Wellness Support

キャリコン・LETTER

～キャリアコンサルタントからのキャリアの健康メッセージ～

2025
Vol.5

【メンタルヘルス不調による“休職ドミノ”を防ごう！】

【キャリコン・LETTERとは？】

キャリコン・LETTERとは、**働く人のお悩み**（職業選択、職業生活設計、職業能力の開発・向上等）の**相談のプロの国家資格キャリアコンサルタント**が、お送りする**キャリアの健康（いきいき働くこと）を支援するメッセージ**です。

メッセージを読んで、ご自身に当てはめて、**キャリアの健康チェックをしましょう**！！

【“休職ドミノ”とは・・・？】

“休職ドミノ”とは、**職場で1人が休職すると、それがきっかけとなって他の従業員も次々と休職してしまう現象**です。特にメンタルヘルス不調による休職の連鎖を表す言葉として用いられます。

“休職ドミノ”が起きることでの影響は、**業務の停滞**、**ミスの増加**、**職場全体の士気低下**、**企業イメージの悪化**、**離職者の増加**等が挙げられます。

“休職ドミノ”が起こりやすい職場環境としては、**人員不足による業務過多**、**職場の心理的安全性の欠如**、**組織のマネジメント不全**等があります。

【“休職ドミノ”の発生プロセスは・・・？】

東京大学大学院の江浦瑛子氏の研究では、メンタルヘルス不調による休職が同僚に連鎖的な影響（休職ドミノ）を及ぼすプロセスについて以下のように示しています。

0.メンタル不調による休職者が発生

1.同僚の休職による心理的負担
休職者の業務を引き継ぐことで、残された同僚の業務量が増加し、心理的負担が増す。

2.サポートの難しさと孤立感
休職者を支援しようとするものの、適切なサポートができないことへの無力感や孤立感が生じる。

3.職場環境の変化とストレスの蓄積
職場の雰囲気が悪化し、コミュニケーションの減少や緊張感の増加が見られる。

4.自身のメンタルヘルス不調への移行
これらの要因が積み重なり、同僚自身もメンタルヘルス不調に陥る可能性が高まる。

【“休職ドミノ”を防ぐ対策は・・・？】

休職者が発生した場合には、同じ職場に所属する従業員にも大きな影響があります。休職者のケアをすると同時に、**休職者の周囲にいる従業員へのケアも行うことが大切**です。具体的には以下のような対策が挙げられます。

- **業務量の見直し**・・・業務の棚卸し、優先順位の再検討
- **早期対応**・・・ストレスサインを見逃さない、定期的な面談
- **メンタルヘルス支援**・・・社外カウンセリング、産業医との連携
- **チームの相互サポート体制**・・・一人に負荷が集中しない体制づくり
- **心理的安全性の確保**・・・「相談しても大丈夫」という職場づくり

休職・メンタルヘルス不調を
個人の問題とせず
組織全体の問題として
意識・対応しましょう！！

ワンポイント
アドバイス

働く方の心身・キャリアの健康向上に課題・ご希望がある際は
当社へご相談ください。
株式会社ウェルネスサポート
TEL 052-265-8921　FAX 052-265-8922
URL https://wellness-sp.co.jp/