

Media Release

日本全国の社員 3,299 人を対象にした「仕事上のストレス」に関する調査 仕事でもっともストレスを感じているのは 40 代

- 役職別の比較では、会長・社長がもっともストレスが少ないことが明らかに -

[2016 年 2 月 16 日 東京]

世界最大^{*1}の人財サービス企業であるアデコグループの日本法人で、総合人事・人財サービスを展開するアデコ株式会社（本社：東京都港区、代表取締役社長：川崎健一郎、以下「アデコ」）は、日本全国の 20 代以上の社員 3,299 人を対象に、「仕事上のストレス」に関するアンケート調査を実施しました。

【「仕事上のストレス」に関する調査 結果概要】

1. 日本全国の社員の 7 割以上が仕事でストレスを感じている

「あなたは普段、仕事をする上でのストレスを、どの程度感じていますか」という質問に対し、「やや感じる」「かなり感じる」「精神的にまいるほど感じる」と回答した社員の合計は 72.4%に上りました。

2. 仕事でもっともストレスを感じている年代は「40 代」

「あなたは普段、仕事をする上でのストレスを、どの程度感じていますか」という質問への回答を年代別に見たところ、「やや感じる」「かなり感じる」「精神的にまいるほど感じる」と回答した社員がもっとも多かったのは中間管理職の多い「40 代」でした。

3. 仕事でもっともストレスを感じていない役職は「会長・社長」

「あなたは普段、仕事をする上でのストレスを、どの程度感じていますか」という質問への回答を役職別に見たところ、「ほとんど感じない」「まったく感じない」と回答した社員がもっとも多かったのは、自身が経営の決定権を持つ「会長・社長」でした。

4. ストレス解消法、女性は「飲食すること」に集中、男性は回答が分かれる

「あなたのストレス解消法はなんですか?」という質問への回答を男女別で見たと、女性は「好きなものを食べたりお酒を飲む」に集まり、男性は回答がいくつかに分かれる結果となりました。

5. ストレス軽減のために会社に求めることは「給与アップ」と「働く環境の改善」

「会社に対して、社員のストレス低減のために行ってほしいことはなんですか?」という質問への回答でもっとも多かったのは「給与アップ」でした。また、働く環境の改善を求める声も多く上がりました。

6. 外資系企業に勤務する社員は自己評価が高く、公務員は自己評価が低い

「自分は生産性の高い仕事をしていると思いますか」という質問に対し、「そう思う」「ややそう思う」と答えた回答者がもっとも多かったのは「外資系社員」でした。反対に、「そう思わない」「あまり思わない」と答えた回答者がもっとも多かったのが「公務員」でした。

アンケート結果のインフォグラフィックをアデコのウェブサイトで開催しています。詳しくは下記のリンクをご覧ください。

<http://www.adecco.co.jp/vistas/investigation/2016/0125/>

*1：Staffing Industry Analysts 2015、人材サービス企業売上ランキングより。

Media Release

【「仕事上のストレス」に関する調査 結果詳細】

1. 日本全国の社員の7割以上が仕事でストレスを感じている

日本全国の社員 3,299 人に対し、「あなたは普段、仕事をする上でのストレスを、どの程度感じていますか」と質問したところ、「やや感じる」(40.7%)、「かなり感じる」(26.6%)、「精神的にまいるほど感じる」(5.0%)の合計が72.4%となり、7割以上が仕事でストレスを感じていることが分かりました。

【あなたは普段、仕事をする上でのストレスを、どの程度感じていますか】

	算出母数 (人)	まったく 感じない	ほとんど 感じない	やや感じる	かなり 感じる	精神的に まいるほど 感じる	無回答
全体	3299	9.2%	18.1%	40.7%	26.7%	5.0%	0.3%

2. 仕事でもっともストレスを感じている年代は「40代」

「あなたは普段、仕事をする上でのストレスを、どの程度感じていますか」という質問への回答を年代別に見たところ、「やや感じる」「かなり感じる」「精神的にまいるほど感じる」と答えた社員がもっとも多かったのが「40代」で、約8割にあたる78.3%が何らかのストレスを感じていました。また、ストレスを「まったく感じない」と答えた割合も5.6%と、もっとも低くなっていました。世代として、中間管理職層が多いことなどが理由として考えられます。

【あなたは普段、仕事をする上でのストレスを、どの程度感じていますか：年代による比較】

	算出母数 (人)	まったく 感じない	ほとんど 感じない	やや感じる	かなり 感じる	精神的に まいるほど 感じる	無回答
全体	3299	9.2%	18.1%	40.7%	26.7%	5.0%	0.3%
20～30歳	21	19.0%	14.3%	42.9%	19.0%	0.0%	4.8%
30～39歳	302	12.6%	15.2%	39.7%	25.2%	7.0%	0.3%
40～49歳	1077	5.6%	15.8%	42.3%	30.0%	5.9%	0.4%
50～59歳	1407	6.3%	17.9%	41.8%	28.4%	5.4%	0.2%
60歳以上	492	23.0%	25.8%	34.8%	15.4%	1.0%	0.0%

3. 仕事でもっともストレスを感じていない役職は「会長・社長」

「あなたは普段、仕事をする上でのストレスを、どの程度感じていますか」という質問への回答を役職別に見たところ、ストレスを「まったく感じない」「ほとんど感じない」と答えた社員がもっとも多かったのは「会長・社長」で、半数近くにあたる44.6%がストレスを感じていませんでした。会長・社長は経営を行う立場であることから、ストレス要因がほかの職位と比較して少ないことが考えられます。また、ストレス耐性が強い人物だからこそ経営者になれたという見方もできます。

Media Release

【あなたは普段、仕事をする上でのストレスを、どの程度感じていますか：役職による比較】

	算出母数 (人)	まったく 感じない	ほとんど 感じない	やや感じる	かなり感じ る	精神的に まいるほど 感じる	無回答
全体	3299	9.2%	18.1%	40.7%	26.6%	5.0%	0.3%
会長／社長	224	21.4%	23.2%	32.1%	17.4%	5.4%	0.4%
役員	124	19.4%	24.2%	33.1%	20.2%	3.2%	0.0%
部長	407	7.4%	18.4%	41.5%	27.5%	4.9%	0.2%
課長	635	4.1%	17.6%	42.8%	29.8%	5.2%	0.5%
係長／主任	614	5.4%	12.9%	44.3%	32.4%	4.9%	0.2%
一般社員・職員	946	8.4%	16.7%	42.1%	26.8%	5.7%	0.3%
その他	349	18.1%	26.4%	34.4%	17.5%	3.7%	0.0%

4. ストレス解消法、女性は「飲食すること」に集中、男性は回答が分かれる

「あなたのストレス解消法はなんですか」という質問への回答を男女別に見たところ、女性は「好きなものを食べたり、お酒を飲む」が53.8%と、他の項目に比べ目立って高くなりました。男性は「十分な睡眠など休息をとる」(38.3%)、「好きなものを食べたり、お酒を飲む」(37.9%)、「運動など身体を動かす」(33.1%)、「趣味に没頭する」(31.7%)と、回答がいくつかに分かれる結果となりました。

【あなたのストレス解消法はなんですか：性別による比較】

	算出母数 (人)	運動など身 体を動かす	十分な睡眠 など休息を とる	好きなもの を食べた り、お酒を 飲むなどの 食事をする	買い物をする	趣味に没頭 する	家族や親し い友人とコ ミュニケー ションをと る	1人になれ る時間を作 る	その他	忙しすぎて ストレスを 解消する時 間がない	ストレスは 感じるもの の特は何も していない	無回答
全体	2987	32.2%	39.1%	40.0%	14.6%	31.9%	23.1%	25.0%	2.7%	2.7%	10.0%	2.3%
男性	2584	33.1%	38.3%	37.9%	12.5%	31.7%	21.6%	23.6%	2.8%	2.8%	10.5%	2.1%
女性	403	26.3%	44.2%	53.8%	28.0%	33.5%	32.3%	34.0%	2.0%	2.0%	6.9%	3.5%

*【1】でストレスを「まったく感じない」と回答した303人と無回答だった9人を除く2,987人に質問

5. ストレス軽減のために会社に求めることは「給与アップ」と「働く環境の改善」

「会社に対して、社員のストレス低減のために行ってほしいことはなんですか?」という質問をしたところ、もっとも多く求められていたのは「給与アップ」(28.3%)でした。次に多かったのは「職場環境の改善」(19.9%)でした。その他にも「リフレッシュルームなど休憩できるスペースを設ける」(13.5%)、「労働時間をフレックスタイムにするなど柔軟な働き方ができるようにしてほしい」(11.8%)、「従業員同士の交流の場を設定するなど、職場内コミュニケーションを活発化させてほしい」(11.0%)など、働く環境の改善に関する希望も多く上がっていました。

Media Release

【会社に対して、社員のストレス低減のために行ってほしいことはなんですか？】

	算出母数 (人)	従業員同士の交流の場を設定するなど、職場内コミュニケーションを活発化させてほしい	職場環境を改善してほしい	リフレッシュルームなど休憩できるスペースを設けて欲しい	異動（あるいは昇進）させてほしい	給与を改善してほしい	適切な評価をしてほしい	労働時間をフレックスタイムにするなど柔軟な働き方ができるようにしてほしい
全体	3299	11.0%	19.9%	13.5%	11.7%	28.3%	19.1%	11.8%
男性	2854	11.4%	19.7%	12.7%	11.7%	28.1%	19.0%	11.1%
女性	445	8.5%	20.9%	18.4%	11.7%	29.9%	20.0%	16.2%
	算出母数 (人)	上司にストレス低減のために積極的に行動してほしい	定期的なストレスチェックを実施してほしい	相談相手となるメンターをつけてほしい	専門のカウンセラーを設置してほしい	メンタルヘルスに関する研修を実施してほしい	現在の勤務先の対応に満足している	その他
全体	3299	10.9%	6.2%	3.7%	3.5%	3.2%	9.3%	3.7%
男性	2854	11.2%	6.4%	3.5%	3.3%	3.2%	9.5%	3.5%
女性	445	9.2%	4.5%	4.7%	4.5%	3.1%	8.1%	4.7%

6. 外資系企業に勤務する社員は自己評価が高く、公務員は自己評価が低い

「自分は生産性の高い仕事をしていると思いますか」という質問への回答を、回答者が所属する組織のタイプ別に見たところ、「そう思う」「ややそう思う」と答えた回答者がもっとも多かったのは外資系企業に所属する社員で、55.2%が自身を生産性が高いと自己評価していました。反対に、自己評価が低かったのが政府・官公庁などに勤務する公務員で、「そう思わない」「あまりそう思わない」と答えた回答者の合計が3つのグループの中でもっとも高く26.5%でした。「そう思う」「ややそう思う」と答えた回答者の合計ももっとも低く、38.1%という結果でした。

【自分は生産性の高い仕事をしていると思いますか：所属する組織のタイプによる比較】

	算出母数 (人)	そう思う	ややそう思う	どちらとも いえない	あまりそう 思わない	そう思わ ない	無回答
全体	3299	14.3%	30.1%	34.9%	13.3%	5.2%	2.2%
外資系企業である	116	17.2%	37.9%	27.6%	9.5%	3.4%	4.3%
外資系企業ではない	2753	14.3%	30.7%	35.5%	12.6%	4.9%	2.1%
政府・官公庁など、企業ではない 組織・団体である	430	13.5%	24.7%	33.0%	18.8%	7.7%	2.3%

Media Release

【調査概要】

調査対象：日本全国の 20 代以上の社員

有効回答：3,299 人

調査方法：インターネット調査（日経 BP コンサルティング調べ）

実施時期：2015 年 11 月

■ アデコ株式会社について

アデコ株式会社は、60 を超える国と地域で事業展開する総合人財サービスのグローバルリーダー、アデコグループの日本法人です。コンサルテーションを通じて、多様な人財を生かし、多岐にわたる業務の最適化を可能にするソリューション（人財派遣、人財紹介、アウトソーシングなど）を提供しています。アデコは働く皆様と企業の“better work, better life”の実現を目指し、更なるサービスの強化に取り組んでいます。アデコ株式会社に関するより詳しい情報は、当社ホームページ www.adecco.co.jp をご覧ください。

アデコ株式会社 Communication & Branding 部

Tel. 03-6743-8085