



株式会社ツムラ 「働くことと不調に関する意識調査」結果

調査対象	2024年4月から働く予定の、高校から大学院等に在籍している男女／社会人歴3～5年目の20代・30代男女
調査方法	インターネット調査
有効回答数	新社会人1,000人／社会人1,000人
調査時期	2024年1月5日～1月12日

今回は、株式会社ツムラが取り組んでいる「#OneMoreChoiceプロジェクト」（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すプロジェクト）の一環として実施された調査の結果から、新社会人と社会人歴3～5年目の先輩社会人の「働くことと不調に関する意識」についてみてみたい。

新社会人は“頑張るべき”

入社直前の新社会人に、“社会人として取るべき行動・考え方”について聞いたところ、「周りが頑張っているときは自分も頑張るべき」「不調が原因で迷惑をかけてはいけない」について、同意率（「そう思う」+「どちらかといえばそう思う」）がいずれも7割を超えている。以下、「新社会人は休まず頑張るべき」「社会人として多少の不調は我慢すべき」が6割台で続いている。

3人に1人が、入社3か月以内に体調を崩した経験がある

気になるのは、「休まず頑張る」「不調は我慢」など、前のめり感の強い新社会人が意外に多いこと。ツムラでは、こうした意識が、“隠れ我慢”（心身の不調を我慢し、いつもどおりに仕事や家事を行なうこと）の原因の1つであるとみている。

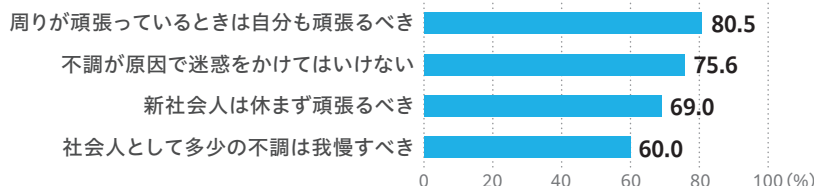
実際に、先輩社会人の84.8%

新社会人の頃に心身の不調を我慢し働いた経験のある人は

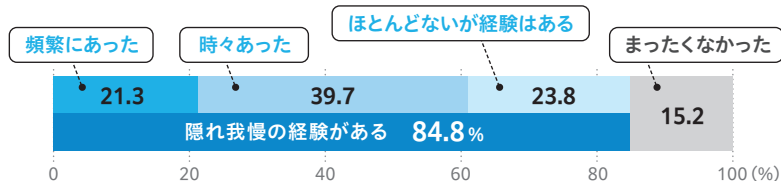
84.8%

（新社会人）社会人として取るべき行動・考え方（n=1,000）

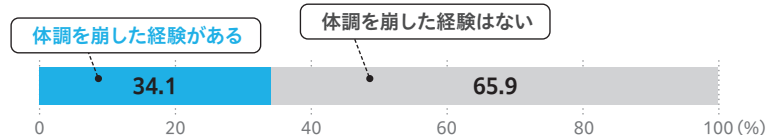
「そう思う」+「どちらかといえばそう思う」の合計



（先輩社会人）新社会人の頃、心身の不調を我慢して働いた経験（n=1,000）



入社3か月以内に体調を崩した経験の有無（n=1,000）



が新社会人の頃に“隠れ我慢”を経験し、およそ3人に1人が、入社後、初めの3か月間に頑張るすぎて、後で体調を崩した経験がある（34.1%）という。

調査では、先輩社会人の新社会人に対する思いを聞いている。「無

理は禁物。我慢の時代は終わり」（社会人4年目・男性）、「努力はする 無理はしない」（社会人3年目・女性）。何事も、過ぎたるは猶及ばざるが如し、である。

（インテリジェンスバリューコーポレーション株式会社 岩村克俊）