

Wrike・会社員の働き方とストレス・生産性の関係調査

～働き方に関する制度は、大企業ほど充実度が高いが、 制度活用への理解度は低くなる傾向～

プロジェクト管理ソフトウェアおよびオンライン コラボレーション ソリューションを世界140カ国提供するWrike株式会社（本社: カリフォルニア州シリコンバレー、創業者 & CEO: Andrew Filev）は、日本国内の会社員の働き方とストレス・生産性との関係を調査しました。また同様の調査をUS/UKにて調査し、比較しました。以下に結果をご報告いたします。調査結果の他の項目については、2019年3月にもご報告させていただく予定です。

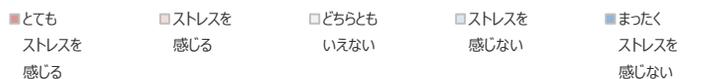
（日本国内のみ調査）

■従業員規模が大きい会社ほどストレス度が高く、制度活用の理解度が低くなる結果に。

仕事上のストレスについて従業員数別でみたところ、従業員人数の規模が大きくなるほど「ストレスを感じる」方が多くなっている傾向がありました。また働き方に関する制度は、大企業ほど充実度が高くなりますが、制度活用への理解度は低く、うまく活用できていない実態が伺えました。

仕事のストレス

Q. 職場において、あなたは普段どのくらいストレスを感じていますか。あてはまるものを1つお選びください。



	n=	0%	20%	40%	60%	80%	100%
全体	(1,034)	19.1	42.8	25.0	10.4		
1～10名	(181)	18.8	36.5	26.5	14.9	3.3	
11～50名	(209)	19.6	39.7	25.4	11.5	3.8	
51～200名	(192)	17.2	41.7	25.5	13.5		
201～500名	(93)	20.4	43.0	22.6	10.8	3.2	
501～1,000名	(72)	22.2	50.0	22.2	4.2		
1,001～5,000名	(134)	18.7	52.2	24.6	4.5		
5,001名以上	(110)	20.9	42.7	26.4	7.3		

ストレスを感じる・計

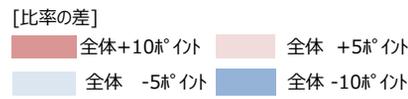
62.0
55.2
59.3
58.9
63.4
72.2
70.9
63.6

※「ストレスを感じる・計」：「とてもストレスを感じる」+「ストレスを感じる」

※n=30以上の場合

働き方に関する制度の充実・理解度

Q. あなたの会社は、「ワーク・ライフ・バランス」や「働き方の多様性」を実現できるような制度が充実していると思いますか？従業員が「ワーク・ライフ・バランス」や「働き方の多様性」の制度を活用することに理解があると思いますか？「とてもそう思う」「そう思う」「どちらともいえない」「そう思わない」「まったくそう思わない」から当てはまるものをお選びください。



	n=	充実している・計 (TOP2スコア)	理解がある・計 (TOP2スコア)
全体	(1,034)	23.6	29.0
1～10名	(181)	29.3	60.2
11～50名	(209)	40.2	45.9
51～200名	(192)	41.1	37.0
201～500名	(93)	40.9	36.6
501～1,000名	(72)	52.8	34.7
1,001～5,000名以上	(134)	43.3	36.6
5,001名以上	(110)	52.7	34.5

※「充実している・計」「理解がある・計」：「とてもそう思う」+「そう思う」

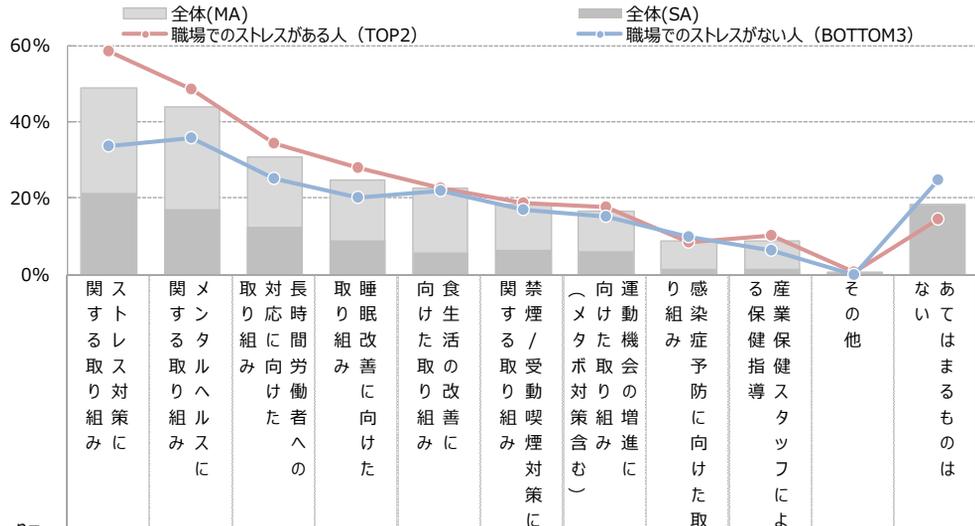
(日本国内のみ調査)

■従業員の健康維持・増進について、関心のあるテーマ1位は、「ストレス対策に関する取組み」が最も高く48.9%。

従業員の健康維持・増進について、関心のあるテーマで当てはまるものを全て選んでもらったところ、「ストレス対策に関する取組み」が最も高く48.9%、続いて「メンタルヘルスに関する取組み」43.7%、「長時間労働者への対応に向けた取組み」38.9%という結果になりました。

1位の「ストレス対策に関する取組み」については男性20代、男性30代、男性50代、女性20代の半数以上が関心があるという結果になりました。

従業員の健康維持・増進について、関心のあるテーマ



n=		全体(MA)	関するストレス取組み	メンタルヘルスに関する取組み	取組間に労働者への対応	長時間労働者への対応	睡眠改善に向けた	食生活の改善	禁煙/受動喫煙対策	(メタバ対の取組み)	運動機会の増進	感染症予防に向けた取	保健指導	その他	あてはまるものは
全体(MA)		(1,034)	48.9	43.7	30.9	24.9	22.4	18.2	16.5	8.9	8.8	0.5	18.3		
性年代別	男性・20代以下	(81)	54.3	42.0	39.5	33.3	23.5	16.0	22.2	8.6	7.4	1.2	9.9		
	男性・30代	(91)	51.6	48.4	35.2	27.5	33.0	14.3	12.1	4.4	9.9	-	16.5		
	男性・40代	(116)	40.5	43.1	30.2	26.7	16.4	15.5	18.1	8.6	9.5	-	21.6		
	男性・50代	(102)	52.9	43.1	23.5	13.7	15.7	13.7	12.7	4.9	8.8	1.0	18.6		
	男性・60代	(52)	48.1	44.2	30.8	17.3	19.2	15.4	15.4	5.8	1.9	-	15.4		
	女性・20代以下	(101)	58.4	45.5	49.5	30.7	23.8	16.8	19.8	17.8	5.9	-	12.9		
	女性・30代	(123)	48.8	43.1	41.5	30.9	26.8	22.8	13.8	10.6	9.8	0.8	18.7		
	女性・40代	(173)	49.7	45.1	24.9	26.0	23.1	23.1	16.8	8.7	11.6	-	20.8		
	女性・50代	(137)	47.4	42.3	20.4	21.2	21.2	19.0	17.5	8.8	9.5	0.7	20.4		
	女性・60代	(58)	32.8	37.9	13.8	13.8	20.7	19.0	17.2	8.6	6.9	1.7	24.1		
ストレス有無別	職場でのストレスがある人 (TOP2)	(641)	58.3	48.5	34.3	27.8	22.8	18.9	17.5	8.4	10.3	0.8	14.4		
	職場でのストレスがない人	(393)	33.6	35.9	25.2	20.1	21.9	17.0	15.0	9.7	6.4	-	24.7		
全体(SA)		(1,034)	21.4	17.1	12.4	9.1	5.7	6.5	6.1	1.6	1.4	0.5	18.3		

※「全体(MA)」のスコアで降順ソート

従業員規模別では、大企業ほど「長時間労働者への対応」のスコアが高く、配慮していることが分かりました。

n=		ストレス対策	メンタルヘルス	長時間労働者への対応	睡眠改善	食生活の改善	禁煙/受動喫煙対策	運動機会の増進	感染症予防	保健指導	その他	あてはまるものは	
全体		(1,034)	48.9	43.7	30.9	24.9	22.4	18.2	16.5	8.9	8.8	0.5	18.3
従業員規模別	1~10名	(181)	43.6	27.1	18.2	23.2	21.0	18.8	13.3	4.4	2.2	0.6	23.2
	11~50名	(209)	43.5	40.7	30.1	22.5	20.1	19.1	13.9	7.7	6.7	0.5	20.6
	51~200名	(192)	50.5	49.0	34.4	25.0	21.4	14.1	15.1	8.3	12.0	0.5	16.1
	201~500名	(93)	44.1	48.4	25.8	23.7	22.6	20.4	18.3	9.7	8.6	1.1	18.3
	501~1,000名	(72)	56.9	51.4	40.3	19.4	23.6	16.7	19.4	11.1	15.3	-	18.1
	1,001~5,000名	(134)	53.0	52.2	37.3	32.1	27.6	21.6	20.1	14.2	11.2	-	12.7
	5,001名以上	(110)	51.8	48.2	39.1	25.5	24.5	18.2	21.8	8.2	8.2	0.9	17.3
	全体(SA)		(1,034)	21.4	17.1	12.4	9.1	5.7	6.5	6.1	1.6	1.4	0.5

※「全体」のスコアで降順ソート

(日本とUS/UK結果比較)

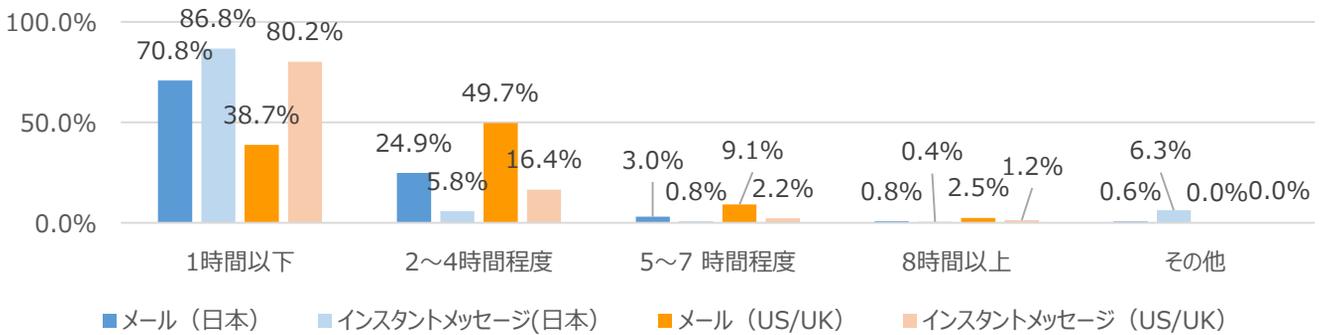
■メール対応などの時間について、日本は週平均2時間42分、US/UKは3時間36分。

職場でEメールやインスタントメッセージを読んだり返信したりするのに1日何時間くらい使っているか尋ねたところ、日本ではEメール・インスタントメッセージのどちらも1時間以下という回答が7割以上だったのに対して、US/UKではメールに対して1日「2～4時間使っている」という回答が約半数となりました。平均値では、日本は2時間42分、US/UK3時間36分となり、よりUS/UKの方が時間を使っている結果となりました。

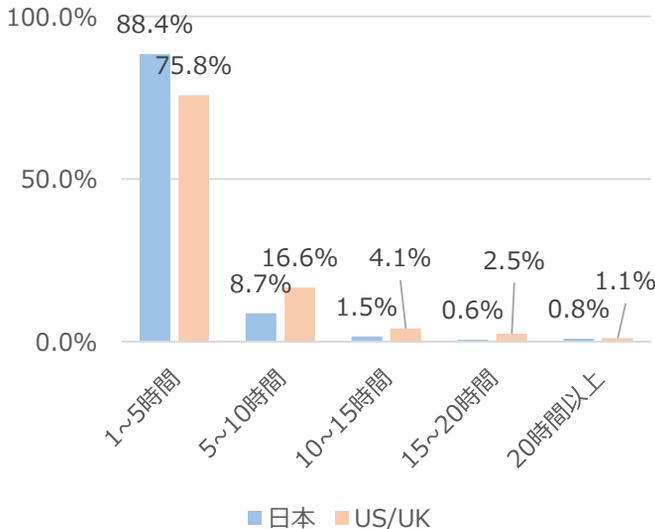
1週間で何時間くらい会議をしているか（社内・社外問わず）尋ねたところ、日本では9割近い方が「1～5時間」と回答しました。US/UKでは4分の3にあたる75.8%が「1～5時間」と回答し、US/UKの方が会議時間がやや長い結果となりました。

平均時間	日本	US/UK
Eメール（1日あたり）	1時間42分	2時間36分
インスタントメッセージ（1日あたり）	1時間	1時間
<u>Eメール・インスタントメッセージ計</u>	<u>2時間42分</u>	<u>3時間36分</u>
使っているアプリの数	4.7	4.9
<u>会議時間（1週間あたり）</u>	<u>3時間36分</u>	<u>4時間18分</u>

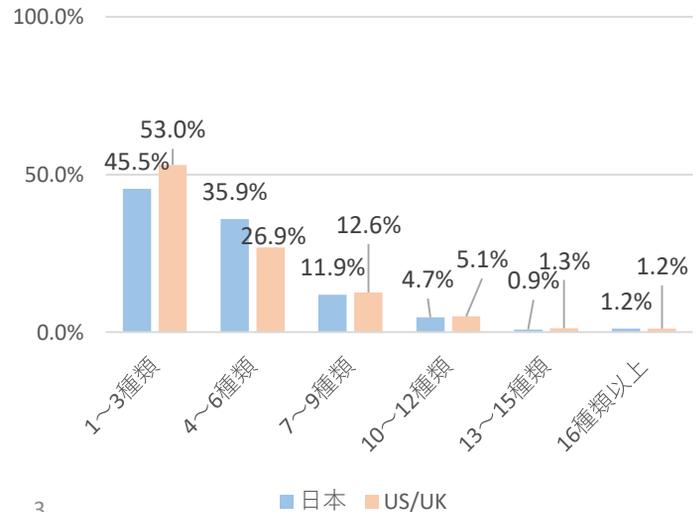
1日あたりの平均的なEメール・インスタントメッセージ使用時間



1週間あたりの平均的な会議時間



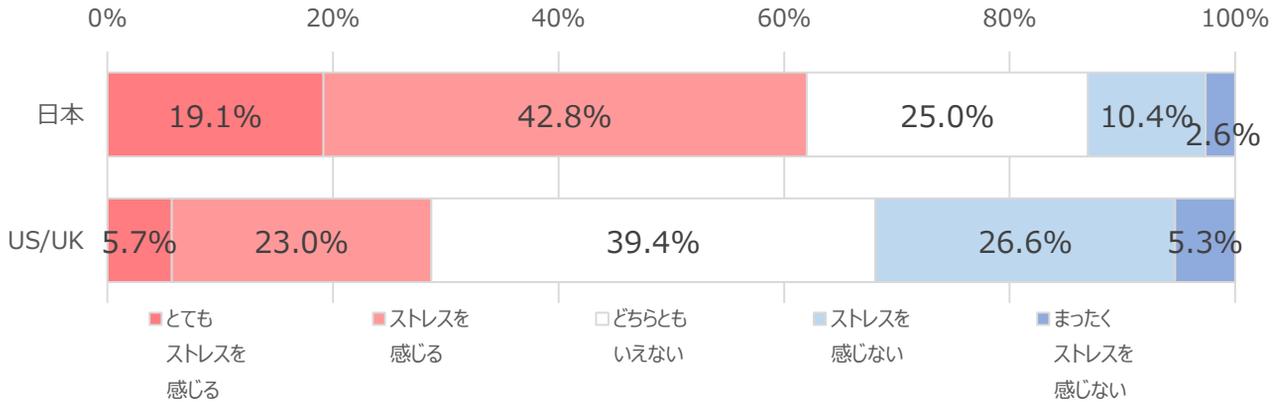
職場で使っているアプリケーションの数



(日本とUS/UK結果比較)

■職場でのストレスが原因での行動は、日本では「寝られなくなった」が1位。一方US/UKは「新しい仕事を探した」が60.3%。ストレスに対応する考え方の違いが出る結果に。

「職場でストレスを感じるか」尋ねたところ、日本では6割以上の方がストレスを感じているのに対し、US/UKでは3割程度と日本と大きく差が見られました。



職場でのストレスが原因での行動について、日本では「寝られなくなった」「職場で感情的になった」が25.0%を超える結果となりましたが、一方US/UKの調査では「新しい仕事を探した」のスコアが60.3%と最も高く、ストレスに対応する考え方の違いが出る結果となりました。

日本



(n=1,034)

順位	項目	%
1	寝られなくなった	25.9%
2	職場で感情的になった	25.3%
3	仕事はどうでもよくなった	23.5%
4位	新しい仕事を探した	23.0%
5位	予定外の休みを取った	21.7%
6位	友人や家族に四つ当たりをした	16.9%
7位	仕事を辞めた	14.7%
8位	ストレスについて専門家の助けを求めた	6.0%
9位	昇給を求めた	5.1%
10位	仕事を辞めると脅した	5.0%
11位	公的な手段で苦情を申し立てた	2.6%

US/UK



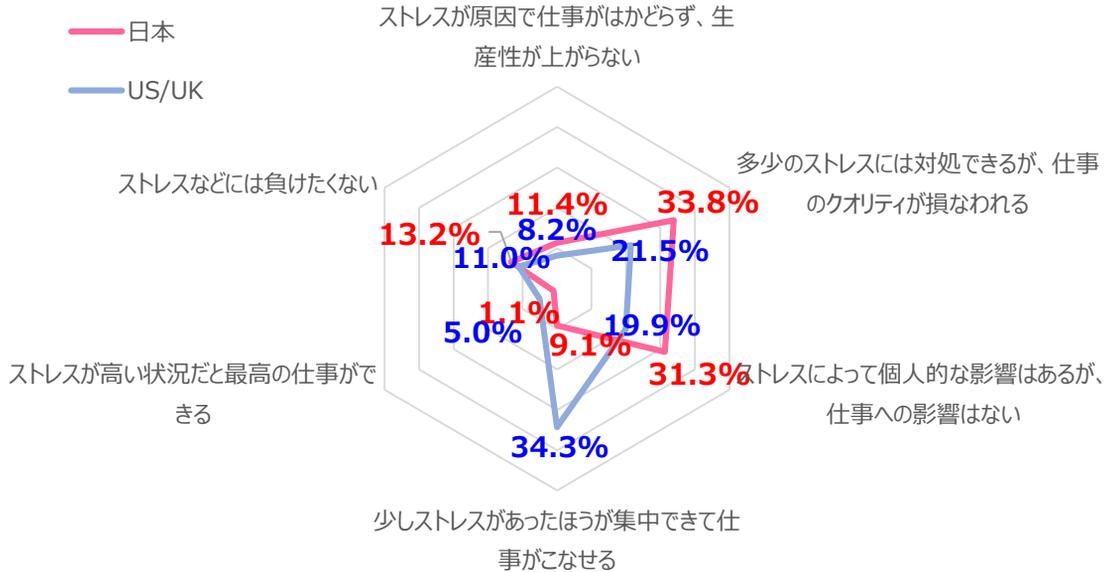
(n=1,034)

順位	項目	%
1	新しい仕事を探した	60.3%
2	寝られなくなった	59.3%
3	仕事はどうでもよくなった	53.5%
4位	予定外の休みを取った	45.6%
5位	友人や家族に八つ当たりをした	42.8%
6位	職場で感情的になった	36.6%
7位	仕事を辞めた	27.6%
8位	昇給を求めた	19.7%
9位	ストレスについて専門家の助けを求めた	17.9%
10位	仕事を辞めると脅した	14.1%
11位	公的な手段で苦情を申し立てた	12.3%

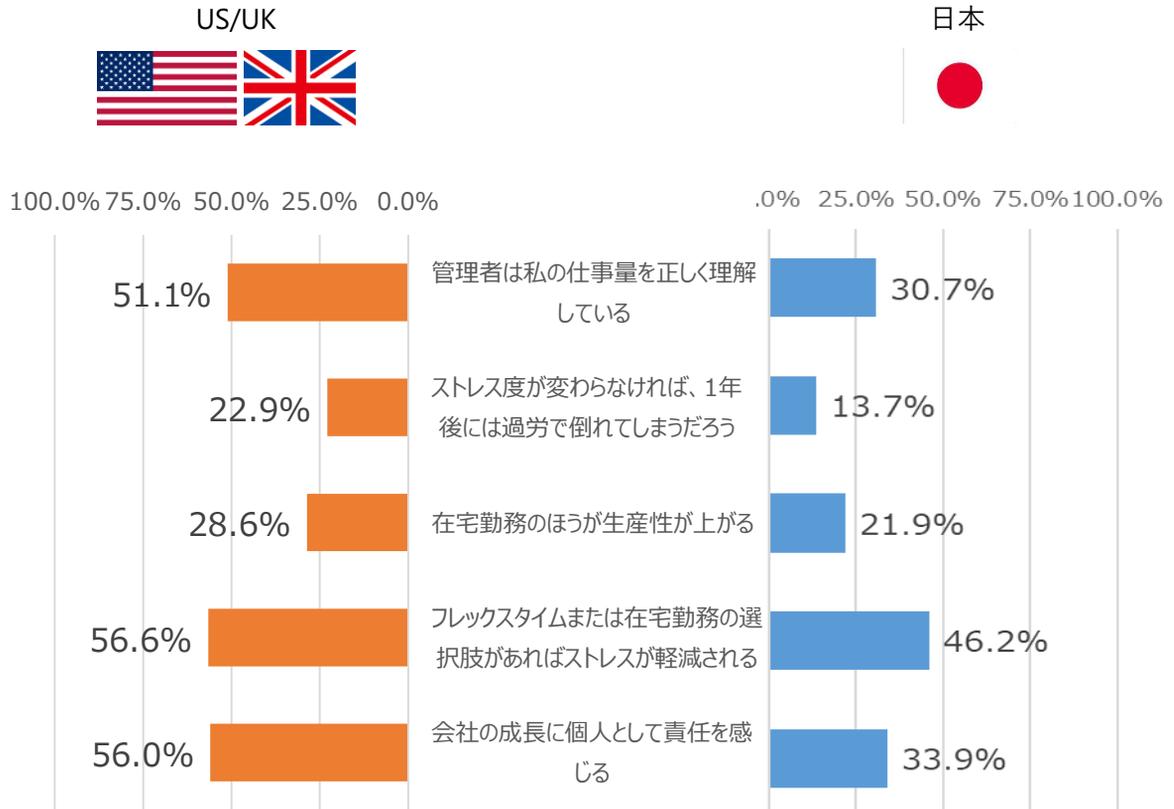
(日本とUS/UK結果比較)

■**ストレスに対する考え方の違いが浮き彫りに。日本では「多少のストレスには対処できるが、仕事のクオリティが損なわれる」が33.8%で1位、US/UKは「少しストレスがあったほうが集中できて仕事がこなせる」で34.3%。**

ストレスと生産性の関係について、最もよく説明しているものはどれか、当てはまるものを選んでもらったところ、日本では「多少のストレスには対処できるが、仕事のクオリティが損なわれる」が33.8%で1位であったのに対し、US/UKは「少しストレスがあったほうが集中できて仕事がこなせる」が34.3%で1位となり、両者のストレスに対する考え方の違いも見える結果となりました。



ストレスと生産性の関係の記述について「そう思う」と回答した割合で、US/UKでは「管理者は私の仕事量を正しく理解している」が51.1%であったのに対し、日本では30.7%と差が出る結果となりました。また、「会社の成長に個人として責任を感じる」についてもUS/UKは半数以上が「そう思う」のに対し、日本では33.9%という結果になりました。



Wrike はあらゆる市場のリーダーたちに向けた共同作業マネジメント・プラットフォームです。Wrikeのプラットフォームは顧客の皆様がビジネスの最重要な目的に沿って、これまで体験したことのない効率的な方法で最終的な結果を出すことを可能にします。いかなる事業規模でも、その管理や自動化、さらには完了までをサポートするあらゆるツール、機能、インテグレーション能力を備えており、チームがベストの結果を出すために必要なすべての要素を一つのデジタルワークプレイスで整理できます。Wrike は2006年に創立され、本社をカリフォルニア州シリコンバレーに構えています。Google、ティファニー、エデルマンといった一流企業を含め、18,000を超える組織や企業から信頼を得ており、世界140カ国に2百万のユーザーを有しています。より詳しい情報は以下ホームページをご覧ください：www.wrike.com

Wrike 受賞歴



【日本国内調査】

調査対象： 全国18～64歳の男女1,034名（男性442名、女性592名）
（人口構成比と本調査対象者の出現率に合わせて割付）
※自営業を除く会社員が対象

調査方法： インターネットリサーチ

調査日： 2018年11月29日（木）～11月30日（金）

【US/UK調査】

調査対象： イギリスまたはアメリカ合衆国在住の
18～60歳の男女1,102名（男性500名、女性528名、回答なし74名）
※自営業を除く会社員が対象

調査方法： インターネットリサーチ

調査日： 2018年6月25日（月）