

増殖する

「燃え尽き症候群」の

管理職



意

「意」 欲的に仕事に取り組んでいた人が突然意欲を失い、心身の疲労を感じる状態を「燃え尽き症候群（バーンアウト）」と呼ぶ。WHOは「職業性ストレスの現象」と定義しメンタルヘルス不調の一種だが、バーンアウト経験者が世界中で増えているという。

Adecco Groupの調査報告書（未来のグローバルワークフォース、2023年10月）によると、過去12カ月間にバーンアウトを経験した労働者は各国平均で65%に上る。日本でも56%の労働者がバーンアウトを経験したと回答している。仕事量の増大や長時間労働などのストレスが原因だが、日本では働き方改革による部下の残業規制のしわ寄せを受ける管理職層の発症リスクが高いとの指摘もある。実際に「部下を残業させないように早く帰らせ、その分を管理職が背負って遅くまで仕事をしている部署もあり、休息がちやん

ととれているのかどうかわからない」（大手通信企業）という声もある。そうでなくても日本企業の管理職層はプレイングマネージャーが圧倒的に多い。マイナビの「管理職の悩みと実態調査」（2025年1月9日）によると、「管理職になって、人生はどう変わったか」で最も多かったのは「仕事の比重が増えた」（75・8%）、次いで「心身の健康が損なわれた」（68・9%）だった。この状態が続けば、いずれはメンタル不調に陥り、バーンアウトに至る可能性は十分にある。実際に日本でもバーンアウトとおぼしき管理職が増殖しつつある。

建設会社の人事担当者は「異動希望を申告できる制度がある。以前は若手の申告がほとんどだったが、最近は管理職が申告してくるようになった。理由を聞くと、デジタル化についていけないなど、新しい技術を学ぶ気力を失っている人もいる」と語る。