

## DIG編集部Originals

## GW明けに依頼が増える 退職代行を利用する新卒社会人「話が違う…」 精神科医が分析する“長期休暇”と“決断エネルギー”



TBS TBSテレビ

2025年5月6日(火) 07:00

国内 NEWS DIG編集部

退職の意思を代理で伝えるサービス「退職代行」の依頼者数が、年々増えている。特に長期休暇明けは増加し、「GW明け」は1年で一番多いという。一体なぜなのか。

### 退職代行をした“新卒者”「そういうことをする会社なんだ」きっかけは不信感

なぜ自分で退職の意思を伝えずに、退職代行に依頼するのか。退職代行を使った経験があるという上原さん（22）に話を聞いた。

上原さんは、2025年4月に印刷業の会社に入社。しかし10日後、雇用契約書へサインする際に、募集要項には記載があったはずの「退職金」が無いことに気づいたそう。

#### 退職代行を使って退職した上原さん（22）

「そういうことをする会社なんだと、少し不信感を持ちました」

その後、先輩社員に話を聞くと、残業時間も事前に聞いていた内容より5～6倍多いことが判明。会社への不信感が募り、今後を考え、別の道へ進むことにしたという。

## 天気予報

今日の天気

東京都港区



## LIVE・動画



## LIVE・配信予定

今日

2025/05/09



## オリジナル動画



## アクセスランキング

最新

24時

- 1 ひたすら試してランキングアップそば 第1位は「カとは思えへんわ」お店さ
- 2 【独自】プロ野球巨人・瑠偉選手（27）と増田大（31）を書類送検 オン
- 3 コンクリートにわらわらを凝らすと見える「すごい赤い生き物」の正体は
- 4 運転中の「ながらスマホ、信号で停止中でも交通違反？ 警察に確認すると



(退職代行を使って退職した上原さん (22))

## 退職代行を使って退職した上原さん (22)

「新卒で入って20日くらいで『辞める』と伝えた上、その後もいないといけな  
それは少し気まずい…」

そこで、退職代行を利用し、退職の意思を示したという。

上原さんは「結果的に速やかに辞められて、会社への気まずさも感じないので、気  
持ち的に楽になった」と話す。

次ページ

「給料が求人票と違う」代行会社の代表も納  
得“新卒者の退職理由”



1 2 3



この記事を読んでいかがでしたか？



参考になる



もっと知りたい



学びがある

関連タグ：埼玉

### DIG編集部Originals



ラムネの「ビー玉」、実は戦後の日本技術の結晶だった “まんま  
る”に込められた職人のワザ【5月4日はラムネの日】

2025/05/04



寒い冬にぎっくり腰が多  
い・子供は腰痛にならな  
い…わけではなかった…

TBS

2025/02/03



「最期まで綺麗に」50代  
以上の層でアートメイク  
の需要増か 終活への…

2025/01/17

### 各エリアのニュース

北海道・東北

中部・甲信越

九州・沖縄 &gt;

近畿・中

## DIG編集部Originals

## GW明けに依頼が増える 退職代行を利用する新卒社会人「話が違う…」 精神科医が分析する“長期休暇”と“決断エネルギー”

TBS TBSテレビ

2025年5月6日(火) 07:00

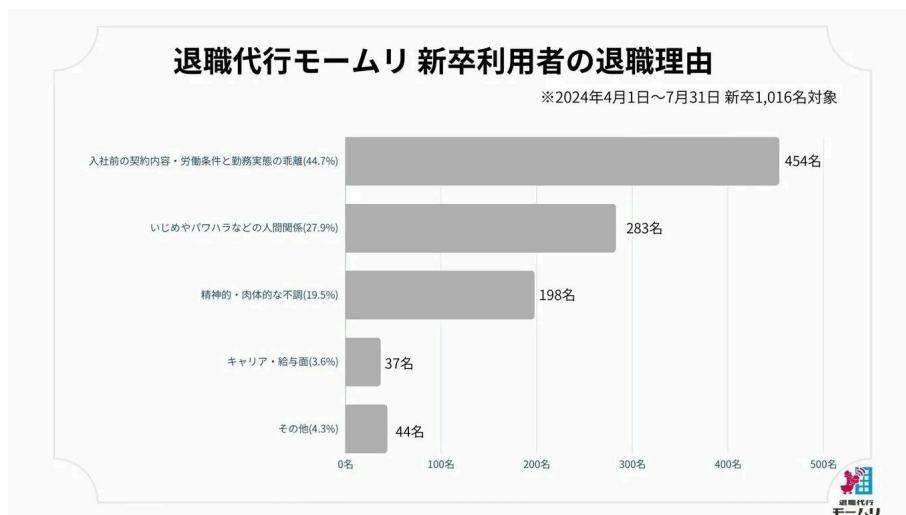
国内 [NEWS DIG編集部](#)

### 「給料が求人票と違う」代行会社の代表も納得“新卒者の退職理由”

#### 退職代行モームリ 代表取締役 谷本慎二さん

「（実際の依頼の中には）給料が求人票と違う金額を提示されたというのがあります」

そう話すのは、「退職代行モームリ」の代表取締役・谷本慎二さん。



（「退職理由モームリ」新卒利用者の退職理由／入社前後のギャップが新卒の一番の退職理由）

「退職代行モームリ」へ依頼にくる、新卒者が退職をする理由では、ハラスメント系を含めた「人間関係」が2位。それを上回るのは「**入社前後でのギャップ**」。勤務実態や職場環境が、入社前のイメージや契約内容と異なるというもの。

前述した退職代行の利用経験者・上原さんも「入社前後のギャップ」をきっかけに、会社への不信感を抱いていた。

#### 退職代行モームリ 代表取締役 谷本慎二さん

「（実際にあった退職理由に）雇用形態が違うというのがありました。正社員として入社したら、半年間の契約社員だった、別の違う会社に派遣された、などです。

このような契約の相違をされていたら、嘘をつかれたのと同じことですので『それは確かに退職するだろうな』と思いますね」

#### 天気予報

今日の天気  
東京都港区



#### LIVE・動画

#### LIVE・配信予定

今日 2025/05/09

**5.9 朝**  
TBS NEWS DIG  
【LIVE News 5.9】  
と（5.9）  
TBS NEWS DIG  
LIVE

#### オリジナル動画

**JNNドローン DIG**  
edge

#### アクセスランキング

最新

24時

- ひたすら試してランキングソバ『第1位は「カとは思えへんわ」お店さ
- 【独自】プロ野球巨人・堀内雄二（27）と増田大（31）を書類送検 オン
- コンクリートにわらわらを凝らすと見える「すごい赤い生き物」の正体は
- 運転中の「ながらスマホ、信号で停止中でも交通違反？ 警察に確認すると

- 5 警察庁長官「重大な事案  
たことを重く受け止めて  
る」 事件めぐる警察の“-
- 6 車の“左側”をバイクがす  
るのは交通違反？「追い  
「追い越し」の違いと…
- 7 全国で相次ぐ公用車カー  
NHK受信料未払い発覚  
そも…「カーナビどんな
- 8 【速報】男子児童が小学  
内ではねられる 山口・
- 9 「性行為を見たり声を聞  
するために入った。2階の  
がついていたのでひよっ
- 10 「スマホをカーナビ代わ  
違反？手持ち操作で一発  
ケースも…ホルダー固定

## 各エリアのニュース

北海道・東北

中部・甲信越

九州・沖縄 >

(退職代行モームリ 代表取締役 谷本慎二さん)

退職代行への依頼者数は基本的に、長期休暇明けに増えるとのこと。中でも、GW明けは一番多くなる傾向にあると、谷本さんは話す。

その背景にあるのは「**新卒者**」の**存在**。通常の依頼者だけでなく、4月からは新卒者がプラスされることで、依頼者数が増加するという。

近畿・中

次ページ [休み中に「決断するエネルギー」を充電→退職  
という決断に…](#) >

1 2 3

この記事を読んでいかがでしたか？

参考になる もっと知りたい 学びがある

関連タグ：埼玉

DIG編集部Originals

DIG編集部Originals

## GW明けに依頼が増える 退職代行を利用する新卒社会人「話が違う…」 精神科医が分析する“長期休暇”と“決断エネルギー”

TBS TBSテレビ

2025年5月6日(火) 07:00

国内 NEWS DIG編集部

### 休みに中に「決断するエネルギー」を充電→退職という決断に…

早稲田メンタルクリニックの院長・益田裕介さんは「GW明けなど、長期休暇明けに退職が増える理由」をこう分析する。

#### 早稲田メンタルクリニック 院長 益田裕介さん

「休みの間に『決断するエネルギー』が貯まるからです」

体力が回復すればするほど、何かを決めるために必要なエネルギーが貯まってい  
く。そのため、休み明けは大きな決断がしやすくなるという。

では、なぜ「退職」という決断をするのか。

#### 早稲田メンタルクリニック 院長 益田裕介さん

「パーソナリティ機能が低く、かつ、回避的な人は退職しやすい傾向にあります」

「パーソナリティ機能」とは、精神科などで用いられる言葉。自己の認識や評価な  
どの「自己機能」と、他者に関する共感性などの「対人機能」の2つから成り立って  
いる。

また、パーソナリティ機能は、生まれながらの要素と後天的な要素のハイブリッド  
で決まる。後天的な要素とは記憶や経験のことで、知識を蓄えることで、高めるこ  
とができるという。

例えば「なぜあの人はこんなことを言ったのか？」と疑問に思っていたことも、知  
識を増やすことで「こういう事情があったのか」と自分で理解することができる。  
また、他者だけでなく、「自分はこういう人間なんだ」と自分への理解も深まって  
いく。

こうして自己機能および対人機能が高まっていくと、自然とパーソナリティ機能も  
高くなるという。

TBS NEWS DIG  Powered by JNN

ニュース

深掘りDIG 

LIVE・動画 

天気防災

地域

新着

国内

国際

コロナ

経済

暮らし・マネー

話題・グルメ

エンタメ

スポーツ

天気

地震・災害

ドキュメ

アクセ

最新

1 ひたす  
ップそ  
とは思

2 【独自  
瑠偉選  
(31)

3 コンク  
を凝ら  
な赤い

4 運転中  
信号で  
る？

5 警察庁  
たこと  
る」事

6 車の“  
るのは  
「追い

7 全国で  
NHK委  
そも…

8 【速報  
内では  
天気予

「怪行  
今日の  
東京部

「スマ  
違反？  
ケルズ

27日  
07:00

各エリ

福岡  
鹿児島  
熊本

(

LIVE・

九州



## ■パーソナリティ機能

- ・自己機能
- ・対人機能



### 5つの特性

- ・否定的
- ・回避的
- ・反社会性
- ・衝動性
- ・精神病性

→ パーソナリティ機能が低く、回避的な人は **退職** をしやすい傾向

(退職しやすい人の特徴の1つ「パーソナリティ機能」とは?)

なおかつ、パーソナリティ機能には「否定的、回避的、反社会性、衝動性、精神病性」という5つの特性がある。

その中の「回避的」は、話しかけられても黙ってしまったり、そもそも人と交流を持とうとしなかったりするといった行動をとりがちな特性を指す。そういった人は、引きこもりになったり不登校になったりしやすく、「退職」という決断もしやすいのだそう。

その上で、**退職代行を使うのは、より回避的な特性が強い**と考えられるという。



(早稲田メンタルクリニック 院長 益田裕介さん)

### 早稲田メンタルクリニック 院長 益田裕介さん

「『退職』を決断する前に、家族や上司、病院の先生など、信頼できる人との『相談』を決断した方がいいですね」

前述した退職代行の利用経験者の上原さんは、自分自身は後悔していないが、「あつという間のやり取りで退職できてしまうので、迷っている中で利用すると後悔するかもしれません」と話していた。

**TBS NEWS DIG**  Powered by JNN

ニュース

深掘りDIG 戦後80年

LIVE・動画

📶 配信中

天気防災

地域

新着

国内

国際

コロナ

経済

暮らし・マネー

話題・グルメ

エンタメ

スポーツ

天気

地震・災害

ドキュメ

オリジナ



アクセシ

最新

1 ひたす  
アップそ  
とは思

2 【独自  
瑞偉選  
(31)

3 コンク  
を凝ら  
な赤い

4 運転中  
信号で  
る?

5 警察庁  
たこと  
る」事

6 車の“  
るのは  
「追い

7 全国で  
NHK  
そも…

8 【速報  
内では  
天気予

「怪行  
今日の  
東京

「スマ  
違反?  
ゲーム

10 各工

各工

各工

各工

LIVE

九州



=====

<取材協力>

益田裕介(ますだ ゆうすけ)

早稲田メンタルクリニック 院長

精神保健指定医、精神科専門医・指導医

防衛医大卒。防衛医大病院、自衛隊中央病院、自衛隊仙台病院（復職センター兼務）、埼玉県立精神神経医療センター、薫風会山田病院などを経て、早稲田メンタルクリニックを開業。

著書に『精神科医の本音』（SBクリエイティブ）、『精神科医がやっている聞き方・話し方』（フォレスト出版）がある。

1 2 3



この記事を読んでいかがでしたか？



参考になる もっと知りたい 学びがある

関連タグ：埼玉

DIG編集部Originals



ラムネの「ビー玉」、実は戦後の日本技術の結晶だった “まんま”に詰められた職人のワザ【5月4日はラムネの日】

2025/05/04



寒い冬にぎっくり腰が多い・子供は腰痛にならない…わけではなかった…

2025/02/03

「最期まで綺麗に」50代以上の層でアートメイクの需要増か 終活への…

2025/01/17

[このコーナーを深掘りする](#)

## いま話題の記事

「消費税減税の大合唱」も課題は山積…ブレ目立つ石破総理 「痛税感」の抑制など…

TBS

2025/05/04



自炊指数約1.4倍で“朝食”がピンチ！値上げで朝食欠食も…“ぼっこりお腹”の原因…

TBS

2025/05/06



日本にパンダは再び来る？バ



子どもがスマホで「知らない



**TBS NEWS DIG** Powered by JNN

ニュース

深掘りDIG 戦後80年

LIVE・動画

配信中

天気防災

地域

新着

国内

国際

コロナ

経済

暮らし・マネー

話題・グルメ

エンタメ

スポーツ

天気

地震・災害

ドキュメ

オリジナ



アクセシ

最新

1 ひたす  
アップそ  
とは思

2 【独自  
瑞偉選  
(31)

3 コンク  
を凝ら  
な赤い

4 運転中  
信号で  
る？

5 警察庁  
たこと  
る」事

6 車の“  
るのは  
「追い

7 全国で  
NHK選  
そも…

8 【速報  
内では  
天気予

「怪行  
今日の  
東京部

「スマ  
違反？  
ケムス

各エリ

各エリ

(

LIVE

九州

