

【独自調査】

休職して後悔したこと



■ 調査概要

調査期間: 2024年8月30～9月17日

調査対象: 休職経験のある20代～50代の男女

調査媒体: [クラウドワークス](#)、[X](#)、オフラインでのインタビュー

tansokuluck

医療系の職業についていたので、休職している間に新しい機器やルールが追加されてどんどん置いていかれていくのではないかと思うことがあります。また、今まで得た知識も休職中に忘れないようにたまに思い出す時間を作ればよかったと思いました。

kazutakaroses

上司との考えが会わず、ストレスで休職した経験があります。休職したところで精神的な面での疲労は取り除かれず将来のことで不安が募ってしまうことや給与も得られなかったのが経済的にも苦しくなったのでデメリットが大きかったと思います。

NEKO4

休んでいる間に不規則な生活になってしまい、サイクルがなかなか治らなくなりました。自己管理がきちりできる人でないと、色々と自堕落になってしまうと思いました。特に自宅からでなくなると運動不足になり、体重も増えてしまい困りました。

もろこし

メンタルの病気が悪化して休職をしています。原因は業務でしたが、経営者や同僚からは理解がなくて、正社員で雇用されていたのですが、アルバイトとして雇用したいと言われている現在です。病気に理解がないので、もう信頼を取り戻す事も、仕事へのモチベーションもなくなりました。

nozomi.arkt

休職期間に健康保険組合からのお金は出るのですがそのときはそこまで困らなかったが、それまで通りの生活は出来ないし、休職期間が長くなってしまったので、退職した時に退職金がなしになってしまったので、休職期間が長くなってしまったことを悔やんだ。

akina3412

休職をした事によって、パワハラが更に強くなりました。周囲も助けてくれない状況で、それは休職で迷惑をかけたからと言われた事があります。職場の人間関係が崩れてしまうので、休職の大きなデメリットだと思いました。

banappeyo

急な休職になったのでお金もあまりなく、心にもゆとりがないなか、お金にも余裕がなくなってしまい自分が嫌になってしまいました。余計に心のメンタルが崩れてしまいズタボロになってしまったと思います。ある程度のお金が入らないと人間ダメだと思いました。

SU(スー)

休職中は、じっくりと自分のペースで過ごすことができ、心身のリフレッシュにはつながりました。しかし、一方で、社会とのつながりが希薄になり、孤独感を感じるが増えました。また、職場復帰への不安や、経済的な負担も大きくなり、休職前よりも精神的に追い詰められることもありました。特に、キャリアの停滞や人間関係の変化は、大きなストレスとなり、休職の決断を後悔することもありました。

kanami7

いつまでも職場との繋がりを持ち続ける必要がある点はデメリットだと思います。私の場合、休職したのちに結局退職したので、そうなるならもっと早く職場から離れた方が気持ち楽だったと後悔しています。休職しているうちは、上司と面談があったり、書類を提出したりと精神的に負担でした。

エンジョイライフ

先日台風の予報が出ていましたので当日金曜日は会社も休みになりまして、振替で土曜日が出勤になりましたが念のため木曜日も休みをとりまして、そしたら午前中は大した雨では無く午後は強く降りましたが結局会社は午前中でみんな帰ったらしく有給休暇が一日減ってしまった事はデメリットだと思いました。

book.cat

最初は気持ち的にも楽になって解放感があるのですが、徐々に働いていないことが後ろめたくなります。収入がないので家族に頼っていることも申し訳なく感じてしまいます。近所の人にも気づかれるのではないかと、なんとなく怯えながら過ごしています。

SAKA05

休職をした後、後悔する点やデメリットはいくつかあります。まず、仕事のブランクが長くなることで、スキルの衰えや復帰後の適応が難しくなることがあります。また、職場の人間関係や業務の変化についていけなくなる可能性もあります。さらに、経済的な不安や精神的なストレスも増すことがあります。休職中に自己管理ができず、生活リズムが乱れることもあり、体調面で問題が生じる場合もあります。

FONN

辞める気はなかったが、これ以上仕事に通うことが難しいと感じたので一旦休もうと思って休職しました。しかし休んだところ、逆に会社に行くことが嫌になり、復職する際には休職する前よりも会社に行くことが嫌になりました。

sazanamiboshi

転職して、一年が経過した頃でした。辞令で、主任に抜擢され、目まぐるしく多忙な日々が、続きました。手当等の収入もよく、生活も落ち着き、結婚をして子供も授かりました。しかし、責任問題や、あまりの多忙のため、体調を崩し、長い間休職してしまいました。とうとう、心の病気を患いました。会社には、解雇され、子育て中だというのに、保険証も失い、離婚に至りました。なんとか、無理してでも、休職しなければ、散々な目に合わなかったかと思うと、後悔しています。

沢木

純粋に収入が減ってしまったことと、復職に対する不安が強かったです。特に不安だったのは復職の方で、結構人間関係で荒れがちな職場だったので、ちゃんと受け入れてもらえるかどうか不安でした。結局復職してから上司に嫌がらせをされることが増えてしまったため、休職を後悔しています。

dtb201bk

休職したことで他の社員に自分が担当していた仕事を奪われました。熱心にコツコツ続けていたプロジェクトだったのですが自分の休職により責任者を変えられてしまい全く別の方向性で話が進んでいたことを知り非常に残念に思いました。

ぴぴぴまる

一番後悔したことは金銭面です。当時は一人暮らしをしており、実家に帰ることもできず、クレジットカードの支払いが滞ったり、家賃が払えなかったことでとても苦労しました。傷病手当が下りるのもとても遅く、今後の生活や復職した時などにどうなるか毎日不安でした。

emu714

中学の教員をしていました。部活やクラスの親の対応に追われ、心と体のバランスを崩してしまい、約1年間休職しました。休職期間が終わり、復帰しても状況が何も変わらずそして退職に至りました。それならもっと早く辞めていればよかった。

hachis

ストレスで体調を崩して休職しましたが、そもそも仕事を一人で抱え込まずに人付き合いもそこそこしていればよかったと思いました。また、一度休むと「あの人は休んでいた人」というレッテルが付きまとうのでなかなか厄介でした。

harue3978

パートで扶養内で働いているので、まずは、正社員ならもらえるはず傷病手当がもらえなくて、無収入であったこと。また、休職していたため、有給の額が少なかったこと。付与される有給日数も、減ってしまったこと。

rennosuke

専門職だったので、復帰しようとした時に、段取りとか、感覚を取り戻すことにはかなり時間がかかったので後悔しました。それとやはり決められた時間に行き働くという憂鬱さがでてしまいなかなか体調など崩しやすかったので、そこも後悔しました。

berutani120

収入の減少があります。特に、長期間の休職では給与が大幅に減少し、生活費や貯金に影響が出る可能性があります。また、職場の人間関係が疎遠になることや、復職後のキャリアに不安を感じることもデメリットです。さらに、仕事から離れることでスキルや知識が陳腐化し、復職時に仕事のペースを取り戻すのが難しいと感じることもあります。このため、休職後に後悔することも少なくありません。

smk718

シンプルにお金がなくなるので生活ができなくなります。(または生活の質がかなり下がる)ある程度貯金がある方なら大丈夫だとは思いますが、お金だけがどんどん減っていくのはかなり不安になります。あとは、次の転職活動にかなり響きます。またうちでも休職しないですか？と何度も聞かれました。

むぎくみ

休職して職場に行かなくなるとはじめはストレスから解放されるのでいい面もありますが、問題はその後回復して復職しようとしたときです。もしかしたら休職前のように働いたらま、また同じように辛くなるのではないかと心配になり、復職が難しくなることがあると思います。

yuna.yuna

当時働いていた会社は7月に昇給・昇格がありました。前年10月に実施した面談にて、翌年7月に昇格させると上司に言われていたものの、翌年3月から休職したため、内定していた昇格がなくなり、復職後も昇格することはありませんでした。

mirinko25

収入がないため生活が苦しくなる・趣味に費やすお金が少なくなり制限をしなければいけない、仕事に復帰するまでの期間が長いとその分仕事復帰へのモチベーションがなくなる・やる気がなくなる、日中やることもなく無駄な時間を過ごしてしまう

yonetigers

収入が減少し、生活費や支出の管理が厳しくなります。社会との接点が減ることで孤独感や不安感が増し、再度職場に戻る際の適応に時間がかかることもあります。さらに、キャリアのブランクが職務経験に影響を及ぼし、再就職や昇進に不利に働くことがあります。また、休職中の医療や治療に関する費用が予想以上にかかることもあり、経済的な負担が増す場合があります。

peachcocktail

潰瘍性大腸炎を発症により休職したが、症状がつかくそのまま退職する形になりました。治療は現在進行形でなかなか寛解に至らず現在就活に苦戦しています。休職という形をとらず、就業体制を見直して治療しながら続けていくという形をとった方がよかったのではないかと思う事があります。

hyogoy

税金や健康保険料などは前年度収入に対してかかるので、休職中の税負担を会社が担ってくれるわけではない場合には、収入の減少に対して公的負担の大きさにびっくりすることになる。退職の場合は退職金を税負担に充てることができるが、休職の場合はまとまった現金支給を得られない。休職中の生活費とは別に数百万の余裕資金が手元にあったほうが安心できる。

mgm.ksg

5年働いて疲れたのでしばらくゆっくりしようと休職しましたが、自分のいた場所には当然のことながら後任が配置され、戻りたいと戻ったときに元の部署に戻れず、結局退職することになりました。その仕事を辞めたいとまでは考えておらず、少し休みたい程度の休職だったので、安易に休職を選んだことを後悔しました。

moca2000

休職して後悔したところは給料面で下がるということと、人手が足りていないので、周りの人に迷惑かけてしまうということがあったりします。休職したところで一番困るところは、やはり収入が下がるという給料面で後悔します。

iseria32

休職をして身体は休めたのですが、逆に身体がなまってしまって最初の1ヶ月は復帰しても体力的には苦労しましたね。周りに助けを求めるにも同僚も仕事量があるわけで我慢して耐えるしか無かったのが辛いところです。

犬丸

自分は病気療養で数か月求職したのですが、復帰した後に元の仕事のペースに自分のリズムを戻すのがとても大変でした。数か月でもやはりブランクは感じるもので、自分では仕事ができる状態まで回復したと思っていたものの、しばらくはなかなか前と同じようには働けなかったです。求職中の業務をカバーしてくれたことも含め、上司や同僚に申し訳ない気持ちになり、落ち込みやすくなることもデメリットだと思います。

maya0201

自分は病気療養で数か月求職したのですが、復帰した後に元の仕事のペースに自分のリズムを戻すのがとても大変でした。数か月でもやはりブランクは感じるもので、自分では仕事ができる状態まで回復したと思っていたものの、しばらくはなかなか前と同じようには働けなかったです。求職中の業務をカバーしてくれたことも含め、上司や同僚に申し訳ない気持ちになり、落ち込みやすくなることもデメリットだと思います。

ki06090917

私はメンタルを壊して一年半休職しそのまま退職しました。元々は復職したいと思っており復職後の通院等を考えると有給を残しておいたほうが良いと考え有給を使わず、休職初月は欠勤という形にしました。結果的に有給を残したまま退職したので、あの時給を使えば金銭的にも良かったかなと後悔しました。

mamo4513

精神的な病で(躁うつ病)で休職をしたことがあります。1ヶ月間ほど休職しました。心療内科の先生に診断書を書いてもらい、会社に渡して休職しました。1ヶ月後仕事に復帰しましたが、周りの人から冷たい目で見られることがある。

momo_00000

収入が無くなったことによる不安が増加したこと。ある程度の貯金があるという安心感があって休職したが、いざ休職してみると、毎月の安定した収入がないという事がこんなにも不安になるのかと実感し、早く収入を得たいという気持ちになった。

hrn19

数ヶ月分働かなくてもいけるくらいの貯金がない中での休職はかなりのストレスがかかりました。傷病手当は申請してすぐに貰えるものではありません。私はうつ病での休職でしたが、休職中にお金がなくて逆に追い込まれてしまいました。

kaznaka411

うつで休職をしたが、特有の症状で当時の記憶がはっきりしない。復帰後は降格となったが、それが自分から言ったのか言いくめられたのかの証拠が残っていないため、釈然としない。自分としては少し休んでまた同じ業務に復帰するつもりだったが別部署に異動となり降格となったため給料がかなり下がった。

yasuyo1kawa

育児休業で何年も仕事から離れていました。子供が少し大きくなり手がかからなくなってきたので昔の仕事先の人などに連絡していますが、なかなか仕事に繋がらず、やはり無理してでも人と繋がって仕事していればよかったと思います。