

No.1901

2019年6月12日

## 男性管理職のメンタル不調は深刻化か？ メンタル不調の悩みの約4分の1は40代男性から！ ～気軽に相談できる「電話」、じっくり相談できる「対面」、内容の質によって使い分けの傾向～

一般社団法人日本産業カウンセラー協会（代表理事：小原 新）では、この度、2018年度（2018年4月1日から2019年3月31日までの1年間）における全国の日本産業カウンセラー協会・相談室への対面による相談と電話相談「働く人の悩みホットライン」の利用状況等について、それぞれ統計結果をまとめました。

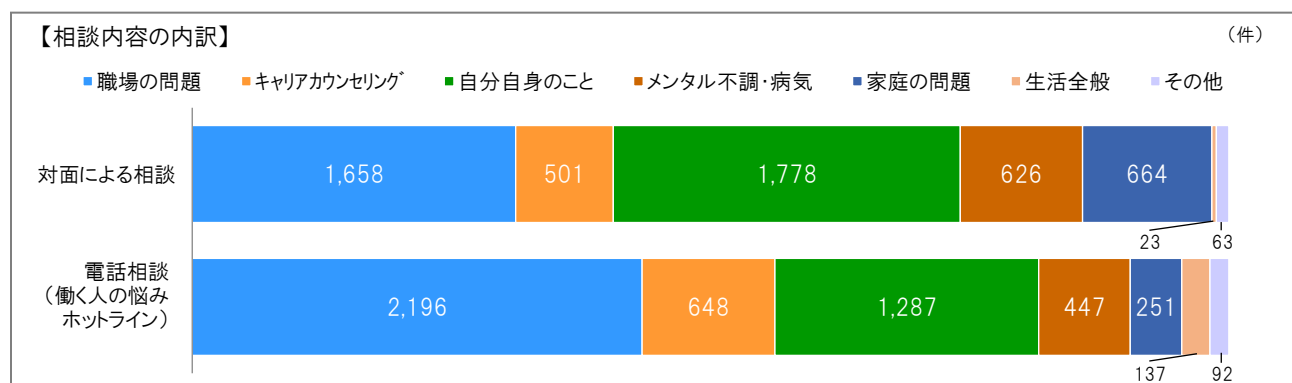
2018年度の内訳は、対面による相談件数は5,313件（男性2,458件、女性2,855件、2017年度比7.8%増）、無料電話相談「働く人の悩みホットライン」は、5,058件（男性2,241件、女性2,817件、2017年度比9.5%減）合計の相談件数では10,371件と本年度も10,000件を超える相談が寄せられました。

### <ポイント>

- ・ 女性は、電話で「職場の問題」を、対面で「自分自身のこと」を相談する傾向
- ・ 男女とも、40代を頂点に30代～50代の相談が7割を占める結果に
- ・ 「メンタル不調・病気」の相談は、男性が女性の2倍で40代が最も多い

### ■『職場の問題』と『自分自身のこと』が「対面による相談」「電話による相談」いずれも多数

2018年度に寄せられた相談内容を分野別に見てみると、「対面による相談」のもっとも多かった相談は『自分自身のこと』（1,778件）、次いで『職場の問題』（1,658件）、「電話相談（働く人の悩みホットライン）」のもっとも多かった相談は『職場の問題』（2,196件）、次いで『自分自身のこと』（1,287件）となりました。



### ■女性は、電話で「職場の問題」を、対面で「自分自身のこと」を相談する傾向

女性は「電話相談（働く人の悩みホットライン）」では『職場の問題』を、「対面による相談」では『自分自身のこと』を相談する傾向が他の項目よりも多い結果となりました。また男性は『家庭の問題』の多くを「対面による相談」で相談しており、悩みの質によって相談しやすい方法を選択して利用している傾向がみられます。

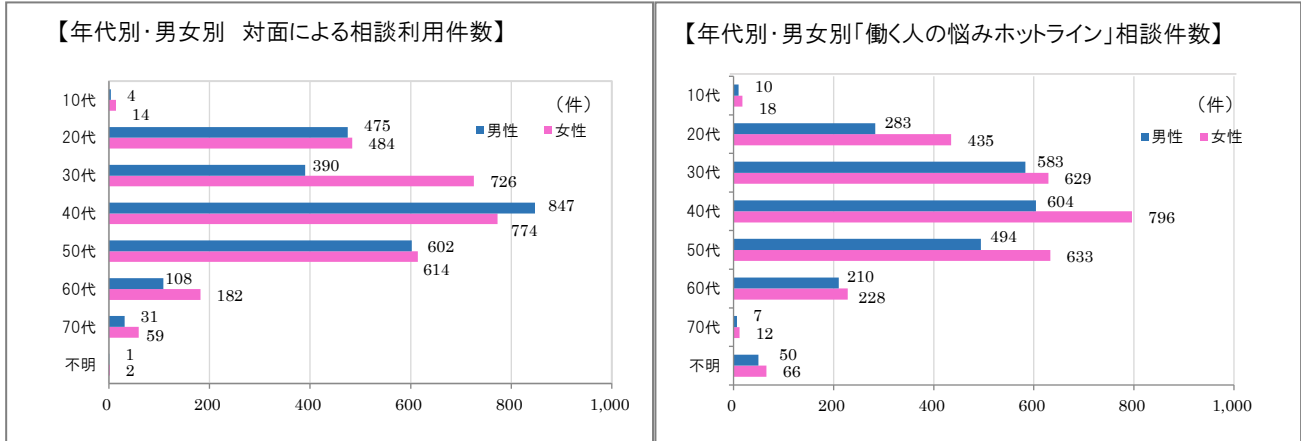
### 【対面と電話による男女別の相談内容と件数】

(件)

	職場の問題	キャリアカウンセリング	自分自身のこと	メンタル不調・病気	家庭の問題	生活全般	その他	合計
男性の対面による相談	823	280	691	413	221	6	24	2,458
男性のホットライン	785	306	649	305	64	74	58	2,241
女性の対面による相談	835	221	1,087	213	443	17	39	2,855
女性のホットライン	1,411	342	638	142	187	63	34	2,817

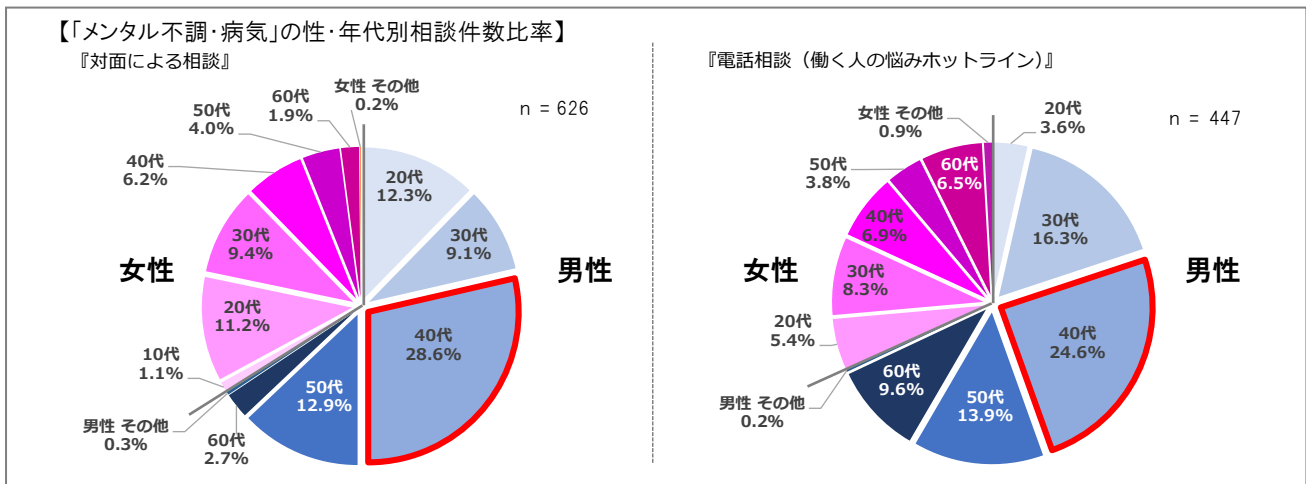
## ■世代別では、男女とも相談の7割が30代～50代、悩めるミドル世代

相談者の年代をみていくと、「対面による相談」、「電話相談（働く人の悩みホットライン）」のいずれにおいても40代からの相談が最も多く、「対面による相談」は1,621件（30.5%）、「働く人の悩みホットライン」は1,400件（27.7%）という結果になりました。さらに、男女ともに30代～50代の方からの相談が例年と同様、全体の約7割を占める結果となり、昇進や転職などの職場での環境変化や、結婚・出産を含めた、人生における岐路に立つ世代からの相談であることが推察できます。



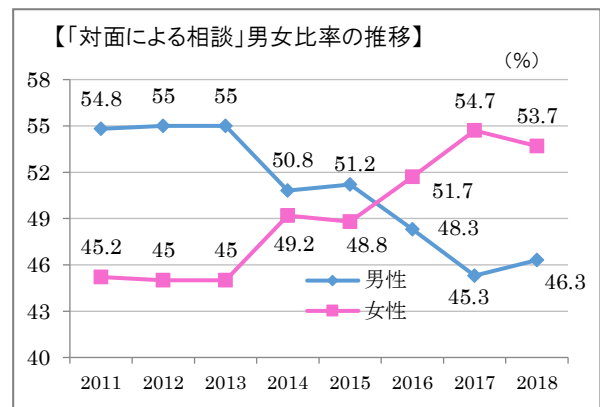
## ■「メンタル不調・病気」の相談は、男性が女性の2倍で40代が最も多い

男性は『職場の問題』が、対面と電話ともに例年同様もっとも多かったものの、『メンタル不調・病気』について相談する人が、女性に比べ2倍以上多いという結果となりました。さらに年齢別に見てみると40代男性からの比率が他の年代に比べ多いことから、中間管理職にあたる世代で『メンタル不調・病気』の悩みを抱える方が多くなっている現状があると言えます。



## ■「対面による相談」比率は2016年以降男女が逆転し、女性からの相談が増加

過去8年間の「対面による相談」男女比率をみてみると、2015年度までは男性からの相談が多く、2016年度以降は女性の相談者の方が多いという結果になりました。また、2018年度の「対面による相談」では、男性の割合が46.3%に対し、女性が53.7%と前年同様女性の方が多く、「働く人の悩みホットライン」では、男性44.3%、女性55.7%と昨年度と比較して4.7%、女性の比率が高くなるという結果になりました。女性の社会進出や管理職への登用、役割の増加などが影響し、相談者が増えていることが推察できます。



## ■利用しやすい相談方法を選択していただき、より広い範囲の相談を受け入れる体制へ

今回の統計から、じっくり相談したい内容は「対面による相談」を、職場の出来事などは「電話相談（働く人の悩みホットライン）」を使って相談していると推察できる結果となりました。当協会では、内容の深刻さや突発的な悩みなど、悩みの質を問わず、対面と電話いずれか利用しやすい方法でご相談いただけるよう環境を整えていきたいと思っております。社会環境の劇的変化の中、多様化する悩みに今以上に寄り添える体制を今後も構築していきます。

### 【「対面の相談」と「電話相談（働く人の悩みホットライン等）」による相談事例】

#### <対面の相談>

- ・結婚しておらず兄弟もいない。親のことや将来のことを考えると不安。
- ・あまり深く考えず転職し、周囲から即戦力として期待されているが、それに応える自信がない。
- ・鬱病で休職中だが、復職に備えてどういったことに気をつけたら良いか相談したい。
- ・転職先でも以前の職場でもパワハラを受けている。自分に問題があるとは思えないが、第三者の意見を聞きたい。
- ・仕事でもプライベートでも、とにかくイライラする。どうにかしたい。

#### <電話相談（働く人の悩みホットライン等）>

- ・通勤途中の出来事が原因でパニック障害となり休職。復職したが同僚の心無い言葉に傷ついた。
- ・異動先の上司から必要以上の好意を寄せられたので、少し距離を置いたら、逆に嫌がらせを受けるようになった。
- ・新人の態度が悪いので注意したら、パワハラだと上司に訴えられてしまった。
- ・電話すると気持ちが落ち着く。話を聴いてもらえるのはここだけ。

### 【2018年度の相談結果を振り返って】

#### <上司と部下はお互いに最大の職場環境>

今回の結果から男女とも40歳代の人は厳しい環境で働いている様子がうかがえます。特に40歳代には部下を持つ中間管理職が多く含まれると想像できます。過重労働、ストレスチェック職場分析、ハラスメント、生産性と、悩みの原因を追究すれば、上司の顔がちらつきます。これまでは「部下にとって上司は最大の職場環境」と言ってきましたが、最近では「上司と部下はお互いに最大の職場環境」とも言えるでしょう。ハラスメントを例に挙げれば、ハラスメント研修などは上司と部下と一緒に受講し、同じ知識を共有化するようなことが求められます。

#### <これからの相談体制>

今回の分析から、相談内容によって相談者が相談方法（対面・電話）を使い分けていることが垣間見えました。SNS相談が導入されると、おそらく電話をしない20代、30代の相談が跳ね上がるでしょう。少子高齢化の時代において若手社員は次代を担う大切な人財です。SNS相談が全国の大小の事業所で働く若手の離職を防ぎ、若手のメンタルヘルスを守る可能性があると考えます。今後、SNS相談の導入を積極的に進め、産業組織の役に立ちたいと考えています。協会是对面相談、電話相談、SNS相談の3つを組み合わせることで、より効果の高い相談体制の実現を目指していきます。

2018年度の対面相談室利用及び電話相談（働く人の悩みホットライン）利用の実績、相談内容の実数ならびにその比率など、結果の詳細については、別添の参考資料をご参照ください。また、統計データの詳細については、一般社団法人日本産業カウンセラー協会ホームページをご参照ください。

URL : <https://www.counselor.or.jp/press/tabid/205/Default.aspx>

一般社団法人日本産業カウンセラー協会は、産業カウンセラーの養成、企業・団体向けの研修・相談、個人向けの電話相談などの活動を行っている団体で、全国37ヶ所（札幌、青森、仙台、盛岡、高崎、新潟、長野、さいたま、宇都宮、柏、千葉、ひたちなか、渋谷、立川、甲府、横浜、名古屋、静岡、津、金沢、大阪、京都、神戸、岡山、広島、松江、松山、高松、高知、徳島、福岡、北九州、宮崎、鹿児島、長崎、熊本、浦添）でカウンセリングを提供する相談室を設けています。また、2004年から、無料電話相談「働く人の悩みホットライン」（03-5772-2183、月～土〔祝日・年末年始を除く〕、15:00～20:00）を通年開設しています。

#### <本リリースの内容に関するお問い合わせ>

一般社団法人日本産業カウンセラー協会 広報・広告部 竹野  
〒105-0004 東京都港区新橋 6-17-17 御成門センタービル 6階  
TEL:03-3438-4568 FAX:03-3438-4487 e-mail:kouhou@counselor.or.jp