

ストレスチェック業種別レポート：製造業は男女とも最下位 裁量なし、負荷大の上に周囲の支援が低い。その改善には…？

AltPaperストレスチェック業界平均値「業種別レポート」を順次公開

東大発ベンチャーである株式会社情報基盤開発（本社：東京都文京区、代表取締役：鎌田長明）は、弊社サービス「AltPaperストレスチェックキット」をご利用いただいたお客様からデータ※1をご提供いただき、高ストレス者※2の割合・総合健康リスク※3・各種ストレス尺度について業種別に平均値を算出いたしました。

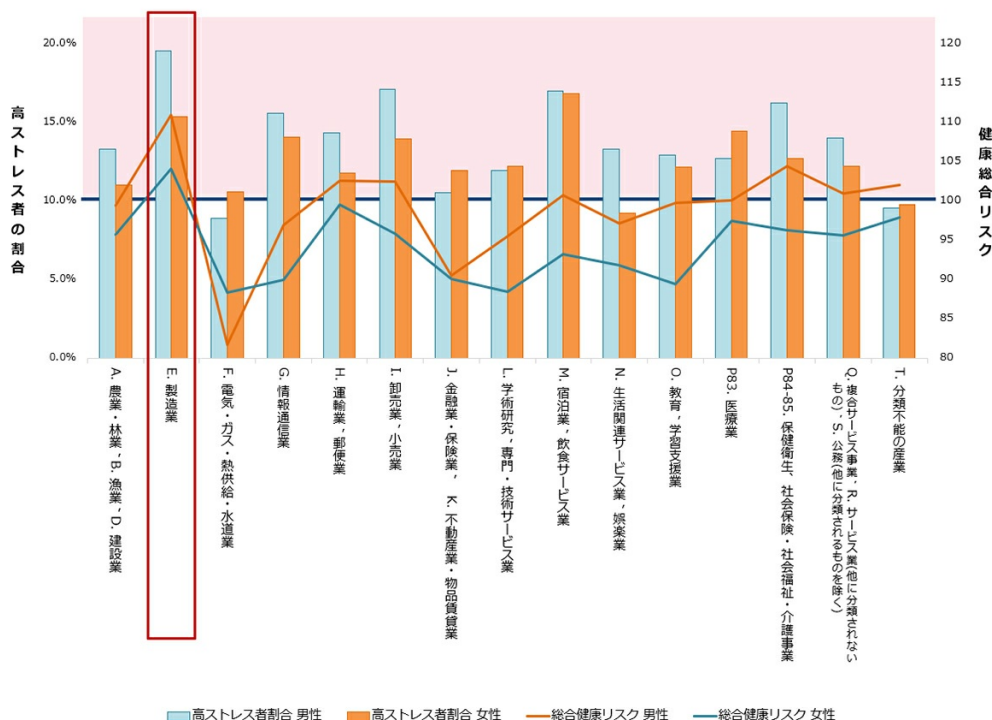
そのデータから業界に沿った詳細な分析・職場改善のご提案を【AltPaperストレスチェック業界別レポート】として発表。第一弾として、総合健康リスクが他業界よりも高い「製造業」のストレスについて、その背景と要因を分析し、従事されている方ご自身で行えるセルフケアについてレポートにまとめています。

第一弾として、総合健康リスクが他業界よりも高い「製造業」のストレスについて、その背景と要因を分析し、従事されている方ご自身で行えるセルフケアについてご案内致します。

● <2019年実施データ総覧>

ご協力いただいた企業はストレスチェックレポート全体で962事業所に登り、昨年度より255社の増加となりました。製造業では全200社：男性19,427名（昨年度比5,241名増加）女性10,044名（昨年度比増加なし）のご参加を頂いております。

業種別 高ストレス者の割合・総合健康リスク



製造業は男女共に高ストレス者の割合が高く出ており、特に男性についてはその割合が19%を超えています。また、総合健康リスクについても男女共に平均以上で、男性については全国平均より10%以上と、弊社の調査した全業種の中でも抜きんでて高リスクとなっています。

高ストレス者の割合・総合健康リスクが高い業種 男女別ワースト3

業種名	総合健康リスク	高ストレス者割合		業種名	総合健康リスク	高ストレス者割合
E. 製造業	111	19.5%	🦠 No.1	E. 製造業	104	15.4%
P84-85. 衛生・福祉 介護事業	104	16.2%	🦠 No.2	H. 運輸業 郵便業	100	11.8%
I. 卸売,小売業	103	17.1%		P83. 医療業	98	14.5%
H. 運輸,郵便業	103	14.3%	🦠 No.3			
男性				女性		

この結果を踏まえ、各業界の傾向とその背景、業界にお勤めの方にお勧めなケアを分析いたしました。

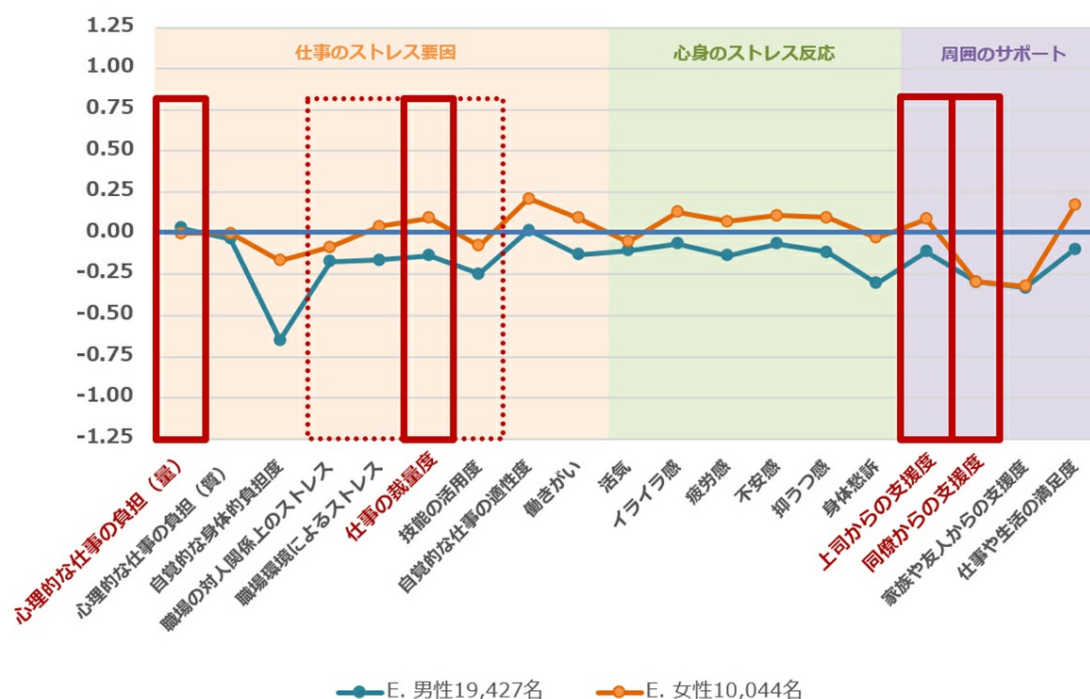
・【業種別ストレス調査結果詳細】製造業

[分析方法]

職業性ストレス簡易調査票における各尺度の平均値が全国データからどれほど乖離しているかを算するために、全国平均値を0とし、1から-1の間に全国データの7割が入るように、正規化数値 $\times 4$ を算出しました。

※今回対象としている【2019年「業界平均値」データ】は、当社サービス「AltPaperストレスチェックキット」を2019年中に実施いただいた962事業者の男性84,328名、女性68,806名、計153,134名を対象に、集団分析結果のご提供の承諾を個別に伺い、同意いただいた事業者のデータのみを用いて分析を行なったものを指します。

ストレスチェック各尺度（製造業）



まず、同業種男女間で比較すると、ほぼ全ての尺度において男性の数値が全国平均並びに女性の数値を下回っていることが分かります。次に総合健康リスクの判定に使われる4つの尺度（赤枠）を見ると、男女共に「心理的な仕事の負担（量

）」の数値は全国平均並みであるのに対し、「同僚からの支援度」の数値は、全国平均を大きく下回る結果となりました。また、男性に関しては、「仕事の裁量度」「上司からの支援度」についても同様に全国平均を下回っています。製造業全体の総合健康リスクが110前後と高い数値であるのは、この尺度に用いられる数値が総合的に低いため、と推測できます。

さらに、4つの尺度以外についても、「自覚的な身体的負担度」「家族や友人からの支援度」の数値は、男女共に全国平均を大きく下回っています。業界内では比較的よい数値である「上司からの支援」についても、他業種平均からみると下位となります。特に男性は「職場の対人関係」「職場環境によるストレス」「働きがい」について他業種のデータを大きく下回る値が出ました。

「家族や友人からの支援度」については、過去のデータと比較したところ業種問わず比較的悪化傾向が続いています。また「心理的な仕事の質」「上司の支援」に関しては改善傾向が見られるものの、業種間での変動差が大きく、全体的な傾向とはとらえられませんでした。

製造業では、項目によって男女間の差が大きいこと、特に男性のグラフにおいて全国平均を上回る項目が少ないことから「職種や担任する・携わる作業や工程の内容によって身体的負担が異なる」「身体的負担の高い作業に男性が従事する傾向がある」ことが考えられます。

※上記分析において、比較の基準としている「全国（厚労省データ）」は、“厚生労働省科学研究費補助金労働安全衛生総合研究事業「職業性ストレス簡易調査票及び労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリストの職種に応じた活用法に関する研究」平成19年度総括・分担報告書 表4 職業性ストレス簡易調査票下位尺度の職種別平均値及び標準集団との比較”を出典としております。

● 製造業従事者のセルフケア・改善案

以上の結果から、製造業従事者の皆さんに行っていただきたいセルフケアを提案いたします。

今回の分析結果からも分かるように、業務の特性上、身体的負担が大きい作業に取り組むことが多いと考えられます。身体的な負担を軽減するためにも、まずは意識的に身体のメンテナンスを行うことを習慣づけましょう。ストレッチや軽い運動を習慣化することは、身体的疲労・精神的疲労の軽減に繋がるほか、後々の怪我の予防や思考にポジティブな影響を与えます。

まずは就業前のストレッチや腰痛予防体操、休日でも日に一度ラジオ体操をするなど体を動かす習慣をつけていただくことをおすすめします。ランニングやスポーツ、ジムを利用するといった活動量の多い運動は気分転換の効果も大きいですが、軽くのびをしてみたり、汗ばむ程度の簡単な体操をするだけでも十分にリフレッシュすることができます。

体のメンテナンスに並行して、感情やコミュニケーションについて見直すタイミングを設けましょう。精神的なストレスや集中力を求められる作業が続くと、休日をふさぎ込んで過ごしてしまう・長時間の睡眠に費やしてしまう方も多いかと思います。ですが、身体的な疲労とは違って「感情を動かす・解放する」ことが精神的な疲労には効果的である研究結果が報告されています。映画や美術、小説といった心を動かす作品に触れる機会を設け、その感想を書き出してみましょう。新型コロナの流行によって移送制限が課せられている中ではありますが、未来の楽しい予定を計画するのも心の健康にプラスの効果があります。旅行やレジャーの計画について友達と話したり、親しい人と普段なかなかできないことに取り組むことも効果的です。

第二弾として、「小売業・宿泊業」の分析結果を2020年7月8日（水）中に公表予定です。

弊社運営メディアの「AltPaperストレスチェックマガジン」では、より詳細なデータ分析・職場改善の手法、事例などを引き続き紹介いたします。



更新情報や解説記事などを随時お届けするメールマガジン「AltPaper通信」にも是非ご登録ください。

» ストレスチェック・メンタルヘルス・労務をまるっと解説！

「AltPaperストレスチェックマガジン」

<https://www.altpaper.net/b/>

» AltPaperストレスチェックキット サービス詳細

<https://www.altpaper.net/sc/>

当リリースレポートに関する資料・お問い合わせは、下記までお問い合わせください。

--- 【本件に関するお問い合わせ先】

株式会社 情報基盤開発 広報部

<https://www.altpaper.net/>

Tel : 0120-922-552 E-mail : pr@altpaper.net

所在地：東京都文京区湯島4丁目1番地11号 南山堂ビル3F

--- 【関連サービスサイト】

・ ストレスチェック・メンタルヘルス・労務をまるっと解説！

「AltPaperストレスチェックマガジン」

<https://www.altpaper.net/b/>

・ AltPaperストレスチェックキット サービス詳細

---【株式会社 情報基盤開発とは】

株式会社 情報基盤開発は東京大学発のベンチャー企業です。

学内で研究・開発された画像処理技術及びデータベース技術を用いて紙への書き込みをデータ化し、オフィスの生産性を向上することをミッションにしています。

アンケート自動集計システム「AltPaper」によって紙アンケートのデータ入力業務を効率化する事業をはじめ、ストレスチェックキットの販売やOEM提供、メンタルヘルスなどの相談窓口代行を行うEAP（従業員支援プログラム）サービスの提供等、働き方改革や健康経営につながる事業に取り組んでいます。

• <本文注釈>

※1. データの取り扱いについて

・各事業者様にご提供いただいたデータにつきましては、業種・規模・地域をお伺いして分類することとし、個々の事業者様・受検者様を識別できないようにして取り扱っております。

・各受検者様の回答につきましては、性別・職種と57項目・80項目の回答データのみ使用することとし、個人を識別できないようにして取り扱っております。

※2. 「高ストレス者」とは

厚生労働省が公表したマニュアル（2015）に基づいており、以下(i)及び(ii)に該当する者を指します。(i)及び(ii)に該当する者の割合については、概ね全体の10%程度とします。

(i)「心身のストレス反応（29項目6尺度）」の合計が12点以下

(ii)「心身のストレス反応（29項目6尺度）」の合計が17点以下で「仕事のストレス要因（17項目9尺度）」及び「周囲のサポート（9項目3尺度）」の合計が26点以下

※3. 「健康リスク」とは

基準値として設定された全国平均値100からどの程度乖離しているかで算出されます。また、健康リスクの数値を表す「仕事のストレス判定図」は、量－コントロール判定図と職場の支援判定図の二つをさらに男女別に分けたもので構成されます。この二つの調和平均が「総合健康リスク」となります。

◆仕事のストレス判定図

1. 量－コントロール判定図…仕事の量的負担とそれに対するコントロールの度合い（裁量権）による健康リスク
2. 職場の支援判定図…上司の支援と同僚の支援の状況・バランスによる健康リスク

※4. 正規化数値

{(各尺度の値) - (全国平均)} / (全国データの標準偏差) × 100を正規化数値と仮定しています。

株式会社情報基盤開発のプレスリリース一覧

https://prtimes.jp/main/html/searchrlp/company_id/16738

【報道関係者様・研究機関関係者様】

弊社は、ストレスチェック制度の更なる充実化・労働者のメンタルヘルスの向上に貢献したいと考えております。調査データのご提供や研究協力などのお役に立てたらと思っておりますので、興味・関心をお持ちいただけましたら、下記お問い合わせ先までご連絡ください。

【本件に関するお問い合わせ先】

株式会社 情報基盤開発 広報部

<https://www.altpaper.net/>

担当：小泉・遠藤

Tel：0120-922-552

E-mail：pr@altpaper.net

所在地：東京都文京区湯島4丁目1番地11号 南山堂ビル3F