と診断された人、または「うつかもしれない」と感じる人がいると回答したのは、3分の1の人の職場。

# 「うつ」又は「うつかもしれない」職員を抱える職場、3割

Q4で「はい」の人へ

Q6. その時、周囲やあなたはどのような対応をしましたか。 (抜粋)

突然、入社しなくなり、誰も知らず退社したあとに、彼女の事を殆どの方が気付かず、何も助けてあげられなかった。

たまに安否の確認メールをいれたが 基本的にはそっとしておいた

接するときはあまり負担にならないような会話を選らんだつもり。復帰したときも同じ。

私はメンタルヘルスの担当者なので、ご本人と直接面談をしたり、主治医・産業医とのやりとりをして、復職後のサポートをしています。

仕事は手伝えそうなものは引き受け、居眠り中はそっとおきました。

病院に行くようすすめたり、会社のカウンセリングに行くようすすめた。

管理職が時々電話や家庭訪問

相談にのった。

私は声をかけてるが、会社は見て見ないふり

そっと見守る。  
やさしい声かけを心がける

特に、特別なことはしない。

職場での対応は、まちまち。産業医等がいる会社もあれば、見て見ないふりをする企業もあり、会社の体制によって、対応もまったく違うことが分かる。

# 職場のメンタルヘルスにもっと目を向けよう

患者本人が辛いのはもちろん、欠員が出てしまうなど、組織にとって大きな影響を受ける職場でのメンタルヘルスは、経営する上でも、職場全体で取り組む必要性がある課題だ。もはや、そのスタッフの心の問題、だけではない。

スタッフが病気になった段階で初めて対応するのではなく、事前に予測したり、ケアをすることで防げることも大きいのではないだろうか。

また、このメンタルヘルスの問題は、組織・企業によって全く取り組む姿勢が違うため、どんな組織であっても使えるような制度づくりが必要なのではないだろうか。まだまだ社会人のメンタルヘルスへの取り組みは、これから。スタッフが幸せに働ける組織作りを、ビジネスパーソン一人ひとりが考えていくことで、きっと幸せな社会がつけられるはずだ。



本件に関するお問合せは、  
株式会社アヴァンティ まで

avanti

## 【データご利用の際のお願い】

データの引用、出版・印刷物への転載に関しては、出典元を「avanti働く女性研究所調べ」と明記していただければ、基本的にご利用いただけます。また、ご使用に際しては必ず下記の「avanti働く女性研究所」窓口までご一報ください。

**E-mail : [labo@e-avanti.com](mailto:labo@e-avanti.com)**

**TEL : 092-724-3226**