

2021年12月15日

企業は従業員の「燃え尽き症候群」に注意

女性、40代以下がストレスを感じやすい傾向

人材紹介会社ロバート・ウォルターズ調査結果

グローバル人材の転職を支援する人材紹介会社のロバート・ウォルターズ・ジャパン株式会社（本社：東京都渋谷区、代表取締役社長：ジェレミー・サンブソン）は12月15日、新型コロナウイルス感染拡大に伴い、ワークライフバランス、ウェルビーイングへの懸念が度々取り上げられている中、語学力と専門スキルを活かして働くグローバル人材を対象に、より良い働き方の実現をサポートするために「燃え尽き症候群/メンタルヘルス」の実態を調査したアンケート結果を発表しました。

【全体】半数以上が燃え尽き症候群を経験 私生活に影響ありは6割

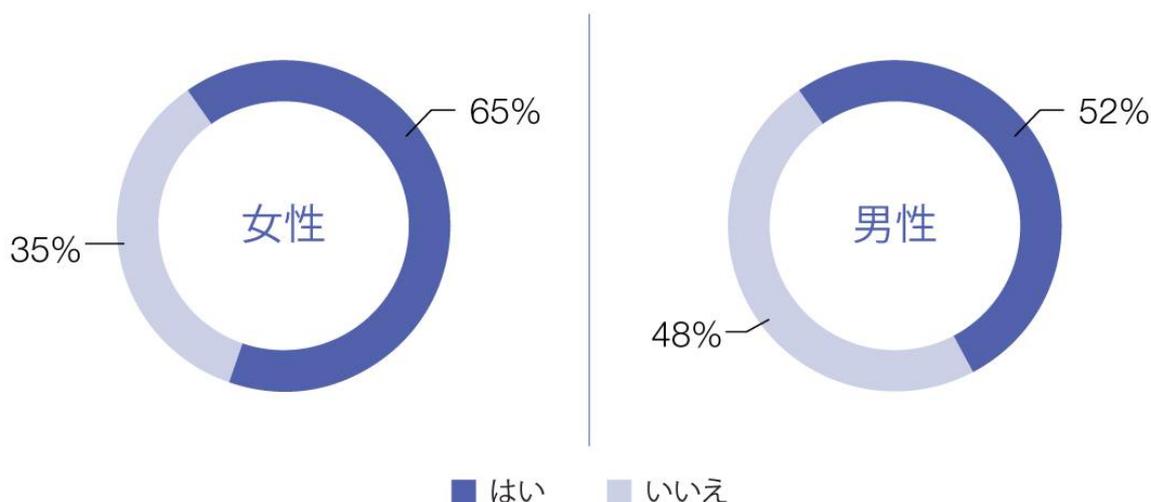
仕事で燃え尽き症候群のような症状を感じたことがある人は56%でした。その内、仕事のストレスにより私生活に影響が出ている人が6割に達していることも分かりました。

また、勤務している企業がメンタルヘルスを重視していると感じるかという問いについては、外資系に努めている人の半数以上（55%）が「はい」と回答したのに対し、内資では4割（39%）を下回りました。

【性別】女性は仕事場で感じるストレスが大きい傾向 6割：企業はメンタルヘルスを重視していないと回答

この結果を性別、年代別に見ると、女性の65%が燃え尽き症候群を経験しており、男性より13%ポイントが高くなっています。その理由としては人間関係や業務量の多さが挙げられました。また、私生活にまで影響が出ている女性は65%で、男性よりも11%ポイント、高い結果となりました。勤務する企業がメンタルヘルスを重視していると感じるかという質問に対しては6割の女性が「いいえ」と回答したのに対し、男性は半数という結果でした。

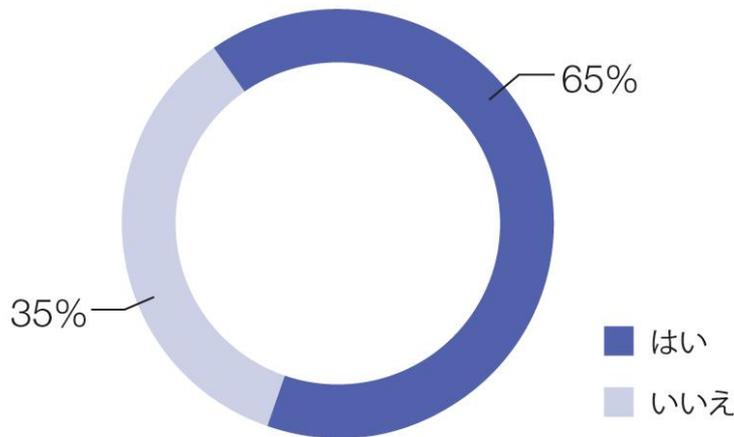
仕事で燃え尽き症候群のような症状を感じたことはありますか？



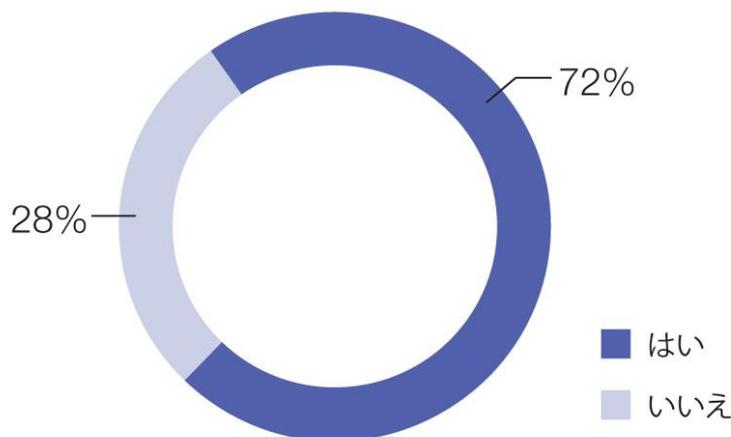
【年代別】40代：6割以上が燃え尽き症候群を経験 30代以下：7割以上が私生活に影響有

次に年代別で見ると、燃え尽き症候群を経験したことがある人の割合はそれぞれ30代以下（56%）と40代（65%）が高い傾向にあり、逆に50代以上は半数以下（47%）という結果となりました。仕事でのストレスが私生活に影響が出るとの回答は30代以下が72%と7割を超えており、もっとも影響を受けやすいことわかりました。他の世代では、40代が49%、50代以上が54%となりました。

【40代】仕事で燃え尽き症候群のような症状を感じたことはありますか？



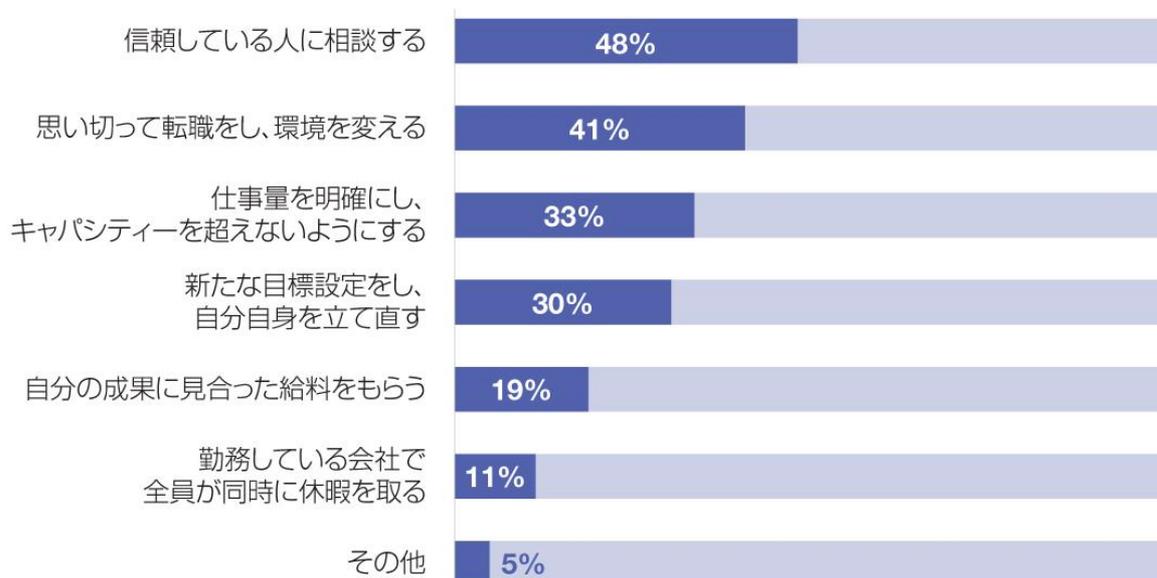
【30代以下】仕事でのストレスが強く、私生活に影響はありますか？



燃え尽き症候群への対応策：「話す」「転職」

燃え尽き症候群等のメンタルヘルス問題への対応策として有効な方法は、1位「信頼している人に話す」（48%）、2位「思い切って転職をし、環境を変える」（41%）、3位「仕事量を明確化」（33%）でした。メンタル部分への対応として、話すことで外に目を向けることや新しい仕事を探すことで燃え尽き症候群のために失っていた意欲を取り戻すことができる可能性もあるようです。企業にとって燃え尽き症候群による社員のパフォーマンス低下・欠勤は、生産性などにも影響を及ぼす大きな課題です。優秀な社員ほど業務量が多い傾向にあるので、企業は時間管理体制を整え、きちんと休暇がとれているのか等、確認のとりやすい体制、チーム作りが求められるかもしれません。

燃え尽き症候群等のメンタルヘルス問題を防ぐのに 有効な方法を教えてください。(2つまで選択可)



調査期間：2021年11月26～12月7日

対象：当社に登録のある国内で働く会社員 n=186人

<本件に関するお問い合わせ先>

ロバート・ウォルターズ・ジャパン株式会社 広報

TEL：03-4570-1500 e-mail：info@robertwalters.co.jp

ロバート・ウォルターズ・ジャパン株式会社について (<https://www.robertwalters.co.jp/>)

ロバート・ウォルターズは、1985年に英国ロンドンで設立されたスペシャリストに特化した人材紹介会社です。世界31カ国の主要都市にオフィスを構え、日本においては2000年に東京オフィス、2007年に大阪オフィスを設立。主にグローバル人材の転職／採用支援において実績を築いてきました。日本では正社員、派遣・契約社員の人材紹介をおこなっており、世界有数のトップ企業から新規参入企業、中小企業に至るまで、多岐に渡る業種・職種と幅広い採用ニーズに応えた人材紹介をおこなっています。世界に挑戦するアスリート、アーティスト、各種NPO支援など社会貢献にも積極的に取り組んでいます。