

# Harmony通信

vol.111  
2014.05

URL: <http://www.harmony-office.com/>  
mail: [info@harmony-office.com](mailto:info@harmony-office.com)  
tel:022-796-9231 fax:022-796-9232



北海道の夕暮れ  
photo by あずきママ

## 「休職後～職場復帰後の退職」に関する調査結果

～独立行政法人労働政策研究・研修機構

### ◆休職者の42.3%が退職

うつ病などのメンタルヘルス不調により会社を休職した社員の42.3%が、休職制度の利用中や職場復帰後に退職しているとの調査結果が公表されました。

この調査は、独立行政法人労働政策研究・研修機構まとめたもので（2012年11月実施、5,904社が回答）、メンタルヘルスやがん、脳疾患、糖尿病等について、休職制度の有無や期間、退職・復職の状況などを調べる内容です。

### ◆退職率が高いのは30代以下

この調査結果によれば、過去3年間にメンタル不調を理由に休職制度を利用した社員の退職率は、全疾病平均（37.8%）を4.5ポイント上回っています。

最も退職率が高いのはがんの42.7%ですが、その中心は50代以上で、定年など病気以外の理由による退職も多数含まれているようです。

### ◆上限期間が短い企業ほど高い退職率

また、メンタル不調者の退職率は休職制度の上限期間が短い企業ほど高い傾向があり、上限が3カ月までの場合、59.3%が離職という結果になっています。2年6カ月超3年までの企業では29.8%となっており、約2倍の差があります。復職後に短時間勤務などの試し出勤や、産業医による面談などのフォローアップを行っていない企業の退職率も、それらを実施している企業より高くなっています。

### ◆企業の対策は？

企業が最も対策を重視している疾病として挙げた割合が高いのは、メンタルヘルスが21.9%で、生活習慣病（8.9%）やがん（5.4%）を大きく上回っています。

次のような対策を実施することで、メンタル不調の発生を防いだり、復職に関する対策をとったりすることが主流となっていますので、検討してみたいかがでしょうか。

- ・相談対応窓口の開設
- ・管理監督者および労働者への教育研修・情報提供
- ・衛生委員会等でのメンタル対策審議
- ・メンタルヘルスケア実務担当者の選任
- ・職場復帰における支援
- ・医療機関や他の外部機関等の活用
- ・産業保健スタッフの雇用や情報提供
- ・職場環境等の評価および改善



### 編集後記

新年度スタートから約1ヶ月経過、この時期によく話題となるのが「五月病」です。そもそもこの五月病というのは、環境の変化に伴う心身の負担、ストレスが主な原因となり、にわかに「やる気が出ない、ふさぎごむ」「食欲低下」「頭痛、腹痛」等の症状が現れることを指すようです。ほとんどの場合は一過性のもので、適度な休息などで改善されるようですが、仕事に支障をきたすような重症の場合は、医療機関での受診をお勧めします。「五月病」は正式な医学用語ではありませんが、医療機関では「適応障害」「軽度のうつ」と診断名が付けられることもあります（参考資料：全国健康保険協会HP）。皆様の職場ではいかがでしょうか。主な対策としては、「会話でのストレス解消」「バランスのとれた食事」「質の良い睡眠」「休日は好きな事をして過ごす」等が挙げられています。これらは五月病に限らず、心身の健康を保つのに有効ですね。ストレスは万病の素、より良い生活習慣を身に着けたいですね。



この季節に改めて…**早寝！早起き！朝ごはん！**

健康な体を維持して、食生活を送るためには、バランスのよい食事をするのが大切です。この“バランス”をわかりやすく示すため、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかをイラストで示した「食事バランスガイド」が作られました。農林水産省のホームページで内容を見ることができます。実は、今年私がお引き受けした全ての新入社員研修で配布しました。充実した毎日はバランスの良い食事から。働く方に食事の指導まで？と思われるかもしれませんが、どこで教えられたか？といえば、確信をもっていつと宣言できないのもまた事実。改めて労働契約を締結すること＝健康に勤務することを実現するための責任として、こうしたこともぜひお話しください。[http://www.maff.go.jp/j/balance\\_guide/b\\_about/](http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/b_about/)



## TOPIX

今年も開催！ 2014年度仙台YMCAバザー

開催日：2014年6月1日（日）

場所：仙台YMCA立町会館

時間：10:00～14:00



例年、宮城県青年司法書士会もコーナーの一部を担当している、仙台YMCAバザーが今年も開催されます。物品バザーコーナー、食べ物コーナー、おみやげコーナー、こどもの遊び場等があります。ぜひ足をお運びください。

※近隣の駐車場は大変混みあいますので、なるべく公共交通機関をご利用ください。

## Harmony通信 2014.05

#発行：2014年5月10日

#編集・構成：合同会社Harmony



Harmony司法書士事務所

Harmony社会保険労務士事務所

Harmony行政書士事務所

住所：〒980-0011 仙台市青葉区上杉2-3-38 クラッセ上杉ビル4F

TEL:022-796-9231 FAX:022-796-9232

URL : <http://www.harmony-office.com/>

mail : [info@harmony-office.com](mailto:info@harmony-office.com)

修日記 : <http://blog.goo.ne.jp/kadota-osamu/>

陽子日記 : <http://blog.goo.ne.jp/kadota-yoko/>