

転職は頭痛や不眠の要因となりやすい

全国約 2 万人を対象にしたインターネット調査により、転職を経験した人は、頭痛や倦怠感、不眠といった症状を感じやすいことが分かりました。転職は心機一転のチャンスではありますが、心身のストレス要因にもなる可能性も指摘されており、働く人を支える仕組みの見直しが求められます。

転職はキャリアアップの手段として広く行われていますが、その健康への影響については、これまでほとんど注目されてきませんでした。本研究では、全国約 2 万人を対象にしたインターネット調査のデータを分析し、「転職」と「健康上の自覚症状」の関係を明らかにしました。

その結果、過去 1 年以内に転職した人は、していない人に比べて頭痛や倦怠感、不眠などの症状を訴える割合が高いことが分かりました。特に、「初めての転職」を経験した人では、この傾向が強く見られました。

その背景として、転職者は、深夜勤務の負担、職場でのハラスメント、過重労働などのストレス要因をより多く経験していることも明らかになりました。こうした状況は、身体的な不調やメンタルヘルスへの影響につながる可能性があります。

本研究結果は、転職がチャンスにもリスクにもなりうる現代において、転職がもたらす心理社会的なストレスを可視化し、働き方の支援体制を見直す必要性を示しています。

研究代表者

筑波大学附属病院 病院総合内科

伊東 完 病院講師

研究の背景

転職は、キャリアアップや働きやすい環境を求める手段として、多くの人が経験するものとなっています。日本でも、若い世代や非正規雇用の人を中心に、毎年 300 万人以上が仕事を変えています。一方、転職には新しい人間関係や業務、生活リズムの変化など、大きなストレスが伴うことがあります。こうした環境の変化が心や体の健康にどう影響するのか、十分に明らかにされていませんでした。そこで本研究では、全国約 2 万人を対象にした大規模な調査を行い、転職と心身の不調との関係を調べました。

研究内容と成果

本研究では、全国 47 都道府県に住む 15 歳から 79 歳までの約 2 万人を対象に、2022 年と 2023 年の 2 回にわたり実施したインターネット調査のデータを分析しました。2023 年の時点で過去 1 年以内に転職を経験したかどうかを尋ねると、6%の人が転職したと回答しました。そのうち 2%は「人生で初めての転職」でした。

2023 年に新たに現れた「頭痛」「不眠」「倦怠感」などの症状について分析したところ、転職した人は、していない人と比べて、これらの症状を訴える割合が明らかに高いことが分かりました。特に、初めての転職をした人では、頭痛や不眠の割合が 2～3 倍にまで上がっていることが示されました。

また、転職により症状が出る背景として、転職者特有の職場環境についても調べました。その結果、転職した人では「残業が多い」「仕事のペースを自分で決められない」「夜遅くまで働くことが負担」など、職場のストレスに関する訴えが多く見られました。また、ハラスメント（いじめやパワハラなど）を受けていると答えた割合も高い傾向がありました。

これらの結果から、転職がストレスの原因となり、心身の不調につながっている可能性が明らかになりました。特に、初めての転職は心理的な負担が大きく、サポートの重要性が示されました（参考図）。

今後の展開

本研究は、転職と心身の不調の関連を明らかにした、国内でも数少ない大規模調査です。今回得られた知見を生かして、企業や行政が転職者へのメンタルヘルス支援を強化していくことが求められます。特に、初めての転職では不調のリスクが高いため、入職初期のサポート体制や職場環境の整備が必要です。

今後、転職が健康に与える影響をより深く理解するため、転職の理由や職種の変化、希望と実際のギャップといった背景要因も含めた追跡研究を進める予定です。転職がチャンスにもリスクにもなりうる現代において、働く人の健康を守る仕組み作りがますます重要になります。

参考図

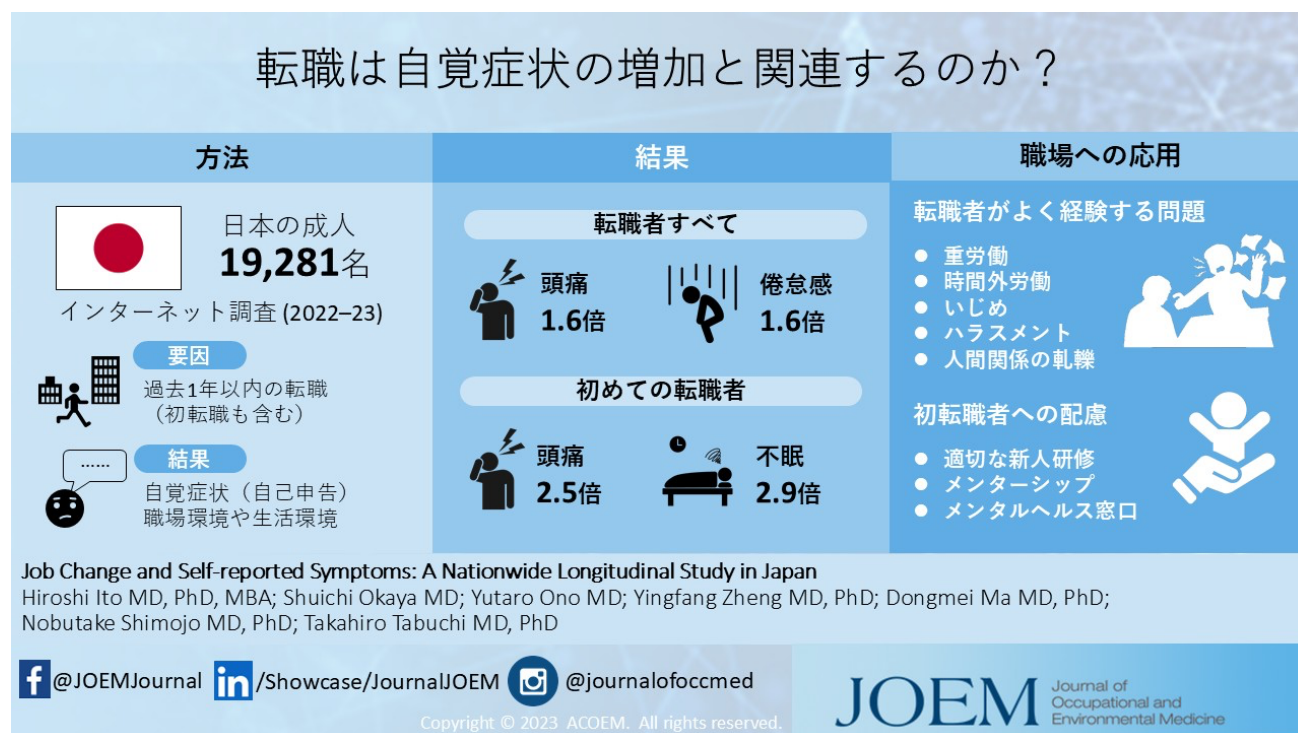


図 本研究の概要

全国約2万人を対象とした調査で、過去1年以内の転職が頭痛（調整オッズ比^{注1)} 1.6）や倦怠感（調整オッズ比 1.6）と関連していることが示された。特に、はじめての転職では不眠（調整オッズ比 2.9）や頭痛（調整オッズ比 2.5）との関連が強くなっていることが明らかになった。また、転職者は、過重労働、対人トラブル、ハラスメントの経験も多く報告しており、職場でのサポート体制が重要であることが示唆された。

用語解説

注1) 調整オッズ比

年齢、性別、生活習慣、もともと持っている病気、家族構成、年収、学歴などを統計的に調整した上で、の相対的なリスクを示す指標。

研究資金

本研究は、科学研究費助成事業（課題番号：21H04856、20K10467、20K19633、20K13721、23H03160、22H03225、23K18370、23K16245、22K02116、23K07492）、JST（科学技術振興機構）共創の場形成支援プログラム（JPMJPF2017）、厚生労働科学研究費補助金（21HA2016、22JA1005、23EA1001、23FA1004）、横浜市立大学戦略的研究推進費（SK202116）、こども家庭庁研究費（JPCA24DA1234）、国立環境研究所研究費の支援により実施しました。

掲載論文

【題 名】 Job Change and Self-reported Symptoms: A Nationwide Longitudinal Study in Japan
 （転職と自覚症状：日本全国縦断研究）

【著者名】 H Ito, S Okaya, Y Ono, Y Zheng, D Ma, N Shimojo, T Tabuchi

【掲載誌】 *Journal of Occupational and Environmental Medicine*

【掲載日】 2025 年 9 月 2 日

【DOI】 10.1097/JOM.00000000000003539

問合わせ先

【研究に関すること】

伊東 完（いとう ひろし）

筑波大学附属病院 病院総合内科 病院講師

URL: <https://sites.google.com/view/tsukuba-hospitalist/>

【取材・報道に関すること】

筑波大学広報局

TEL: 029-853-2040

E-mail: kohositu@un.tsukuba.ac.jp