

## 仕事でのストレスに関する調査

勤続年数問わず、仕事でのストレスを感じる人は6割超  
ストレスが「2年以上前」から続く30～60代に対し、20代は「数週間前」が高い

共通ポイントサービス「Ponta（ポンタ）」を運営する株式会社ロイヤリティ マーケティング（本社：東京都渋谷区、代表取締役社長：長谷川 剛、以下「LM」）は、20～60代の働く男女1,000名を対象に調査した「仕事でのストレスに関する調査」（実施期間：2024年4月8日～4月11日）の結果をご報告いたします。

### 【調査結果】

- ・ TOPICS①  
66.8%が仕事でのストレスを感じている。勤続年数を問わず、「1年未満」から「10年以上」までの全てで60%以上を占める
- ・ TOPICS②  
年代が上がるほど「2年以上前」から続くストレスが高い一方、20代は「数週間前」の直近のストレスが高い
- ・ TOPICS③  
20代では「ネットやSNSで気晴らしする」が24.0%で、他の年代より高い
- ・ TOPICS④  
20代と60代は「業務内容」、30代は「業務量の多さ」、40代と50代は「上司や同僚との人間関係」がストレス原因のトップ
- ・ TOPICS⑤  
現在の勤め先で、およそ半数がストレスによる心や体の不調を経験している

## 【調査結果詳細】

### ■TOPICS①

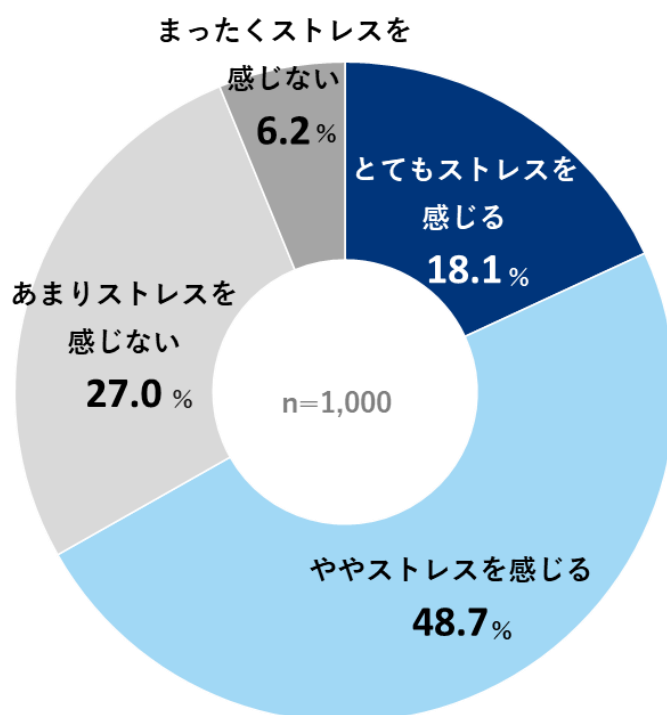
66.8%が仕事でのストレスを感じている。勤続年数を問わず、「1年未満」から「10年以上」までの全てで60%以上を占める

仕事でのストレスについて、「とてもストレスを感じる」が18.1%、「ややストレスを感じる」が48.7%となり、合わせると66.8%がストレスを感じていることが分かった。

勤続年数別で見ると、「5年以上10年未満」において「とてもストレスを感じる」が2割を超え、最も高い。勤続年数を問わず、ストレスを感じる人の割合はそれぞれ6割以上を占める。

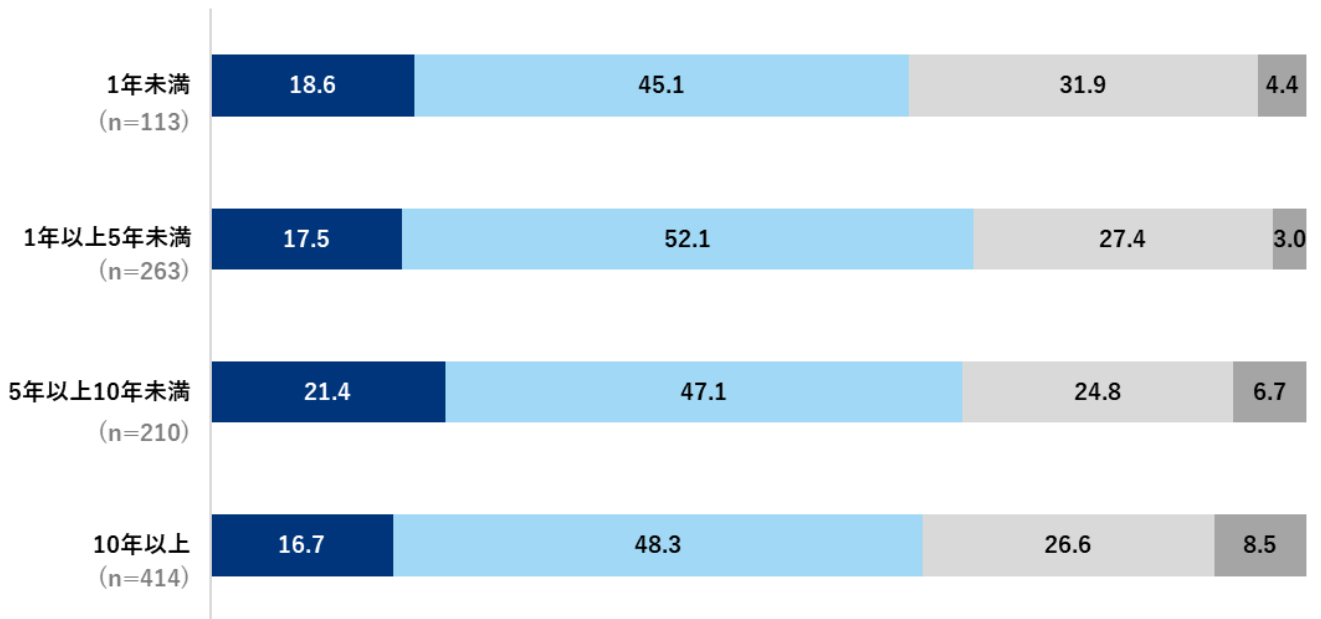
年代別で見ると、60代は「とてもストレスを感じる」が10.5%となり、他の年代のおよそ半数だった。また、「あまりストレスを感じない」が37.0%で他の年代と比較して最も高かった。ストレスが最も少ない様子が伺える。

#### ▼仕事でストレスを感じるか | 全体



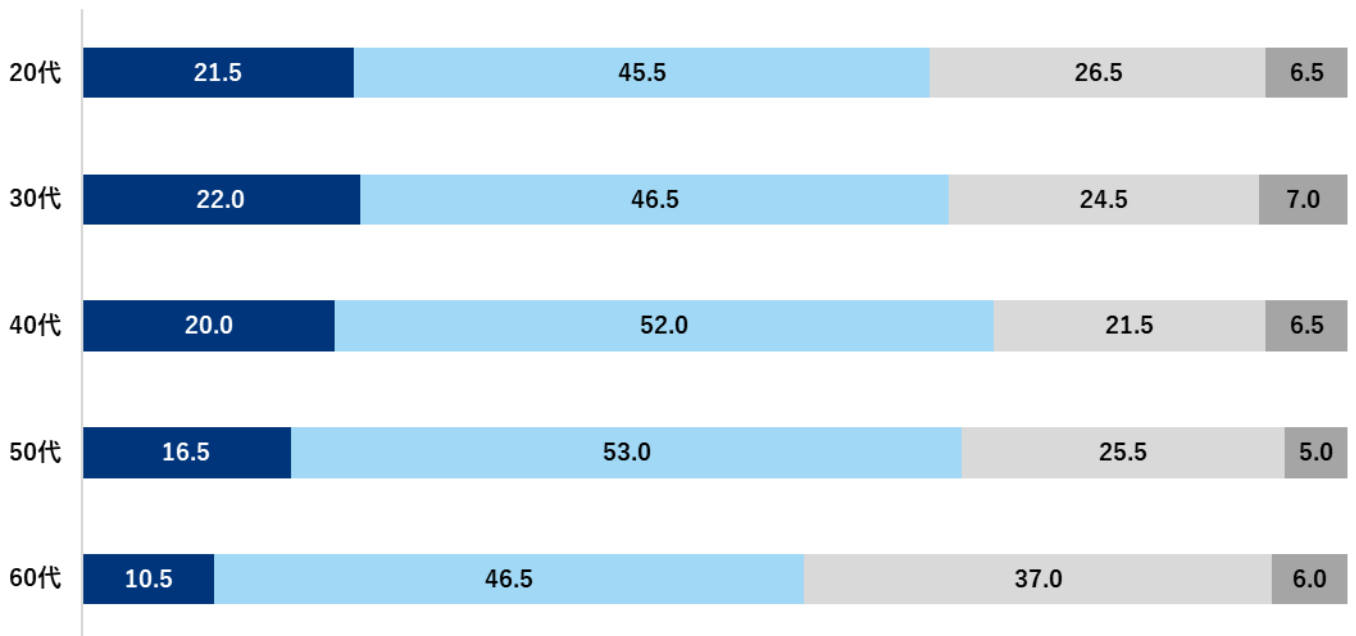
▼仕事でストレスを感じるか | 勤続年数別 (%) (n=1,000)

■とてもストレスを感じる ■ややストレスを感じる ■あまりストレスを感じない ■まったくストレスを感じない



▼仕事でストレスを感じるか | 年代別 (%) (n=1,000)

■とてもストレスを感じる ■ややストレスを感じる ■あまりストレスを感じない ■まったくストレスを感じない

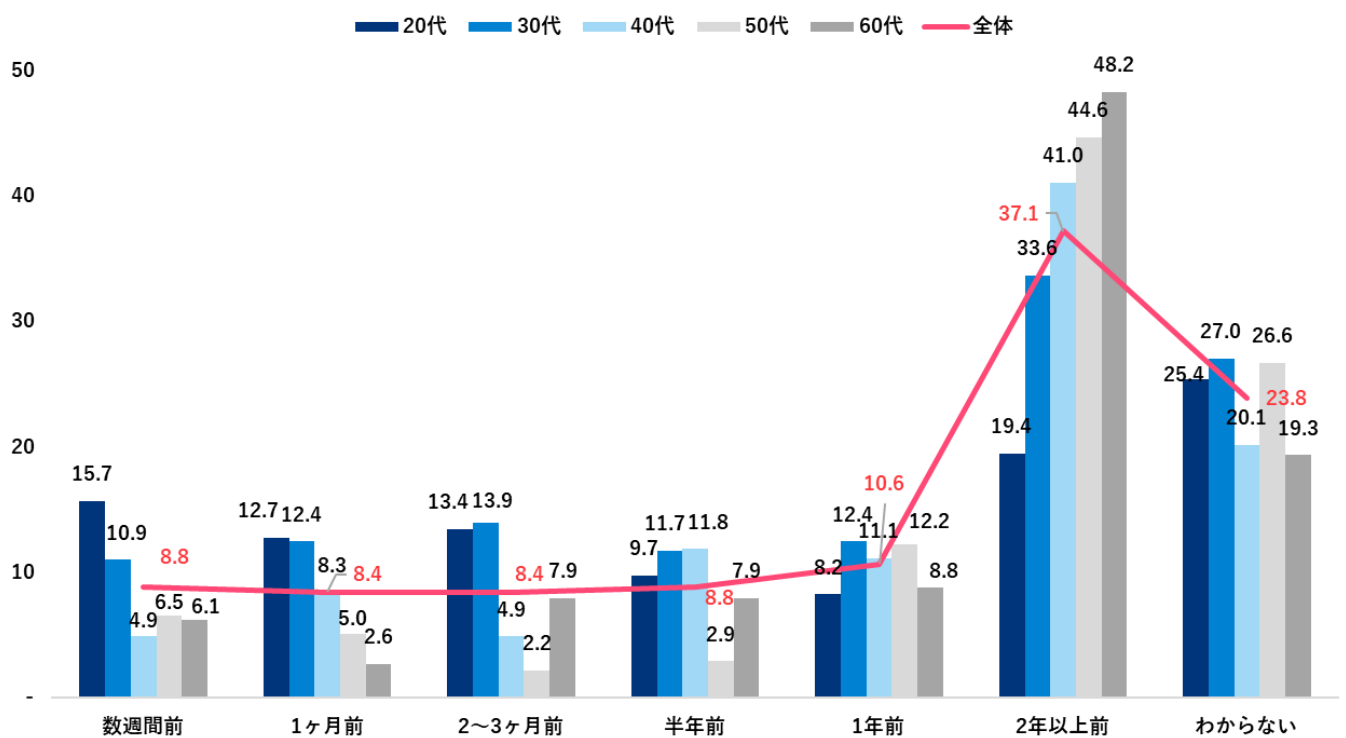


## ■TOPICS②

### 年代が上がるほど「2年以上前」から続くストレスが高い一方、20代は「数週間前」の直近のストレスが高い

ストレスを感じると回答した方を対象に、そのストレスはいつから感じているか聴取したところ、「2年以上前」が全体の37.1%でトップだった。年代が上がるほど「2年以上前」の割合が高く、60代の約5割に対し20代では約2割に留まる。他の年代と比較して、20代は「数週間前」と直近のストレスが高かった。

▼そのストレスはいつから感じているか ※複数回答 (%) (n=668)

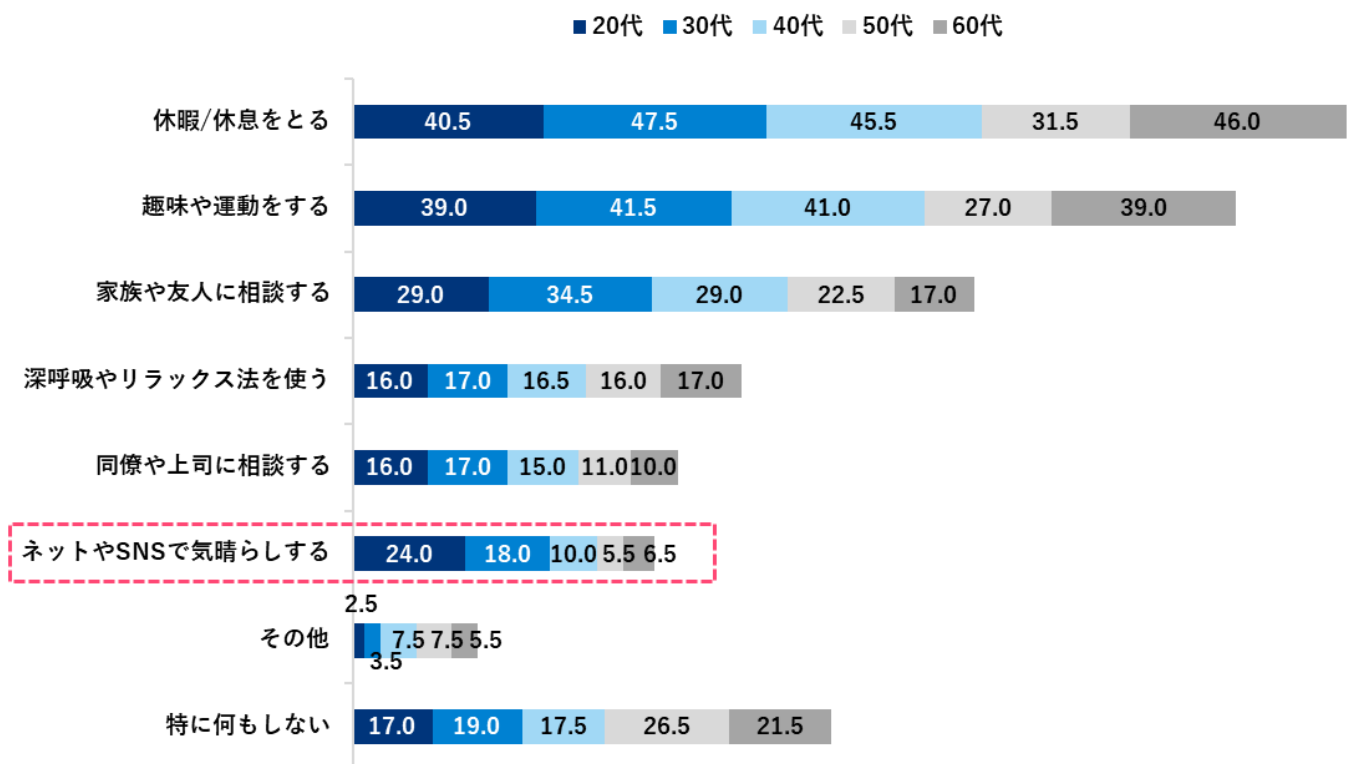


### ■TOPICS③

#### 20代では「ネットやSNSで気晴らしする」が24.0%で、他の年代より高い

ストレス対処法を聴取したところ、「休暇/休息をとる」「趣味や運動をする」が全体の上位だった。20代では「ネットやSNSで気晴らしする」が24.0%で他の年代より高く、ネットやSNSが身近な存在となっていることが伺える。

▼ストレス対処法 ※複数回答 (%) (n=1,000)

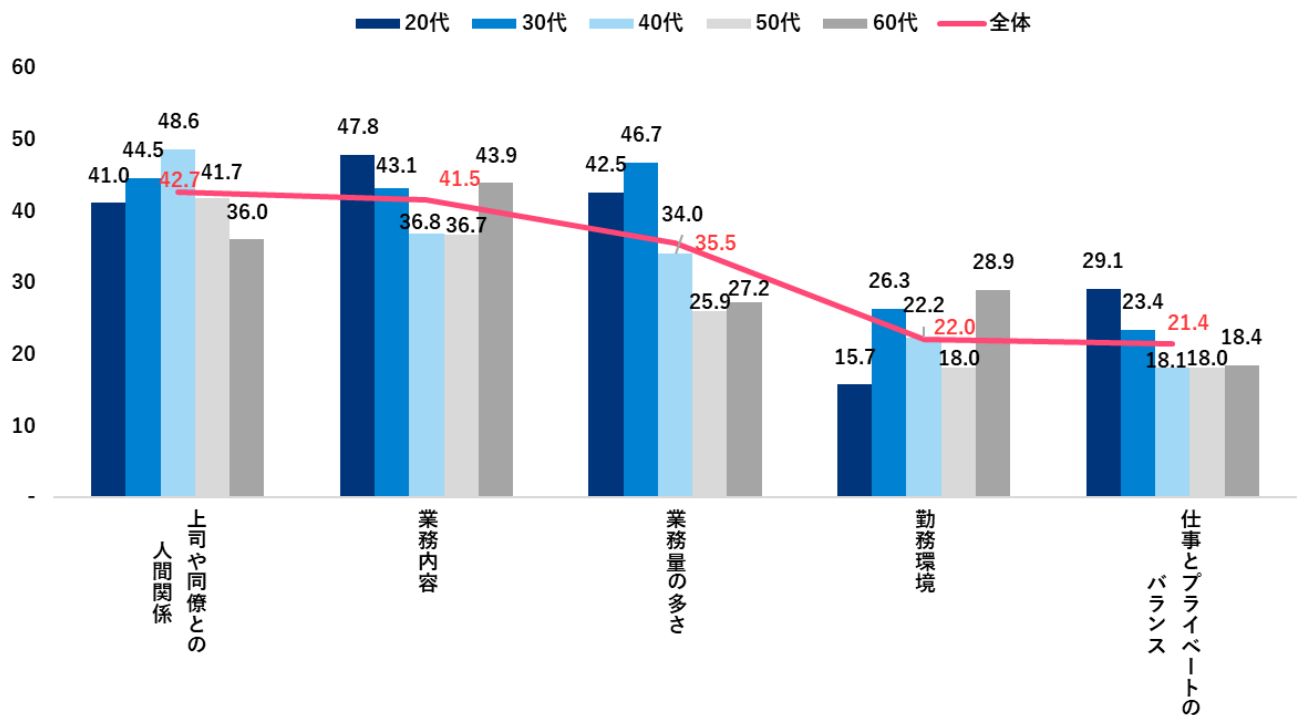


## ■TOPICS④

### 20代と60代は「業務内容」、30代は「業務量の多さ」、40代と50代は「上司や同僚との人間関係」がストレス原因のトップ

ストレスを感じると回答した方の主な原因は、「上司や同僚との人間関係」「業務内容」が全体の4割を超える。年代別で見ると、20代と60代は「業務内容」、30代は「業務量の多さ」、40代と50代は「上司や同僚との人間関係」がそれぞれトップだった。

▼仕事でのストレスの主な原因（上位5位まで表示） ※複数回答（%）(n=668)

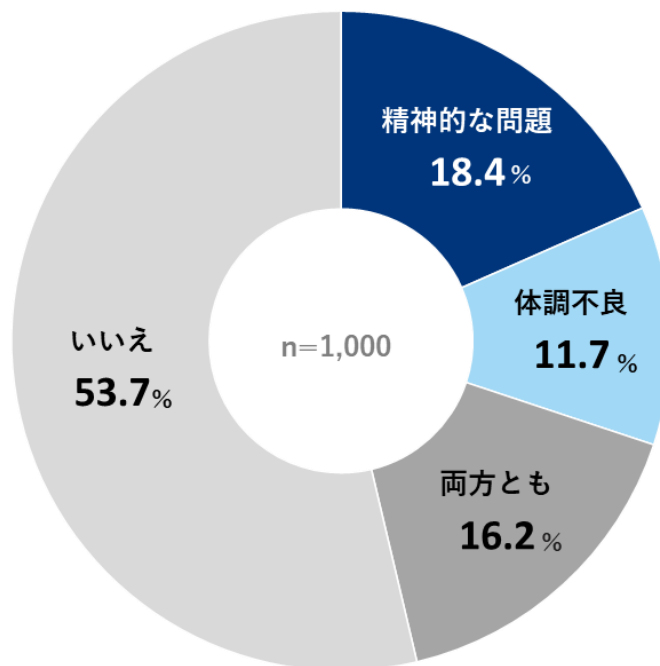


## ■TOPICS⑤

### 現在の勤め先で、およそ半数がストレスによる心や体の不調を経験している

現在の勤め先で、ストレスによる体調不良や精神的な問題を経験したか聴取した。「精神的な問題」が18.4%、「体調不良」が11.7%、「両方とも」が16.2%となり、合わせるとおよそ半数が心や体の不調を経験していることが分かった。

▼現在の勤め先で、ストレスによる体調不良や精神的な問題を経験したか



以上

#### 【調査概要】

- 調査方法 : インターネット調査  
調査期間 : 2024年4月8日～4月11日  
パネル : 「Ponta リサーチ」会員  
(Ponta 会員で「Ponta リサーチ」の会員登録をいただいている方)  
調査対象 : 国内在住 20～60 代の働く男女  
有効回答数 : 1,000 名 ※性年代別に各 100 サンプル回収  
※調査結果は小数点第 2 位を四捨五入しています

**【引用・転載の際のクレジット表記のお願い】**

調査結果引用・転載の際は、“「Ponta リサーチ」調べ”とクレジットを記載していただきますようお願い申し上げます。

**■関連 URL**

株式会社ロイヤリティ マーケティング マーケティング詳細紹介サイト：<https://biz.loyalty.co.jp/>

公開レポート（自主調査結果を掲載）：<https://biz.loyalty.co.jp/report/>

公開データ：<https://biz.loyalty.co.jp/lp/publicdata/>

コラム：<https://biz.loyalty.co.jp/column/>

※報道関係者の方は、メディア関係者限定公開のお問い合わせ先  
広報部にご連絡をお願い申し上げます。