

## 【NEWS RELEASE】

2026年3月23日  
SMBCコンサルティング株式会社

## 昇進・異動などの環境変化、約7割がストレス

SMBCビジネスセミナー「みんなの研修」調べ  
「2026年職場の環境変化とストレス・パフォーマンスに関する調査」結果発表

- 約4人に1人がパフォーマンス低下を経験
- 環境変化後に精神的不調を感じた人は72.8%
- 4月の“変化シーズン”を前に、職場の適応課題が浮き彫りに

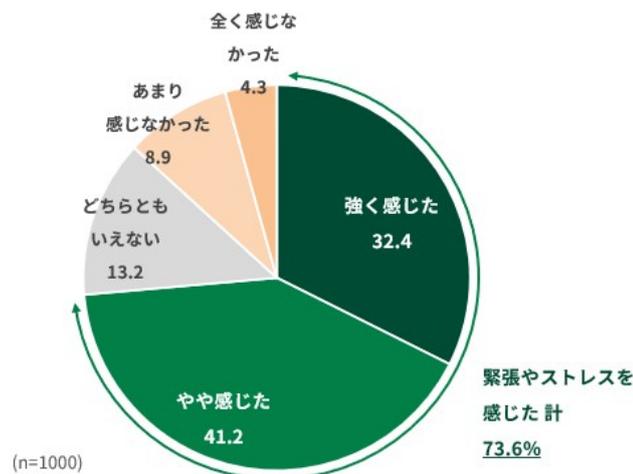
SMBCコンサルティング株式会社(本社:東京都中央区、代表取締役社長:田中良一、以下、当社)は、職場における環境変化が社員のパフォーマンスにどのような影響を与えるのかを明らかにするため、外部調査機関に委託し、「2026年職場の環境変化とストレス・パフォーマンスに関する調査」を実施しました。

本調査は、過去3年以内に入社、昇進、異動、部署変更など職場で何らかの環境変化を経験した会社員1,000人を対象に、インターネットアンケート方式で行われました。

### <調査結果>

1. 昇進・異動などの環境変化によって、73.6%が緊張やストレスを認識。「強いストレス」は32.4%

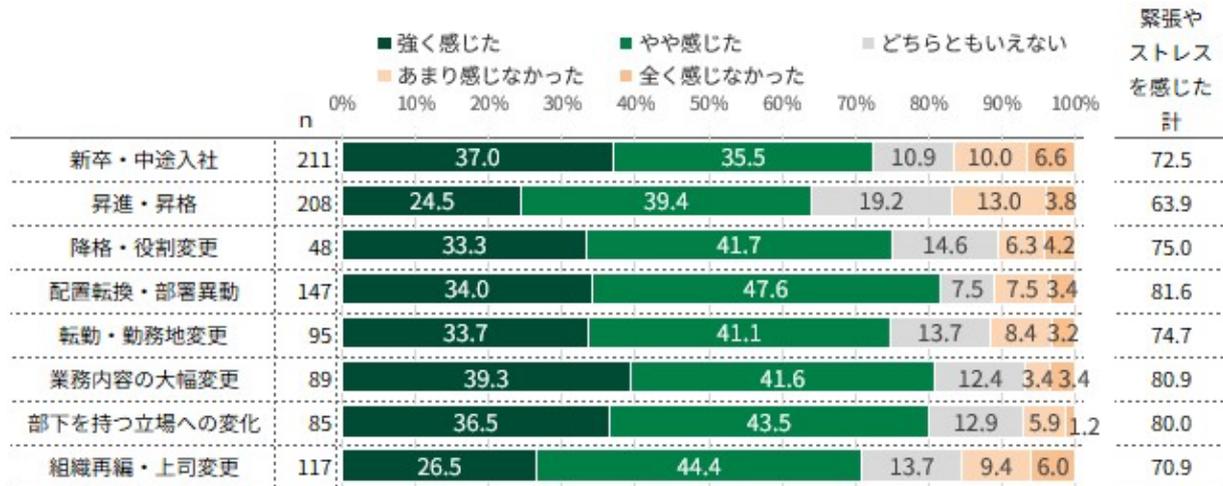
Q. 環境変化によって、緊張やストレスを感じましたか？



職場での環境変化について聞いたところ、73.6%が緊張やストレスを感じており、そのうち32.4%が「強いストレスを感じた」と回答しました。

## 2. 入社や昇進・昇格などポジティブな変化であってもストレスや緊張を感じている実態が明らかに

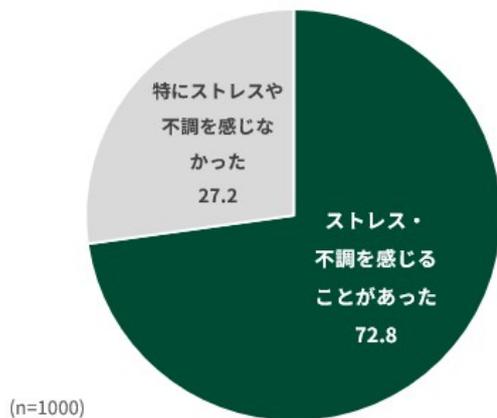
Q. 環境変化によって、緊張やストレスを感じましたか？



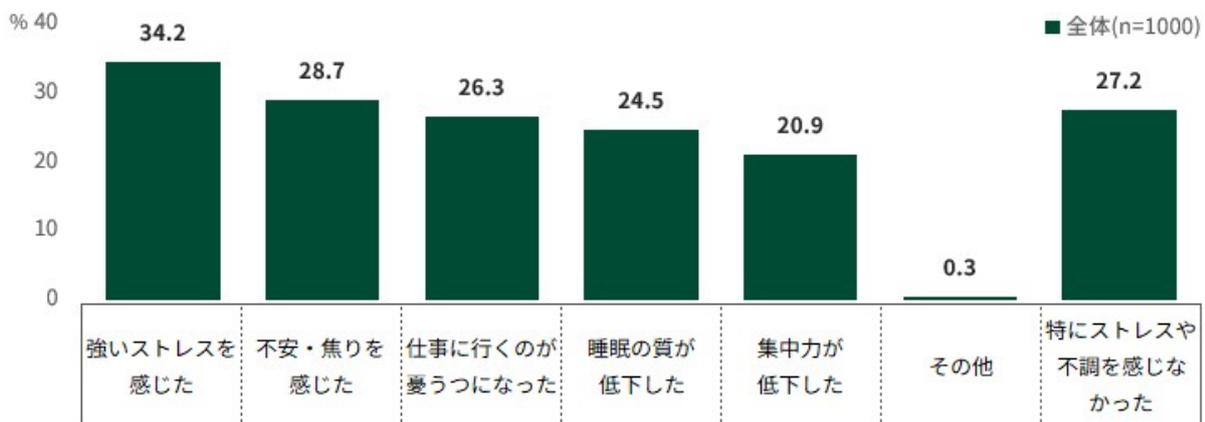
新卒・中途入社で72.5%、昇進・昇格でも63.9%と、ポジティブな変化であっても緊張やストレスを感じていることがわかりました。企業にとって人事異動や昇進は成長機会の一つである一方で、社員にとっては心理的負担を伴うケースも少なくない実態が明らかになりました。

## 3. 環境変化後、精神的不調は72.8%

Q. 職場の環境変化があった後の3ヶ月間において、精神的な不調を感じたことはありますか？（複数回答）



※「ストレス・不調を感じるがあった」の値は、全体から「特にストレス・不調を感じなかった」を減算して算出

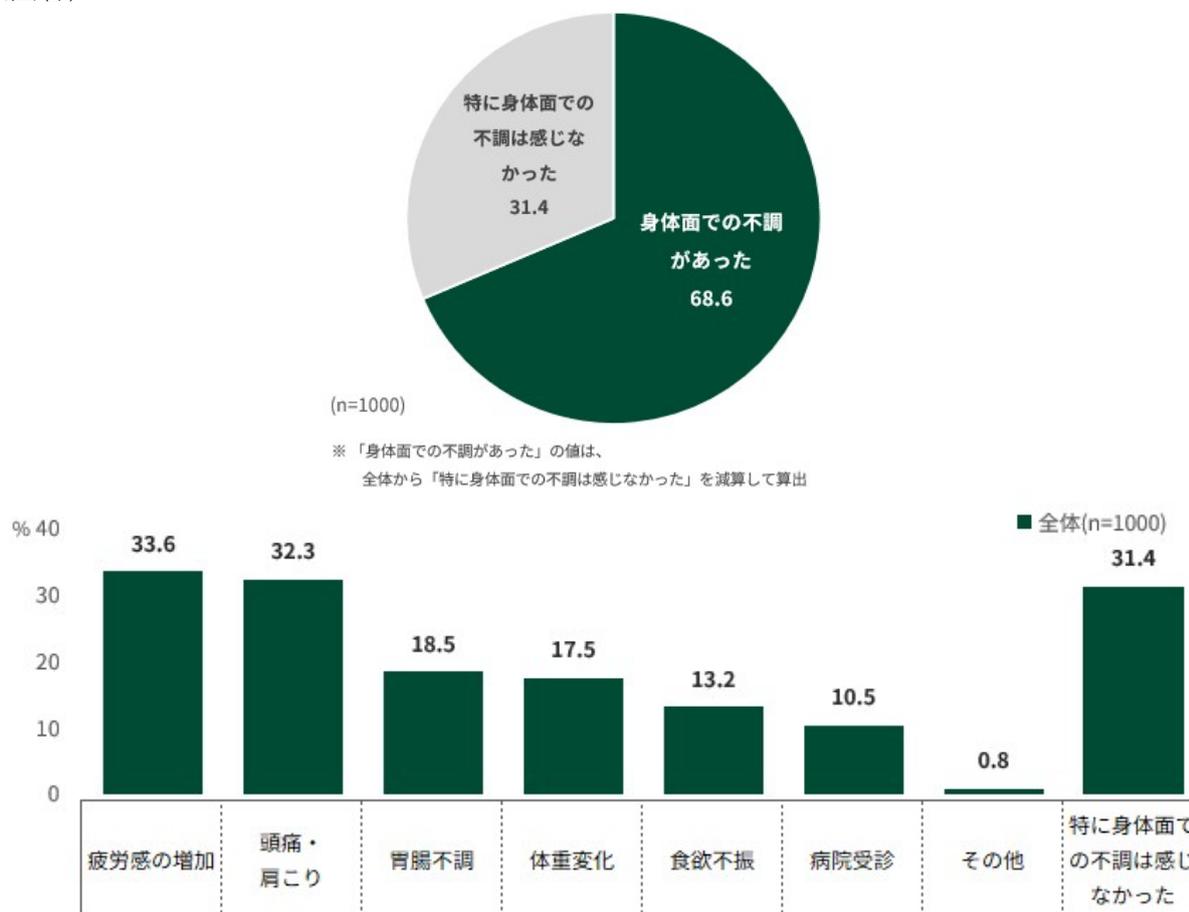


環境変化後の体調については、**72.8%が精神的不調を感じたと**回答しました。

具体的な内容としては、「仕事に行くのが憂うつになった」26.3%、「睡眠の質が低下した」24.5%、「集中力が低下した」20.9%などが挙げられ、パフォーマンスの低下につながる不調が多く見られました。

#### 4. 環境変化後、身体面での不調は68.6%

Q. 職場の環境変化があった後の3ヶ月間において、身体面での不調を感じたことはありますか。(複数回答)

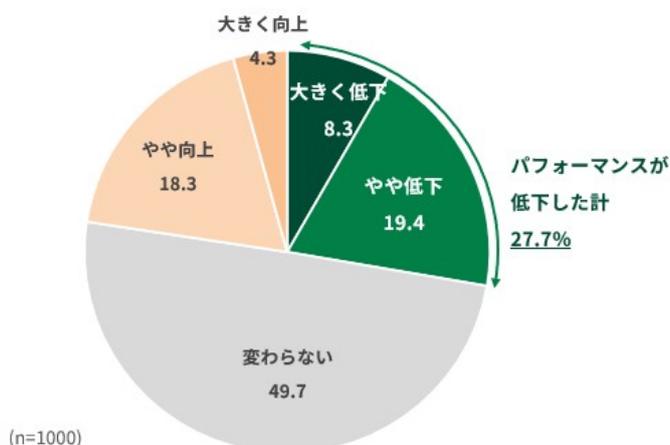


環境変化後に、**身体面でも不調を感じた人は68.6%に**のびりました。

具体的には、「疲労感の増加」が33.6%で最も多く、病院を受診した方が10.5%に及ぶなど、負担の大きさが伺えます。

#### 5. 環境変化により約4人に1人がパフォーマンスの低下を実感

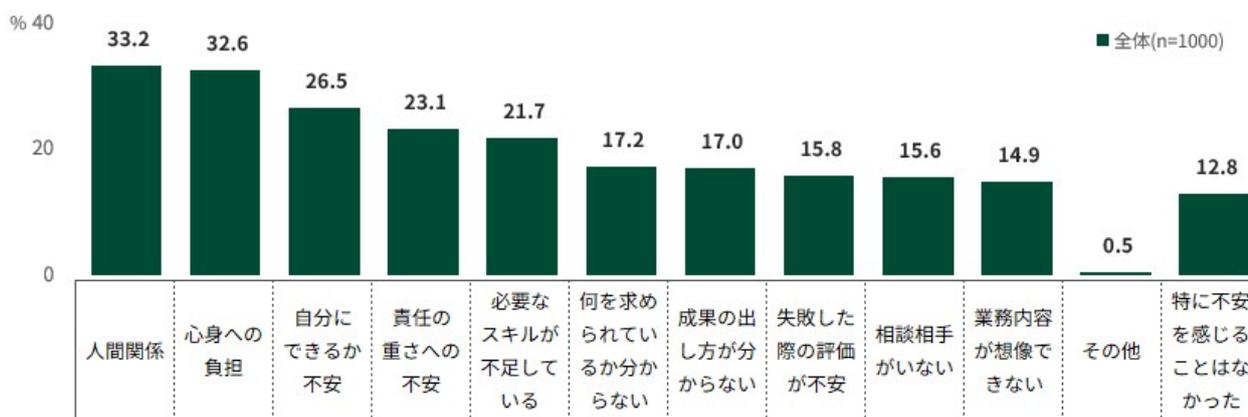
Q. 職場の環境変化後の3ヶ月間において、あなたの仕事のパフォーマンスはどのように変化しましたか？



境変化後の仕事への影響について尋ねたところ27.7% (約4人に1人)が「仕事のパフォーマンスが低下した」と回答しました。新しい役割や環境への適応には一定の時間が必要であり、適応する過程において生産性が一時的に低下する可能性が示唆されます。

## 6. 業務内容よりも、人間関係や環境への適応が大きなストレス要因となる

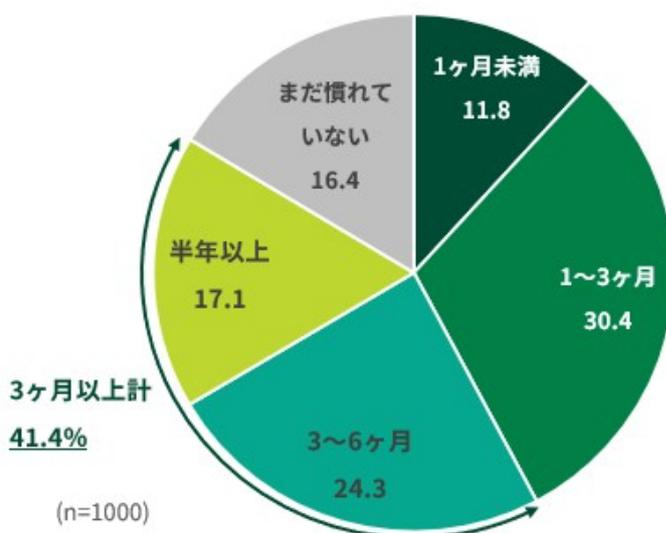
Q. 職場の環境変化の際に、どのような点に不安を感じましたか？(複数回答)



環境変化に対する不安として多かったのは、「人間関係」33.2%、「心身への負担」32.6%、「自分にできるか不安」26.5%といった項目であり、業務内容よりも人や環境への適応が大きなストレス要因となっている傾向が見られました。

## 7. 環境変化への適応に3か月以上かかる人は約4割

Q. 職場での環境変化後、新しい業務や職場に慣れるまでどのくらいかかりましたか？



新しい環境への適応期間については、41.4%が「3か月以上かかった」と回答。「まだ慣れていない」と回答した人と合わせると、半数以上にのぼりました。

企業の人事異動は短期間で行われる一方で、社員の心理的・実務的な適応にはより長い時間が必要となるケースが多いことが明らかになりました。

8. 全体で36.6%、ベテラン層では半数以上が、会社からのサポートを「受けていない」

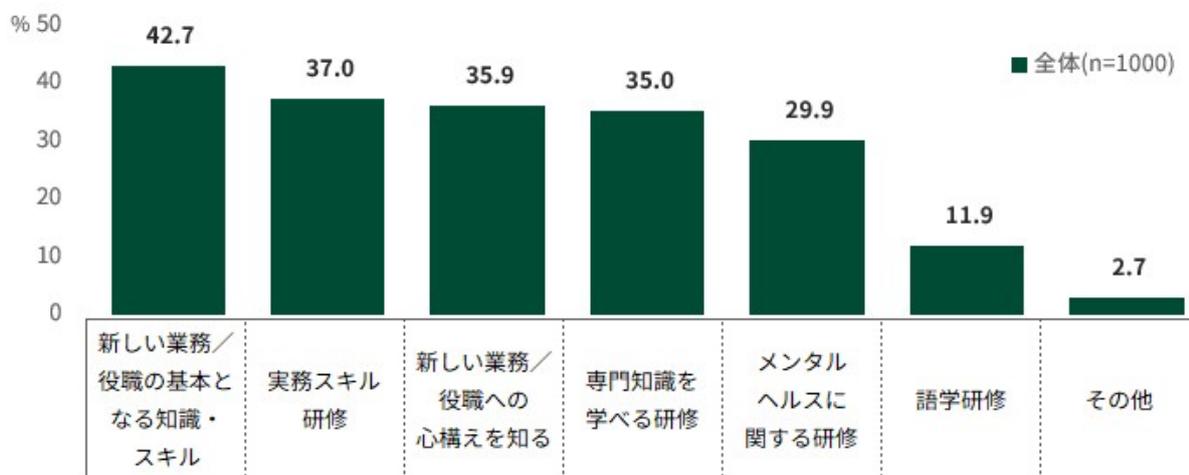
Q. 職場の環境変化の際に、会社からどのようなサポートがありましたか？(複数回答)

	n	業務内容の説明	研修	KPI・評価基準の説明	面談	メンター制度	その他	特にサポートはなかった
全体	1,000	28.1	24.8	15.3	32.9	17.4	0.1	36.6
管理職・リーダー	462	32.3	26.4	18.8	35.5	19.5	-	34.6
一般社員・若手(20~29歳)	193	28.0	33.2	17.6	34.2	25.9	-	24.4
一般社員・中堅(30~44歳)	169	25.4	19.5	13.6	31.4	11.2	-	39.1
一般社員・ベテラン(45歳以上)	176	19.9	16.5	5.1	26.1	8.5	0.6	52.8

職場環境の変化に際し、会社からのサポートを「受けていない」人は36.6%にのぼり、特に一般社員のベテラン層では52.8%と半数を超えています。若手層には研修やメンター制度が比較的提供されている一方、ベテラン層では評価基準(KPI)の説明やメンター制度が不足していることが伺えます。

9. 環境変化の前後では、実際の業務に直結する知識やスキルが求められている

Q. 職場の環境変化の前後に、どんな研修やサポートがあれば、より役に立ったと思いますか？(複数回答)

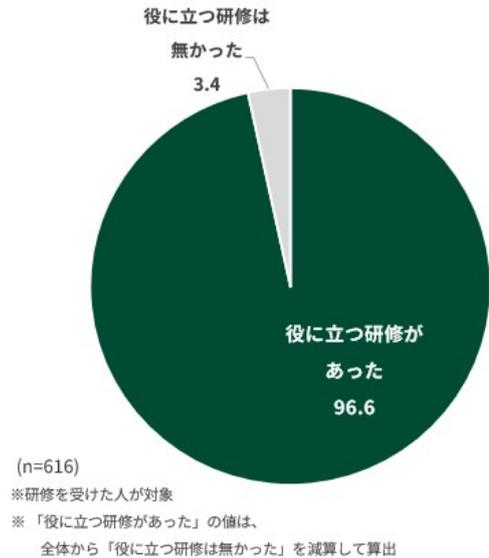


環境変化の前後に、どんな研修やサポートが必要だったかを聞く設問では、「新しい業務/役職の基本となる知識・スキル」42.7%、「実務スキル研修」37%と、実際の業務に直結する知識やスキルが必要とされていることが分かりました。

## 10. 研修を受講した方のうち、96.6%が「研修が役に立った」

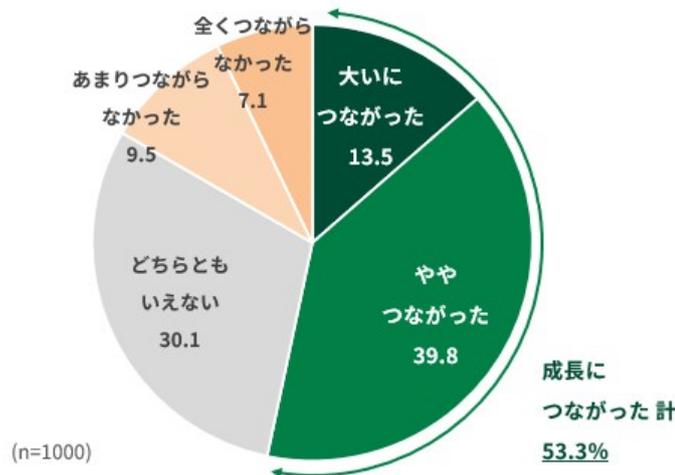
環境変化の前後に会社からのサポートとして何らかの研修を受講した人のうち、**96.6%**が「役に立った研修があった」と回答しました。

変化への適応において、研修が重要な役割を果たしていることが明らかになりました。



## 11. 環境変化はストレスの一方、約半数は「成長につながった」と実感

Q. 職場の環境変化に伴う不安や困難は、結果的にご自身の成長につながったと思いますか？



職場の環境変化に伴う不安や困難が、結果的に自身の成長につながったと思うかを尋ねたところ、「大いにつながった」13.5%、「ややつながった」39.8%を合わせ、**53.3%**が「成長につながった」と回答しました。環境変化はストレスの要因となる一方で、適切なサポートや学びの機会があれば成長につながる可能性があることが示唆されます。

### <調査概要:2026年職場の環境変化とストレス・パフォーマンスに関する調査>

- 調査主体 : SMBCコンサルティング株式会社(調査企画)  
調査実施 : 株式会社ネオマーケティング(調査実施・集計)  
調査期間 : 2026年2月28日から同年3月3日  
調査対象 : 20歳～59歳の正社員で、過去3年以内に以下のいずれかの変化を経験した1,000人
- ・新卒入社または中途入社
  - ・昇進または昇格
  - ・降格または役割の変更
  - ・配置転換または部署異動
  - ・転勤または勤務地の変更
  - ・業務内容の大幅な変更
  - ・部下を持つなど、職責や役割に大きな変化があった場合
- 調査エリア : 全国  
調査方法 : インターネットによるアンケート

## <引用・転載時のクレジット表記のお願い>

本リリースの引用・転載は、必ず『2026年SMBCビジネスセミナー「みんなの研修」調べ』として、クレジットを明記いただきますようお願い申し上げます。

## SMBCビジネスセミナー「みんなの研修」

<https://www.smbcc-education.jp/>

### 人材育成に悩んだとき、最初に思い出してもらえる存在へ

企業を取り巻く環境が大きく変化するなかで、社員一人ひとりの成長を支える人材育成の重要性はますます高まっており、新入社員から管理職、経営層に至るまで、それぞれの役割に応じた継続的な学びが、企業の成長を支える基盤となっています。

SMBC コンサルティングは 50 年以上にわたり、あらゆる階層・職種のビジネスパーソンを対象とした研修を提供してきました。

SMBC ビジネスセミナー「みんなの研修」は、そうした長年の実績と知見をもとに、より分かりやすく、より使いやすい形で人材育成をサポートするために生まれた、新しい総合研修サービスです。

### お客さまのご希望・環境に合わせた4つのカテゴリー

「みんなの研修」では、企業の人材育成に必要な学びを、以下の4つのカテゴリーに整理しています。

- プレミアム : 人気テーマのパッケージセミナーや専門性の高い研修
- ベーシック : 学び放題の定額制と都度払い制を選んで、豊富なラインアップから受講
- ライブラリ : オンラインでいつでもどこでも定額で学べるセルフラーニング動画
- 講師派遣 : 自社の目的や課題に合わせて研修内容をカスタマイズ可能

サービスの特長や詳細は、公式ホームページよりご覧ください。

<https://www.smbcc-education.jp/>

### <会社概要>

SMBC コンサルティング株式会社は、SMBC グループの一員として、企業の経営課題解決と人材育成を支援しています。1971年に開始した「SMBC ビジネスセミナー」をはじめ、企業向け研修や法人会員組織「SMBC 経営懇話会」の運営、コンサルティングなどを通じて、企業の成長と人材育成を後押ししてきました。これまでの研修受講者数は延べ100万人を超え、新入社員から現場の実務担当者、管理職、経営層まで、幅広い階層の人材育成をサポートしています。

今後も SMBC グループのネットワークと、これまで培ってきた知見を活かし、企業の持続的な成長を支えるサービスを提供してまいります。

- 会社名 : SMBC コンサルティング株式会社
- 本社所在地 : 〒103-0028 東京都中央区八重洲 1-3-4 三井住友銀行呉服橋ビル
- URL : <https://www.smbc-consulting.co.jp/>

### <本件照会先>

SMBC コンサルティング 企画部

お問合せ URL : <https://www.smbc-consulting.co.jp/inquiry>