

この春から働く新社会人1,000人・先輩社会人1,000人に「働くことと不調に関する意識調査」を実施
 新社会人の約8割が「なるべく早く成長したい」と意欲あり
 約7割は、「負荷が低すぎてやりがいを感じられない職場」は望まない傾向も

新社会人の6割は「社会人として多少の不調は我慢すべき」 先輩社会人の8割は「社会人だからといって不調を我慢しなくていい」

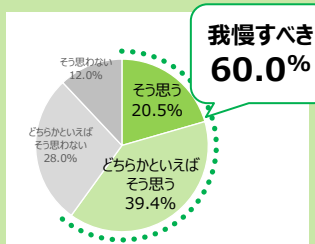
自分も不調を我慢した経験があるからこそ！「新社会人が我慢以外の行動を取れるようサポートしたい」先輩は約9割

株式会社ツムラ（以下、ツムラ）は、心身の不調を無理に我慢することなく、誰もがいつでも心地よく生きられる健やかな社会を目指し2021年より「#OneMoreChoice プロジェクト」に取り組んでいます。本プロジェクトの一環として、新たに始まる社会人生活で起こり得る「隠れ我慢」※1に着目し、この春から働く新社会人1,000人と、社会人歴3～5年目の先輩社会人1,000人に「働くことと不調に関する意識調査」を実施しました。その結果、新社会人と先輩社会人とで、仕事における心身の不調※2に対する考え方の違いが明らかになりました。また、調査結果について、メンタルケア・コンサルタントの大美賀直子さんにコメントを頂きました。主な調査結果は以下の通りです。

※1：隠れ我慢とは、「心身の不調を我慢し、いつもどおりに仕事や家事を行うこと」とツムラで定義しています。 ※2：本調査において「不調」とは、心身に症状を感じている状態を指しています。（例：頭痛、倦怠感、めまい、PMS、生理痛、憂うつ、不安感、イライラ、などの精神的および身体的な症状）

2024年春から働く予定の新社会人

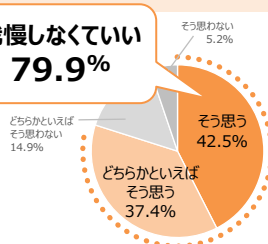
社会人として
 多少の不調は
我慢すべき
60.0%
 新社会人（n=1,000）



- 社会人として多少の不調は我慢すべき（60.0%）
- Z世代だからと甘やかされたくない（68.9%）
- 新生活を前に、不調に関する不安あり（55.1%）

社会人歴3～5年目の先輩社会人

我慢しなくていい
79.9%



社会人だからといって不調を
我慢しなくていい
79.9%
 先輩社会人（n=1,000）

- 社会人だからといって不調を我慢しなくていい（79.9%）
- 新社会人の頃に不調を我慢して働いた（84.8%）
- 新社会人が我慢以外の行動を取れるようサポートしたい（89.0%）

新社会人と先輩社会人に聞く、「働くことと不調に関する意識調査」概要

■実施時期：2024年1月5日（金）～ 1月12日（金） ■調査手法：インターネット調査 ■調査対象：2024年4月に新社会人になる予定で高校・専門学校（短大含む）・大学・大学院に在籍中の男女1,000人、有職者で社会人歴3年～5年目の20代・30代男女1,000人（新社会人は人口動態に合わせた回収に基づく出現率でウェイトバック集計を実施し、社会人は人口動態に合わせて回収） ■調査委託先：マクロミル

★構成比（%）は小数第2位以下を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合があります。



メンタルケア・コンサルタント 大美賀直子さんに聞く、無理しがちな新社会人の隠れ我慢を減らすヒント



ツムラは、2021年3月に「#OneMoreChoice プロジェクト」を発足し、誰もが不調を無理に我慢することなく、心地よく生きられる健やかな社会を目指した取り組みを行っています。

プロジェクトサイトはこちら <https://www.tsumura.co.jp/onemorechoice/>

<本資料に関するお問い合わせ先>

株式会社ツムラ コーポレート・コミュニケーション室 広報グループ（宮城、大山） shuzai@mail.tsumura.co.jp
 メールにてご連絡いただいた後、こちらから折り返しご連絡いたします。

2024年4月から働く予定の新社会人1,000人への意識調査

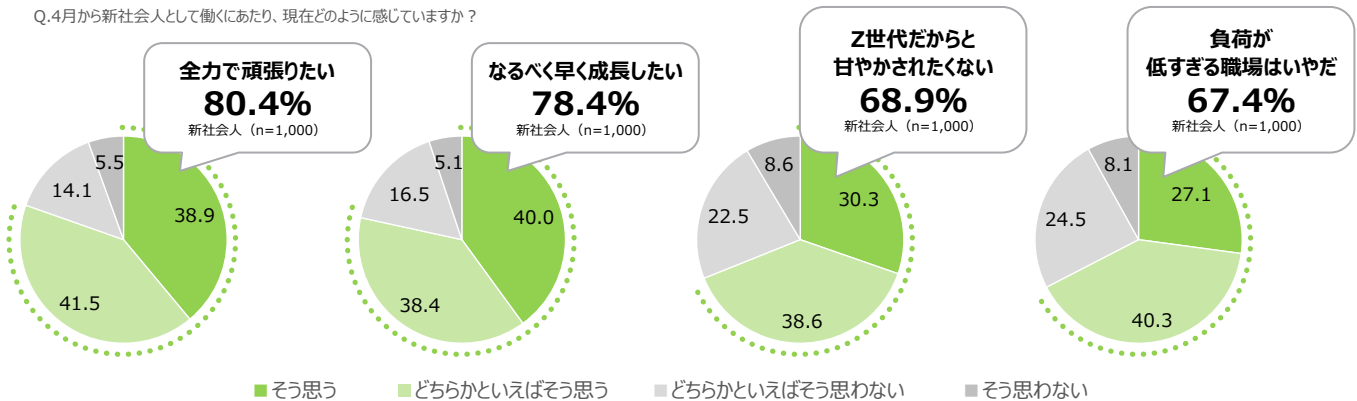
4月から働く新社会人は「全力で頑張りたい」「早く成長したい」

“Z世代だから”という特別扱いや、負荷が低すぎて「やりがいを感じられない職場」は望まない傾向も

2024年4月から働く予定の新社会人1,000人を対象に、社会人となるに当たっての気持ちを聞きました。調査時点での対象者は、再就職などは含めず、現在高校・専門学校・大学（短大含む）・大学院に在籍していて、2024年3月に卒業後、働く予定の方です。まず、4月から新社会人として働くに当たっての現在の心境を聞くと、約8割が「仕事を全力で頑張りたい」（80.4%）、「なるべく早く成長したい」（78.4%）と答えました。働く意欲は高く、約7割が「Z世代だからと甘やかされたくない」（68.9%）、「負荷が低すぎてやりがいを感じられない職場は嫌だ」（67.4%）と答えており、甘やかされる・ゆるすぎる職場は望んでいないようです【図1】。

【図1】新社会人として働くに当たっての現在の心境

Q.4月から新社会人として働くにあたり、現在どのように感じていますか？



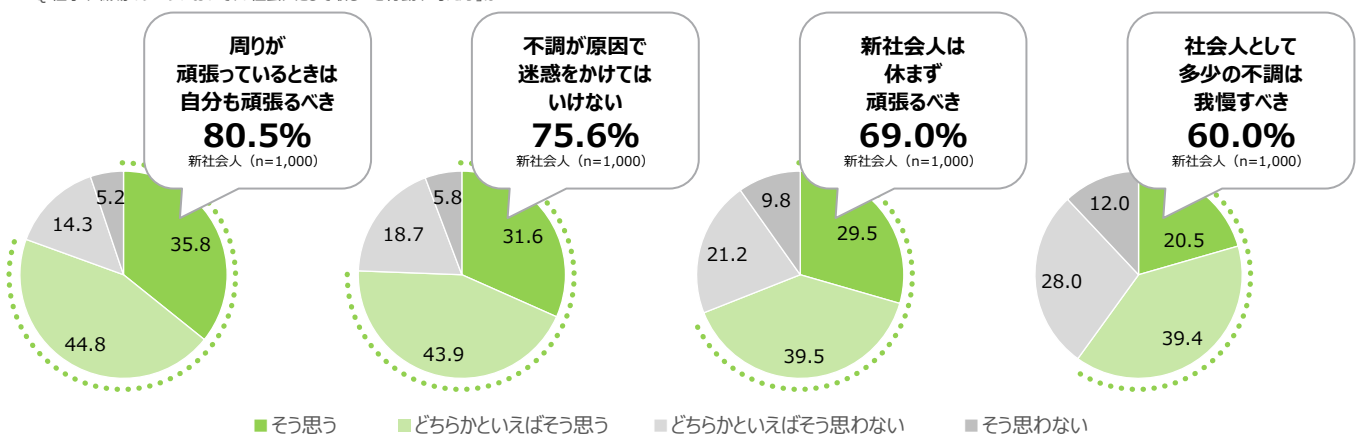
社会人として「頑張るべき」と意気込むあまり

「多少の不調は我慢」「休まず頑張る」「周りに迷惑をかけてはいけない」と隠れ我慢への懸念も

この春から働く新社会人が、学生の時点で思う「社会人として取るべき行動や考え方」を聞くと、約8割が「周りが頑張っているときは、自分も頑張るべきだ」（80.5%）、「自分の不調が原因で、周りに迷惑をかけてはいけない」（75.6%）と答えています。また、約7割が「新社会人のうちは、なるべく休まず頑張るべきだ」（69.0%）、「仕事においては、多少の不調は我慢すべきだ」（60.0%）と答えています【図2】。頑張りたい、成長したいという意欲の半面、不調でも休んではいけない、我慢して頑張らなければ…という先入観やイメージがあり、社会に出てから隠れ我慢をしてしまう可能性が見えてきました。

【図2】社会人として取るべき行動・考え方

Q.仕事や職場のシーンにおいて、「社会人として取るべき行動や考え方」は？



2024年4月から働く予定の新社会人 1,000人への意識調査

社会人として頑張りたいという強い思いの半面、新社会人の約9割が新社会人生活に不安を感じている 人間関係や生活リズム、コミュニケーションのほか、半数以上が「心身の不調にも不安あり」

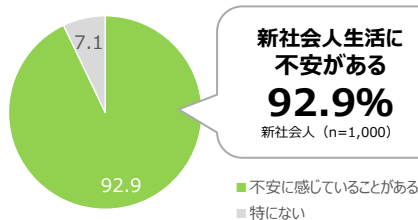
この春から働く予定の新社会人に、新社会人生活で不安を感じていることを聞きました。すると、新社会人の92.9%が何らかの不安を感じ【図3-1】、中でも心身の不調に関して不安を感じる新社会人は55.1%と半数を超えることが分かりました【図3-2】。

不安を感じている内容は、「人間関係がうまくいくか」（56.4%）、「新しい生活リズムになじめるか」（44.5%）、「コミュニケーションがとりやすいか」（43.9%）など、これから働くことに対しての不安が上位に挙がりましたが、「仕事の影響で精神面の不調が出ないか」（34.7%）、「不調を感じたとき、周りに相談できるか」（31.0%）、「仕事の影響で身体的な不調が出ないか」（30.5%）など、心身の不調に対する不安を感じる新社会人も少なくないようです【図3-3】。

働くことに関する不安を具体的に聞くと、「不調による早退は可能か」（18歳・女性）、「頭痛持ちや胃が弱いなど、慢性的な体調不良によって、仕事への支障を来すかもしれないときはどうすればいいか」（17歳・女性）などが寄せられました。

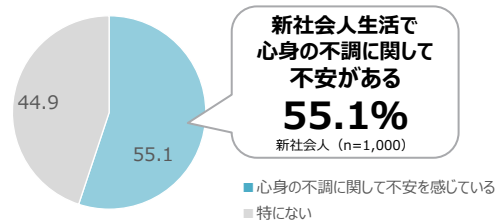
【図3-1】新社会人生活で「不安あり」

4月からの新社会人生活で何らかの「不安がある」と答えた人



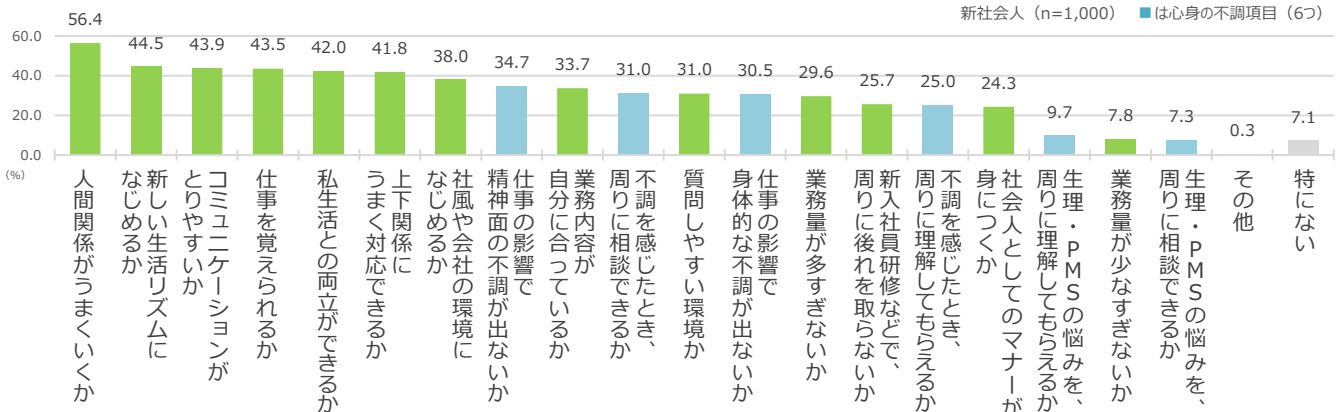
【図3-2】新社会人生活で心身の不調に関して不安あり

4月からの新社会人生活で、心身の不調に関する項目のいずれかに「不安がある」と答えた人



【図3-3】新社会人生活で不安を感じること

Q.4月からの新社会人生活で不安を感じることは何ですか？（複数回答）



生理の1週間前や直前がいちばん辛いのですが、それでも生理休暇として休んでもいいですか？（20歳・女性）

生理痛がひどい時、男性の社員にどう伝えている？（22歳・女性）

研修期間などの有給がまだ取れない時期に体調を崩したらどうするか？（20歳・男性）

不調を感じた時どの立場の人に聞けばいいかわからない（21歳・男性）

会社に向かってる最中に不調を感じたら、1度家に帰ってもいいのですか？（18歳・女性）

どのくらいの熱なら休んでも良いのですか？（21歳・女性）

不調を感じたタイミングで言うべき？我慢できなくなったタイミングで言うべき？（21歳・女性）

一人暮らしで心身に不調を覚えた場合、誰に相談しサポートしてもらえるの？（25歳・男性）

社会人は給与をもらっている以上絶対欠勤してはいけないイメージがあるが不調で休む人はどのくらいいるのか？（21歳・男性）

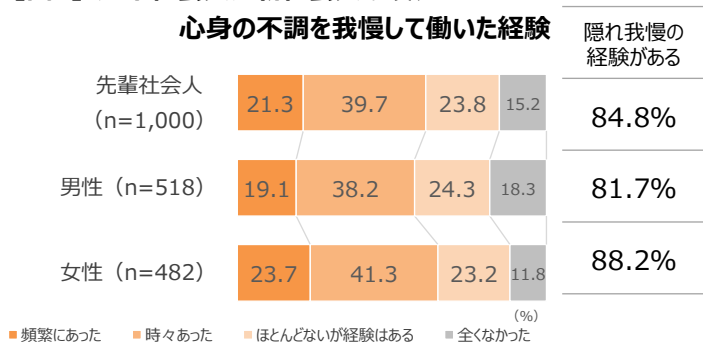
社会人歴3～5年目の先輩社会人1,000人への意識調査

社会人歴3～5年目の先輩社会人の約8割が、新社会人の頃に不調を隠れ我慢して働いた経験あり 女性の先輩社会人の約8割が「生理・PMSの悩み」で隠れ我慢していた

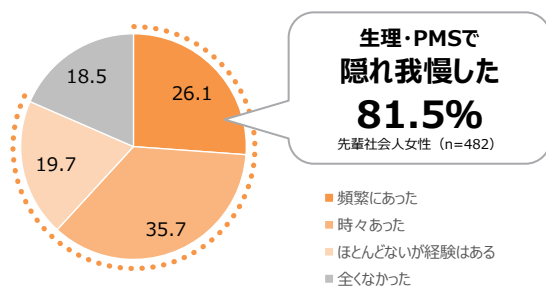
次に、社会人歴3～5年目の20代・30代の先輩社会人の男女1,000人に、社会人になってからの不調の経験について聞きました。まず、自分が新社会人として働いていた頃（社会人になって1年以内）、心身の不調を我慢して働く「隠れ我慢」の経験があるかと聞くと、21.3%が「頻繁にあった」、39.7%が「時々あった」、23.8%が「ほとんどないが経験はある」と答えました。先輩社会人の84.8%が、新社会人の頃に隠れ我慢を経験しています【図4】。

隠れ我慢をした経験は、男性（81.7%）より女性（88.2%）に多く、「新社会人時代に生理・PMSの悩みを我慢して働いた経験がある」と答えた女性の先輩社会人は81.5%にも上りました【図5】。

【図4】先輩社会人が新社会人の頃、心身の不調を我慢して働いた経験



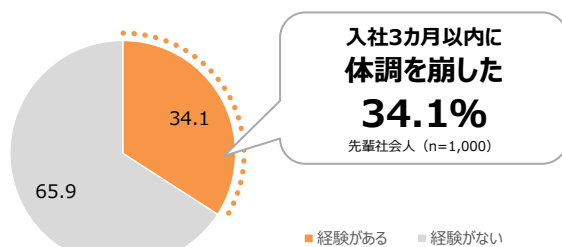
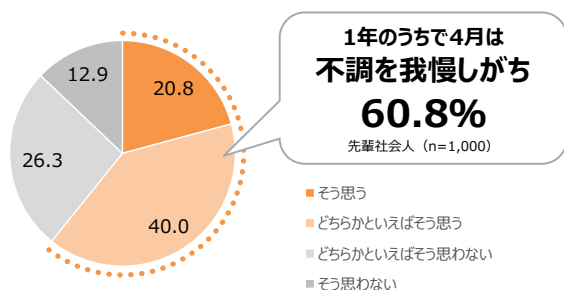
【図5】先輩社会人（女性）が新社会人の頃、生理・PMSの悩みを我慢して働いた経験



先輩社会人の3人に1人が「新社会人の頃に頑張りすぎて、体調を崩した経験がある」

先輩社会人に新社会人の頃について聞くと、60.8%が「1年のうちでも4月は不調を我慢しがち」と答えています。実際、入社後初めの3カ月間に無理して頑張りすぎて、後で体調を崩してしまった経験を聞くと、3人に1人が「頑張りすぎて体調を崩した経験がある」（34.1%）と答えました【図6】。

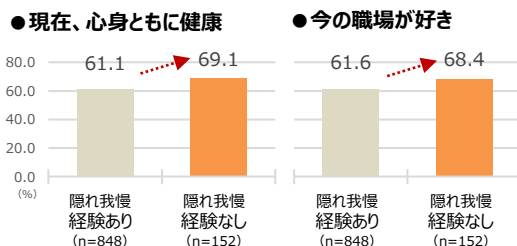
【図6】先輩社会人に聞く、新社会人の頃の体調



新社会人時代の「隠れ我慢」はどう影響する？

隠れ我慢しない方が今の社会人生活は充実する傾向に

新社会人の頃に隠れ我慢した経験はその後どのように影響するのか、先輩社会人の調査結果から見てみましょう。「現在、心身ともに健康で過ごしている」と答えた人は、新社会人の頃に隠れ我慢していた人が61.1%、していない人が69.1%と8.0pt差。「今の職場が好き」と答えた人は、隠れ我慢していた人が61.6%、していない人が68.4%と6.9pt差でした。僅差ではあるものの、隠れ我慢していない方が今の社会人生活を充実して過ごしているようです。



社会人歴3～5年目の先輩社会人の **新社会人に対する思い**

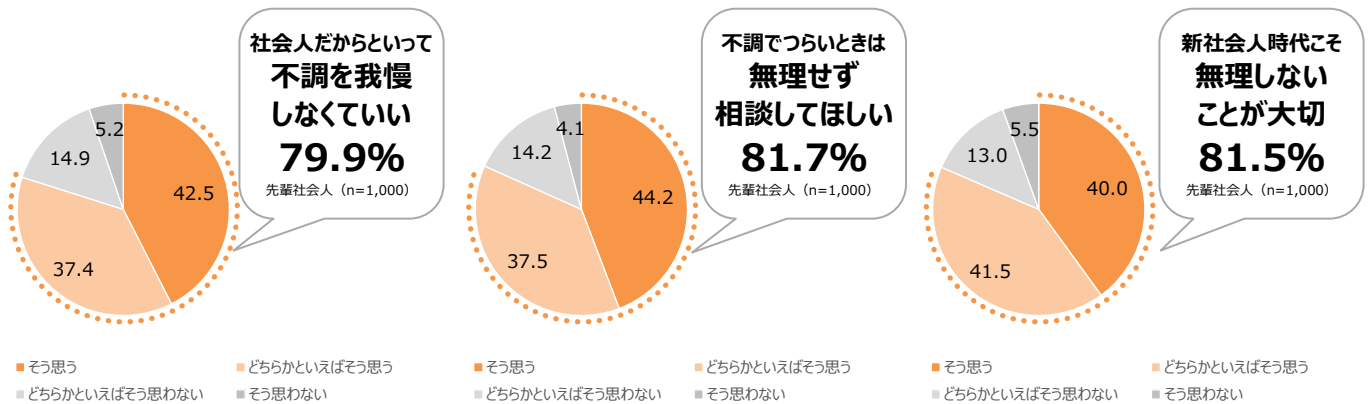
先輩社会人の約8割が、「社会人だからといって不調を我慢しないでいい」「無理せず相談してほしい」「無理しないことが大切」と新社会人にアドバイス

新社会人の頃に隠れ我慢をしていた先輩社会人に対し、後輩にあたる今年の新社会人に対する思いを聞きました。

まず、自身が社会人として経験を重ねてきたことを踏まえて、新社会人に対してどのように考えるか聞くと、先輩社会人の約8割が「社会人だからといって不調を我慢しないでいいと思う」（79.9%）と答え、「不調を感じてつらいときは、無理せず周りに相談してほしいと思う」（81.7%）、「新社会人時代こそ、無理しないことが大切だと思う」（81.5%）と答えています [図7]。

新社会人時代に無理をして隠れ我慢してしまった経験に基づいた、先輩社会人からの実感のこもったアドバイスとなっています。

【図7】先輩社会人から新社会人へのアドバイス



社会人歴3～5年目の先輩社会人が **新社会人に伝えたいこと**

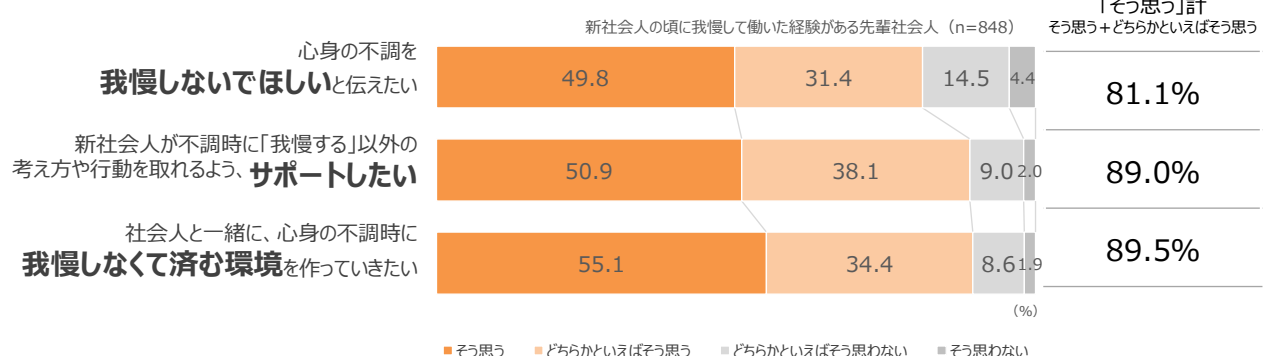
先輩社会人の8割以上が「心身の不調を我慢しないでほしい」、約9割が「心身の不調時に我慢する以外の考え方や行動をとれるようサポートしたい」、新社会人に同じ⁽²⁾轍を踏ませたくないという強い思いも

新社会人の頃に隠れ我慢の経験が1度でもある先輩社会人848人に、新社会人に伝えたいことを聞きました。

すると、先輩社会人の8割以上が「心身の不調を我慢しないでほしいと伝えたい」（81.1%）と答えました。また、新社会人が不調のとき、彼らが我慢する以外の考え方や行動を取れるようサポートしたいかと聞くと、約9割が「サポートしたい」（89.0%）と答え、「新社会人と一緒に、心身の不調時に我慢しないで済む環境を作っていきたい」（89.5%）と答えています [図8]。

自分が新社会人の頃に隠れ我慢をしたからといって、後輩に我慢を強いることはなく、先輩社会人の多くが何かと不安な後輩を優しく迎えたいと考えているようです。

【図8】新社会人の頃に隠れ我慢を経験した先輩社会人が、新社会人に伝えたいこと



社会人歴3～5年目の先輩社会人1,000人への意識調査

先輩社会人から新社会人へアドバイス

心身の不調時に思い出してほしい、「我慢」以外の選択肢とは？

不調時に我慢する以外の考え方や行動を取れるようサポートしたいと考える先輩社会人から、後輩の新社会人に不調時の対応について具体的なアドバイスをもらいました。すると、「不調を周りに伝えて、もしものときにカバーしてもらえるようにしておく」（社会人3年目・男性）、「80%の力で仕事をしたり、サプリや栄養ドリンクを取ったりすることもおすすめ」（社会人4年目・女性）など、実践的なアドバイスが届きました。

社内に一人でも
相談できる人を見つけておく
(社会人3年目・男性)

ちょっと休憩してみる
それでもダメだったら
勇気をだして帰る！
(社会人5年目・女性)

自己流で
ストレス
発散方法を
考えておこう
(社会人3年目・
男性)

他の人が不調の時に助けると
自分も休みやすくなる
(社会人3年目・女性)

早く寝る、とにかく寝る！
(社会人3年目・男性)

同期と力を
合わせるのも
大事
(社会人3年目・
男性)

病院に早めに行ってみるのも大切
(社会人4年目・男性)

心と体は
繋がっているので
だれかに相談するだけで
どちらかは和らぐと思う
(社会人5年目・女性)

上司や周りの人に早退・休暇をすすめ
られたら、**遠慮せず甘えたほうがいい**
(社会人4年目・女性)

先輩社会人から新社会人へ、やさしい応援メッセージも！

また、新社会人へのエールとして、「社会人生活はマラソンなので不調を感じたら力を抜いていい！」（社会人4年目・女性）、
「自分で自分を褒めてあげること」（社会人3年目・男性）など、頑張りすぎずに一緒にやっつけていこう！という温かいメッセージも届きました。

休む時は、**休むことを**
“がんばる”ことが大事
(社会人4年目・女性)

信頼してくれてるんだと思って
頼られた方も少し嬉しい
(社会人3年目・女性)

努力はする
無理はしない
(社会人3年目・女性)

不調の時は、
自分の体が1番大事だと考えよう
(社会人3年目・男性)

まず自分の体に
聞いてみる
(社会人5年目・男性)

休んでもいい
迷惑をかけてもいい
働き始めた瞬間
プロになんて
なれない
(社会人4年目・男性)

自分の代わりはいるけど
自分の身体は代わりがきかない
(社会人5年目・男性)

無理は禁物。
我慢の時代は
終わり
(社会人4年目・男性)

「不調でも頑張らなきゃ！」と無理しがちな新社会人。隠れ我慢を減らすために不調時にできること



おおみか・なおこ

大美賀 直子さん

メンタルケア・コンサルタント

公認心理師、精神保健福祉士、産業カウンセラーの資格を持ち、カウンセラー、作家、セミナー講師として活動。

現代人を悩ませるストレスに関する基礎知識と対処法を解説。

■ 頑張りがちで不調が生じがちな新社会人、体とメンタル両面のケアでコンディションを整えよう

今回の調査結果から、「社会人たるもの、心身の不調を感じても我慢すべき」と思っている新社会人が多いことが分かります。無理なく仕事を続けていくには健康管理をどのように行うべきか、新社会人が把握するまでには時間がかかります。仕事で疲れているにもかかわらず自主的に残業をしたり、プライベートをセーブできずに遊び疲れてしまったり、エネルギーを使いすぎて心身に不調を来すケースが多々見られます。また、心身の不調を感じても、「先輩からできない人と思われたくない」「同期に後れを取りたくない」と、社会人生活を頑張りたい気持ちが強いあまりに、隠れ我慢をしてしまうこともあります。

新社会人が陥りやすい不調には、「倦怠感、頭痛、胃痛などの症状」「風邪や感染症」といった体に起こる不調、「生理痛・PMSなどの婦人科系の症状」のほか、「自分を責めてしまう」「強い不安を感じる」といったメンタル面の不調が挙げられます。対策としては、しっかり睡眠をとって疲れを癒やす、栄養バランスのよい食事をとる、疲れを感じたら早めに帰宅してしっかり休むなど、体をいたわってあげましょう。心を休めることも重要なので、つらいと感じたら一人で抱え込まず周りの人に相談する、休日はレジャーとリラックスをバランスよく楽しむ、友人や仲間と楽しくおしゃべりしてストレスを発散させるなど、リラックスとリフレッシュも忘れずに。自分に合ったケアで、コンディションを整えましょう。

■ 不調を感じたら“こまめに相談すること”も大切な選択肢の一つ。

隠れ我慢なくいい職場環境をみんなで作っていきましょう

働き方改革やコロナ禍を経て、働く人の意識が少しずつ変化しています。調査結果からも分かる通り、多くの先輩たちがかつて隠れ我慢を経験していますが、「自分も苦しみに耐えてきたのだから後輩も同じように頑張るべき」とは考えていないようです。むしろ、多くの先輩たちが「後輩が不調を隠れ我慢しないようサポートしたい」「無理せずに続けられる働き方に変えていこう」と答えています。

ですから、新社会人は先輩に「不調を相談すると迷惑かも」「評価が下がるかも」と気にしすぎなくても大丈夫。自身の経験上、「最初から完璧でなくてもいい」と思ってくれている先輩たちがたくさんいるので、安心して相談しましょう。「自分のことを頼ってくれた」とうれしく感じる先輩社会人も多いはず。かしまって相談するというよりも、業務上の「報連相」と同じだと考え、不調を感じたらこまめに伝えるといいかもしれません。先輩社会人の方々は、後輩の様子を見て、あいさつの声が小さくなった、だるそうにしているなど、以前と比べて心配に感じることがあれば、率先して声をかけてあげましょう。

新社会人の考え方は一人一人違うため、我慢して頑張りたい！という人もいれば、自分に設定するハードルが低い人もいます。個性を観察してみて、前者には「頑張りがちでないでいこう」、後者には「もう少し頑張ってみよう」など、柔軟な声かけができるとういすね。また、先輩自身が不調を隠れ我慢せず、心身をきちんとケアする姿を見せることも大事です。不調が起こるのはお互いさまですから、助け合って、我慢なくいい環境を一緒につくっていきましょう！という関係が築けるといいですね。

「#OneMoreChoice プロジェクト」について

創業から130年にわたり、さまざまな不調に寄り添ってきたツムラは、2021年3月に「#OneMoreChoice プロジェクト」を発足し、誰もが不調を無理に我慢することなく、心地よく生きられる健やかな社会を目指した取り組みを行っています。

ツムラでは、治療だけでなく、休む、少しだけ働き方を変える、誰かに相談するなど、それぞれが我慢以外の自分に合った選択ができるようになり、そしてその選択肢を提示できる社会こそが、“隠れ我慢”※のない健やかな社会につながると考えています。これからもツムラは、健やかな社会を目指し、中長年にわたり、「#OneMoreChoice プロジェクト」に取り組んでまいります。

※隠れ我慢：心身の不調を我慢していつも通りに仕事や家事を行うこと。ツムラが定義



#OneMoreChoice
プロジェクト

<https://www.tsumura.co.jp/onemorechoice/>