



メンタル不調時、約6割の正社員が職場に相談できないと回答

働く人が抱える悩みに関する実態調査



レバレッジズ株式会社が運営する福利厚生サービス「レバクリ 職場の健康」(<http://shokuba-kenko.levcli.jp/>)は、企業で働く20代から50代の正社員516名に、働く人が抱える悩みに関する実態調査を実施しました。

〈調査サマリー〉

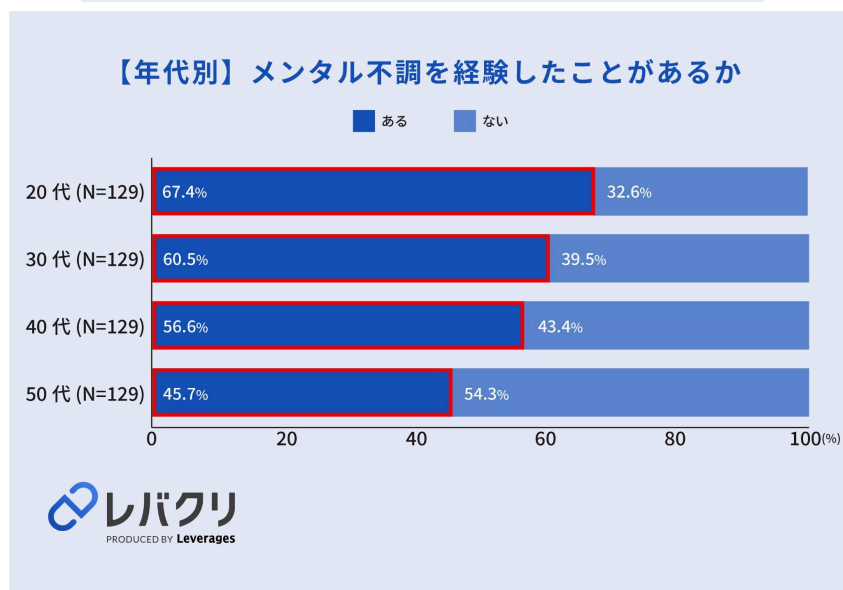
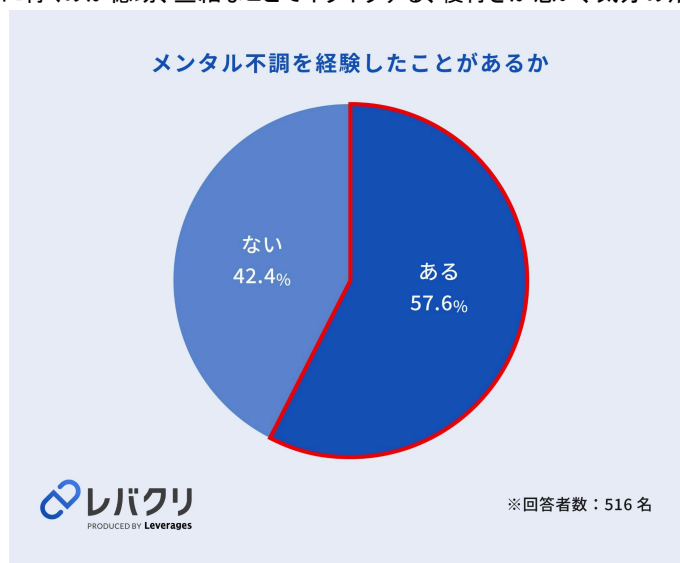
1. 正社員の約6割がメンタル不調を経験
2. 自身のメンタル不調時、6割以上の正社員が「職場に相談できる環境はない」と回答
3. 約3人に1人は「外見の悩み」が仕事に影響すると回答

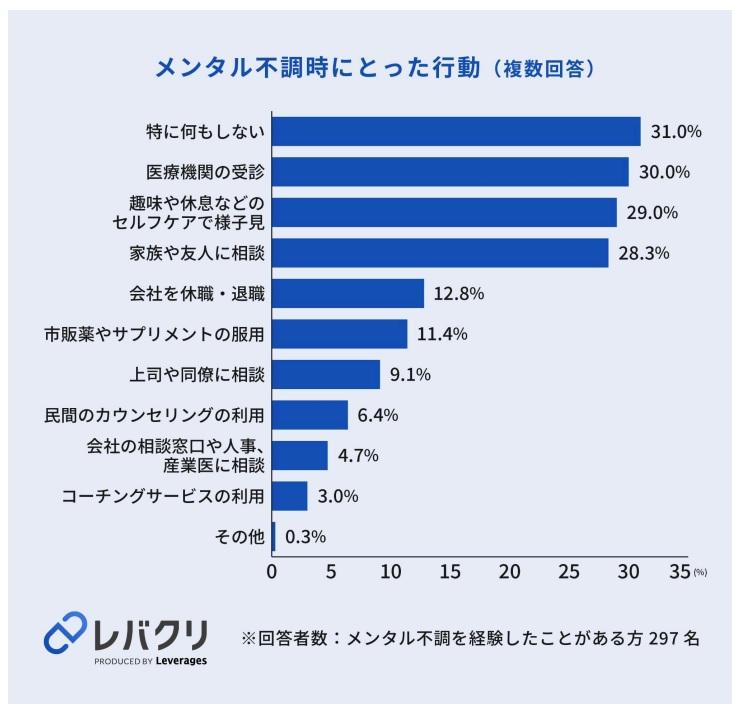
1.正社員の約6割がメンタル不調を経験

現在、正社員として働く方を対象に「メンタル不調*1」を経験したことがあるか尋ねると、約6割が「ある(57.6%)」と回答しました。年代別では、20代の67.4%が「経験したことがある」と回答し、年代が上がるにつれてその割合は低くなるのが分かります。

メンタル不調時にとった行動については「特に何もしない(31.0%)」が最も多く、「医療機関の受診(30.0%)」は約3割に留まりました。その他「趣味や休息などのセルフケアで様子見(29.0%)」「家族や友人に相談(28.3%)」など、セルフケアや家族・友人への相談を選ぶ人が多い結果となりました。

*1 メンタル不調: 仕事に行くのが億劫、些細なことでイライラする、寝付きが悪い、気分の落ち込みなど



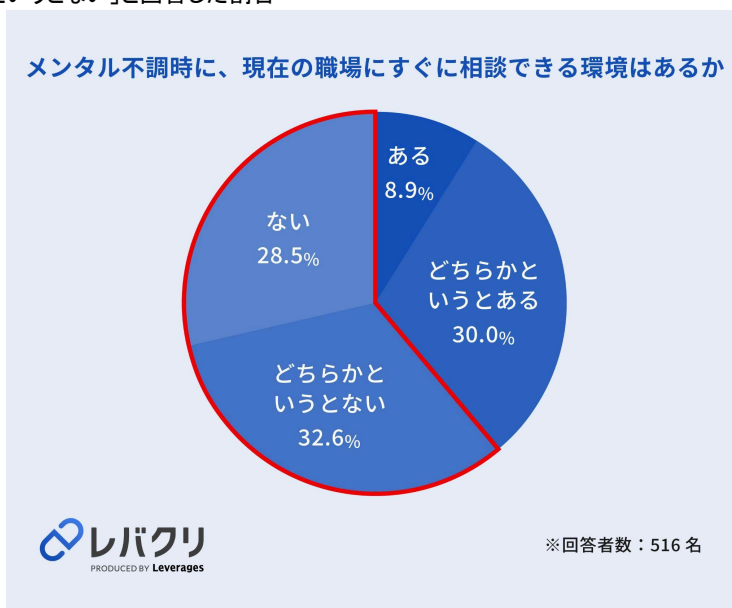


2.自身のメンタル不調時、6割以上の正社員が「職場に相談できる環境はない」と回答

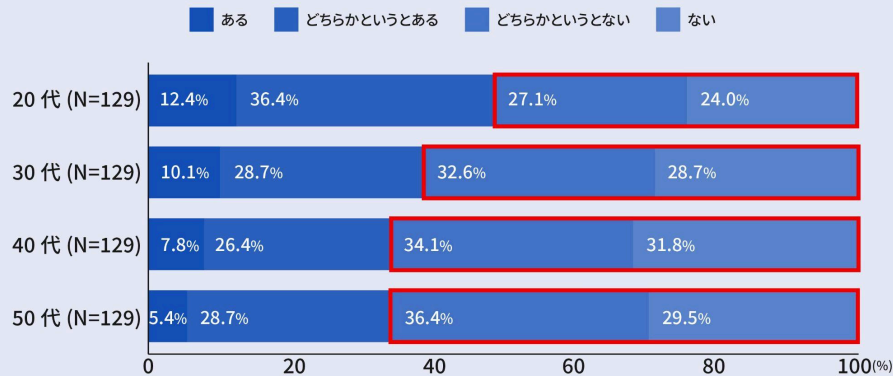
自身がメンタルの不調を感じた際に、現在の職場にすぐに相談できる環境があると思うか尋ねると、「ある(8.9%)」「どちらかというところ(30.0%)」と回答した方は約4割に留まり、6割以上は「すぐに相談できる環境はない」と考えていることが分かります。

年代別では、「相談できる環境はない*2」と回答した割合は、40代と50代が65.9%、20代では51.1%と年代による差が見られる結果になりました。

*2「ない」「どちらかというところ」と回答した割合



【年代別】メンタル不調時に、 現在の職場にすぐに相談できる環境はあるか



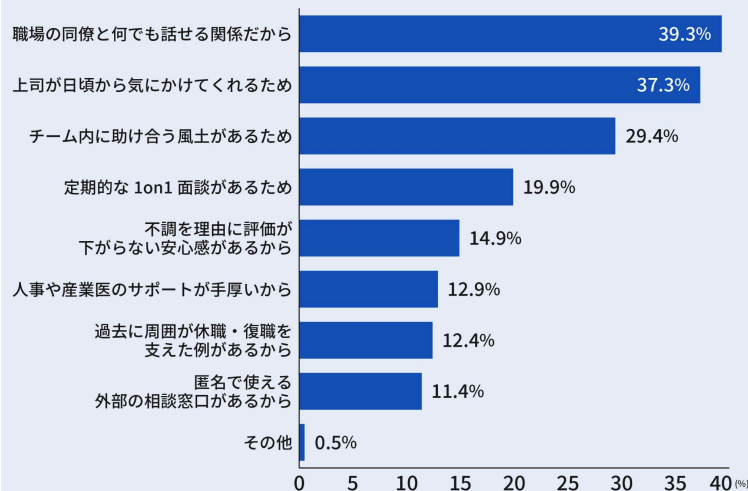
PRODUCED BY Leverages

※構成比は小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計しても必ずしも100とはならない

相談できると回答した方に理由を聞くと、「職場の同僚と何でも話せる関係だから(39.3%)」「上司が日頃から気にかけてくれるため(37.3%)」が上位に挙がりました。職場内の人間関係が、相談のしやすさに影響していることが分かります。

一方で相談できる環境はないと回答した方からは「上司や人事に相談しにくい雰囲気があるから(37.8%)」や「人手不足で職場全体が常に忙しいため(32.4%)」という声が挙がりました。業務の逼迫や組織の空気感が、心身の不調を抱えた際に相談することをためらう要因となっている可能性がうかがえます。

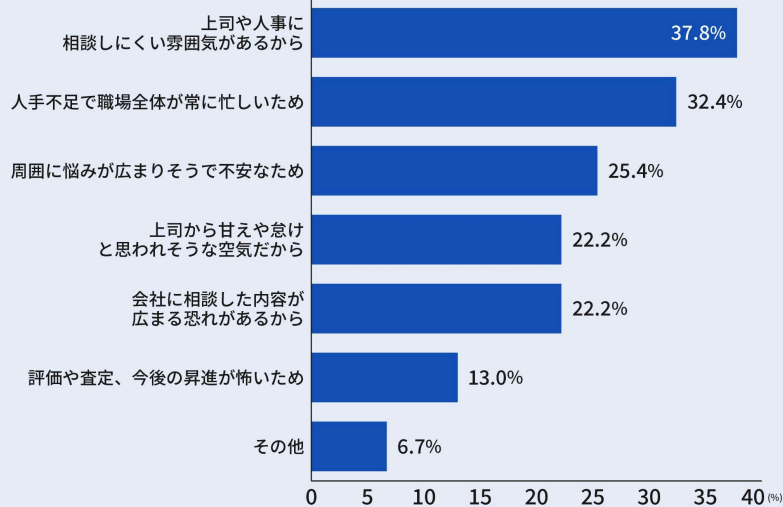
メンタル不調時に職場に相談できると思う理由（複数回答）



PRODUCED BY Leverages

※回答者数：メンタル不調時に職場にすぐに相談できる環境が「ある」「どちらかというところ」と回答した方 201名

メンタル不調時に、職場で相談しにくいと感じる理由（複数回答）



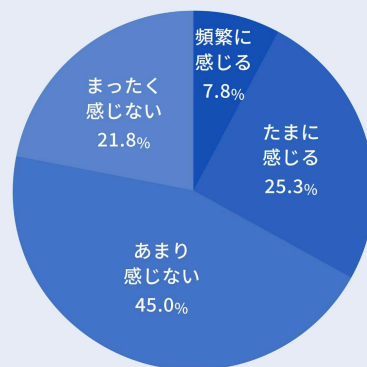
※回答者数：メンタル不調時に職場にすぐに相談できる環境が「ない」「どちらかというない」と回答した方 315 名

3.約3人に1人は「外見の悩み」が仕事に影響すると回答

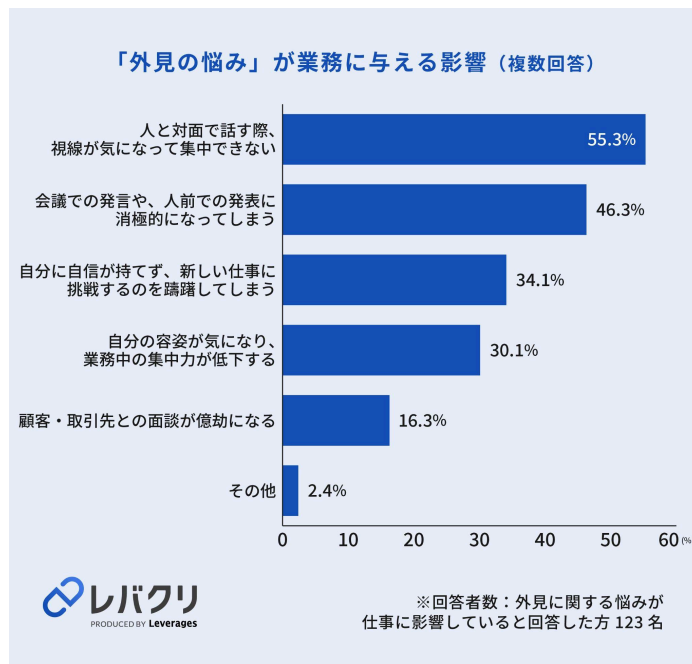
仕事のパフォーマンスに影響を与える悩みとして、外見に関する悩みがあると回答した方を対象に、その悩みが仕事へ影響すると感じるか聞いたところ、「頻繁に感じる(7.8%)」「たまに感じる(25.3%)」を合わせて、約3人に1人が仕事への影響を実感していました。

具体的な影響については「人と対面で話す際、視線が気になって集中できない(55.3%)」や「会議での発言や、人前での発表に消極的になってしまう(46.3%)」が上位に挙がりました。

「外見の悩み」が仕事に影響すると感じるか



※回答者数：外見に関する悩みがあると回答した方 371 名
※構成比は小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計しても必ずしも100とはならない



〈オンライン診療事業部 部長 中嶋 一揮のコメント〉

今回の調査では、メンタルの不調を感じた際に、約6割の正社員が現在の職場にすぐ相談できる環境はないと感じていることが明らかになりました。その背景には職場の人間関係や雰囲気が大きく影響しています。

レバレジーズが2025年9月に発表したメンタルヘルス不調による休職者を対象とした調査では、メンタル不調による休職期間は「1年以上」が多いことや一度休職した方の約半数が再休職に陥ってしまう実態が明らかになっています*3。人手不足の中で貴重な従業員の雇用を維持するためにも、早期に相談しやすい環境を企業が整えることはより重要となるでしょう。

また、外見に関する悩みを抱える人の約3人に1人が、仕事への影響を感じていることも明らかになりました。外見に関する悩みも業務上のコミュニケーションや働きやすさに影響を与える一因となっていることがうかがえます。企業には、心身の不調だけでなく、一人ひとりが抱えるさまざまな悩みに寄り添い、必要に応じて専門家へ相談できる体制づくりが、今後ますます求められると考えています。

*3 2025年9月レバレジーズ株式会社「メンタル不調による休職者の実態調査」

<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000797.000010591.html>

◆レバレジーズ株式会社 オンライン診療事業部 部長 中嶋 一揮



京都大学法学部卒。2019年レバレジーズに入社し、IT人材領域のマーケティング・プロダクトマネジメント・新規事業開発に従事。2023年からオンライン診療プラットフォーム「レバクリ」を立ち上げ、事業部長として組織統括/事業戦略策定を牽引。

並行して、mederi株式会社のM&Aを主導し、PMI責任者として同社取締役を兼務している。

<調査概要>

調査年月:2026年7月4日～2026年7月7日

調査方法:インターネット調査

調査主体:レバレッジズ株式会社

実査委託先:株式会社マクロミル

有効回答数:516名

調査対象:企業で働く20代から50代の正社員

レバクリ 職場の健康(<http://shokuba-kenko.levcli.jp/>)

「レバクリ 職場の健康」は、従業員における心身の健康課題の解決を支援する福利厚生サービスです。スマートフォンから手軽に提携医療機関の医師による診療や処方※、カウンセラーへの相談ができる環境を提供します。

これまで多忙や通院負担を理由に不調を我慢していた従業員の「早期相談・早期受診」を促すことで、誰もが安心して長く働ける職場環境づくりと、企業の生産性向上を支援。従業員本人だけでなくその家族も利用でき、安心して長く働ける職場環境づくりに貢献します。

※診察や薬の処方 は提携先医療機関で実施しています

レバレッジズ株式会社(<https://leverages.jp/>)

本店所在地:東京都渋谷区渋谷二丁目24番12号 渋谷スクランブルスクエア24階/25階

代表取締役:岩槻 知秀

資本金:5,000万円

設立:2005年4月

事業内容:IT、医療・ヘルスケア領域をはじめとした人材事業、SaaS事業、M&Aコンサルティング事業 など

「社会課題の解決」を軸に、IT、医療/ヘルスケア領域をはじめとした人材事業・SaaS事業、M&Aコンサルティング事業など、国や業界をまたいだ様々な領域でサービスを展開。2005年に創業以来、黒字経営を継続し2025年度は年商1700億※を突破しました。業界を絞らないポートフォリオ経営と、各分野のスペシャリストが集うインハウスの組織体制で、時代を代表するグローバル企業を目指します。(※会計基準変更後)

本リリースに関する報道関係のお問い合わせ

レバレッジズ株式会社 広報部

TEL:03-5774-2900 MAIL: pr@leverages.jp