

平成24年3月5日

報道関係各位

東京都千代田区神田練塀町3番地富士ソフトビル
株式会社ビジネス・ブレイクスルー
代表取締役 大前研一

年収とストレスの相関が明らかに！

年収 1000 万円を超えると、ストレスが減少する！

～2000 名以上が回答した「ビジネスパーソンのストレス意識調査」～

株式会社ビジネス・ブレイクスルー（本社：東京都千代田区 代表者：代表取締役 大前 研一 以下、BBT）問題解決力トレーニングプログラム（<http://www.lt-empower.com/>）が実施した「ビジネスパーソンのストレス調査」の結果をご報告いたします。

主な調査結果は以下の通りとなります。

1. 年収 1000 万円以上になると、ストレスが減少する！
年収 300 万円から年収があがるほどストレスが増加するが、1000 万円を超えると一気に減少！
2. 年収 1000 万円以上でストレスを感じない理由は、「仕事内容をコントロールできる」が圧倒的にトップ
3. ストレスを感じる理由は、「仕事内容を自分でコントロールできない」「会社の業績が思わしくない」が上位
4. ストレスを減らすために必要だと考える能力は「コミュニケーション力」「論理的思考力」「分析力」

【調査結果サマリー】

ストレスにまみれた現代社会。ビジネスパーソンは多くのプレッシャーと闘いながら、激しく変化するビジネス環境を生き抜く必要があり、ストレスとうまく付き合っていくことは必須です。

今回の調査では、ビジネスパーソンのストレスの現状を明らかにしました。**年収別にストレス状況を分析すると、ストレス比率が低いのは年収 300 万円台以下か、年収 1000 万円以上と二極化されるといいう結果になりました。**

これは、厳しいビジネス環境でストレスをあまり感じずに働くためには、年収 1000 万円以上を目指すのか、年収よりもストレスフリーを目指して 300 万円台以下で働くのか 2つの選択肢があることを意味しています。

しかし、どちらもストレスをあまり感じずに済むのならば、年収は 300 万円ではなく 1000 万円欲しいと考える人が多いはず。また、それを実現させるために必要な能力と考えられているのが、「コミュニケーション力」「分析力」「論理的思考力」という結果になりました。

【調査概要】

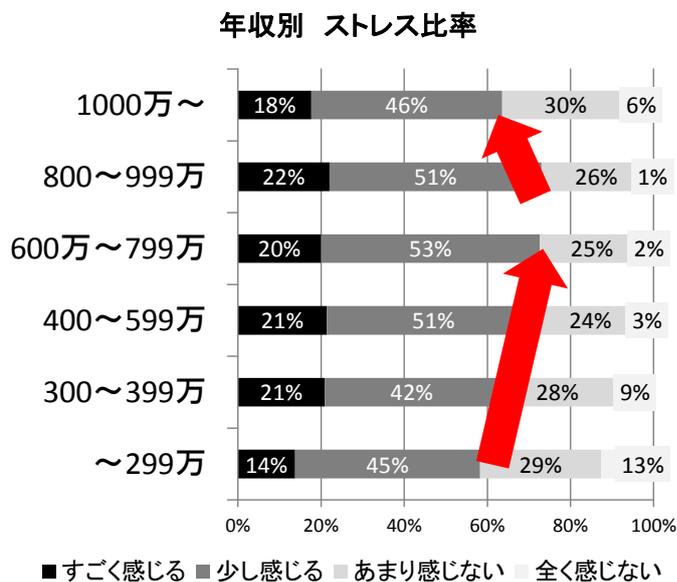
名称	ビジネスパーソンのストレス調査
調査目的	ビジネスパーソンのストレスの現状と原因を分析し、求められる能力を明らかにする
調査対象	ビジネス・ブレイクスルー大学の講義を受講しているビジネスパーソン
調査地域	全国
有効回答数	2171 名
調査時期	2012 年 2 月 10 日～2 月 24 日
調査方法	インターネット調査
回答者の属性	年収 299 万円以下 : 182 名 年収 300～399 万円 : 177 名 年収 400～599 万円 : 440 名 年収 600～799 万円 : 515 名 年収 800 万～999 万円 : 341 名 年収 1000 万円以上 : 516 名

1. 年収 1000 万円以上になると、ストレスが減少！

年収 300 万円から年収が上がるほどストレスが増加するが、1000 万円を超えると一気に減少！

◆年収別ストレスを感じる比率（ストレスを「すごく感じる」「少し感じる」を選択した比率）

年収 1000 万円以上：64%
年収 800～999 万円：73%
年収 600～799 万円：73%
年収 400～599 万円：73%
年収 300～399 万円：63%
年収 299 万円以下：58%



【考察】

年収 299 万円以下のストレス比率が一番低く、58%という結果になった。

年収が上がるほど、ストレス比率が高くなる傾向があるが、年収 1000 万を境目にストレス比率が一気に減少する。

ストレスの少ない働き方への近道は、年収 300 万円台以下か 1000 万円以上のどちらかで働くことであるという結果が出た。

質問：今の仕事にストレスを感じていますか？（単一解答）

選択項目：「すごく感じる」「少し感じる」「あまり感じない」「全く感じない」

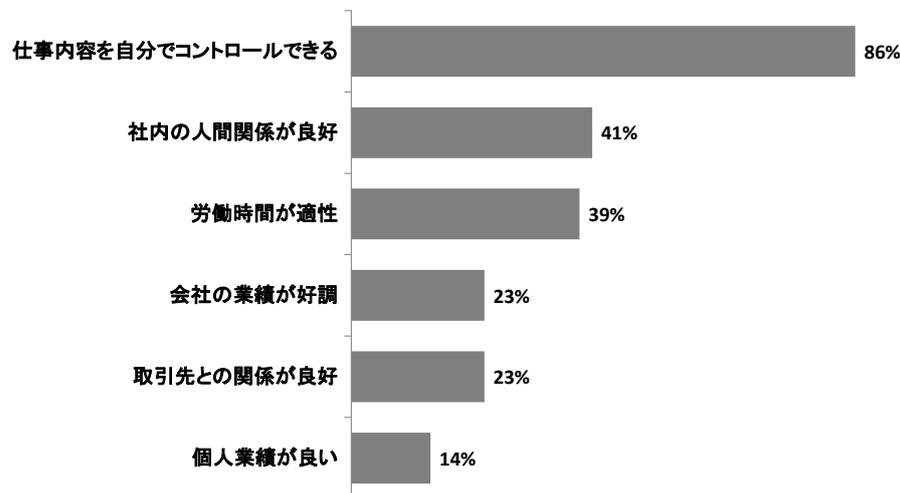
2. 年収 1000 万円以上でストレスを感じない理由は、「仕事内容をコントロールできる」が圧倒的にトップ

◆年収 1000 万円以上でストレスを感じていない人の理由

(回答者：年収 1000 万円以上でストレスを感じていない人 183 名)

- 第 1 位 仕事内容を自分でコントロールできる 86%
- 第 2 位 社内の人間関係が良好 41%
- 第 3 位 労働時間が適性 39%
- 第 4 位 会社の業績が好調 23%
- 取引先との関係が良好 23%
- 第 6 位 個人業績が良い 14%

ストレスを感じない理由



【考察】

役職の高さにともない裁量権が大きいことの影響が考えられる一方で、主体的に仕事に取り組む姿勢が身についていると想定できる。更に、仕事内容を自らが決めていくことで仕事にやりがいを感じられ、また、時間のコントロールが可能になり、プライベートとの両立・私生活の充実につながっていると考えられる。

質問：ストレスを感じない理由は何ですか？（複数回答可）

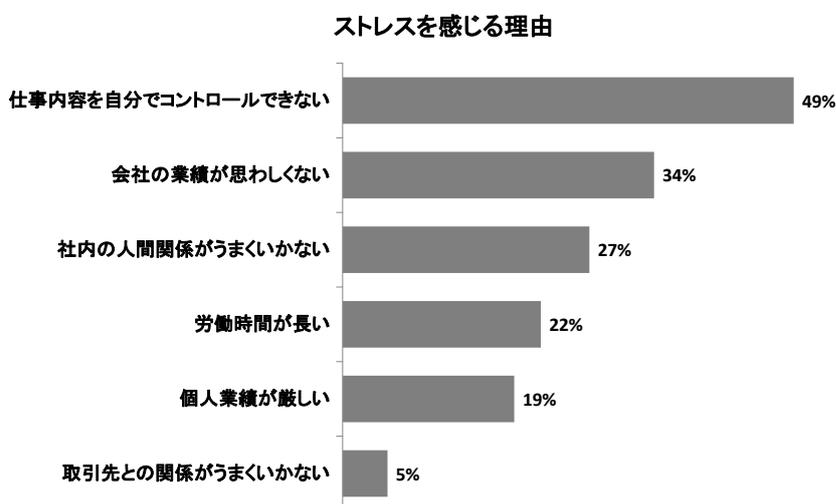
選択項目：「仕事内容を自分でコントロールできる」「社内の人間関係が良好」「労働時間が適性」「会社の業績が好調」「取引先との関係が良好」「個人業績が良い」

3. ストレスを感じる理由は、「仕事内容を自分でコントロールできない」「会社の業績が思わしくない」が上位。

◆ストレスを感じる理由

(回答者：ストレスを「すごく感じる」「少し感じる」と回答した方全て 1488名)

- 第1位 仕事内容を自分でコントロールできない 49%
- 第2位 会社の業績が思わしくない 34%
- 第3位 社内の人間関係がうまくいかない 27%
- 第4位 労働時間が長い 22%
- 第5位 個人業績が厳しい 19%
- 第6位 取引先との関係がうまくいかない 5%



【考察】

ストレスを感じる理由のトップは「仕事内容を自分でコントロールできない」で、49%と約半数のビジネスパーソンが感じている。その他、会社の業績や社内人間関係などの理由も2~3割が回答しており、ストレスの理由は多様であった。

「仕事内容を自分でコントロールできない」がトップになった理由としては、周りからの指示で仕事量が多くなっていると感じている一方で、本質的な問題解決につながる意味のある仕事に取り組めていないという葛藤があると考えられる。

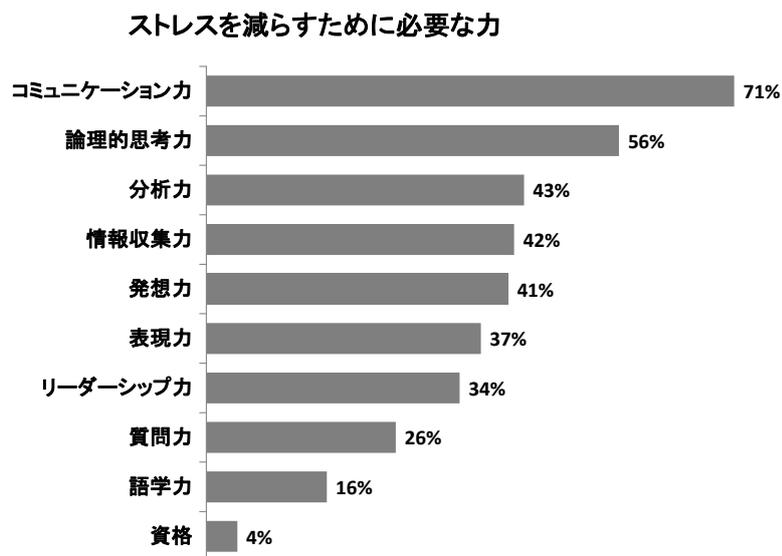
質問：何にストレスを感じますか？（複数回答可）

選択項目：「会社の業績が思わしくない」「個人業績が厳しい」「社内の人間関係がうまくいかない」
「仕事内容を自分でコントロールできない」「取引先との関係がうまくいかない」
「労働時間が長い」

4. ストレスを減らすために必要な能力は「コミュニケーション力」「論理的思考力」「分析力」

◆ストレスを減らすために必要な力
(回答者：すべての回答者)

- 第1位 コミュニケーション力 71%
- 第2位 論理的思考力 56%
- 第3位 分析力 43%
- 第4位 情報収集力 42%
- 第5位 発想力 41%
- 第6位 表現力 37%
- 第7位 リーダーシップ力 34%
- 第8位 質問力 26%
- 第8位 語学力 16%
- 第9位 資格 4%



【考察】

ビジネスパーソンがストレスを減らすために必要だと考えている力は、「コミュニケーション力」がトップ。以下、「論理的思考力」「分析力」「情報収集力」も高い数字を示した。一方、「語学力」「資格」は低い結果となった。

意思疎通のミスマッチを減らすためにコミュニケーション力が求められている。しかし、単にコミュニケーション力をつけ周囲とうまくやっていくだけではなく、先の見えない時代の中で現状を打破するために「時代の流れを読み取り、本質的に取り組むべきことは何か」を考えることが必要だと多くの人が感じている。その結果、長期的な視点で現状打破をする力を身につけたいという意見が多く、「論理的思考力」「分析力」「情報収集力」が上位に挙げられた。

質問：ストレスを減らすために、必要だと思う能力・スキルは何だと思いますか（複数回答可）
選択項目：「コミュニケーション力」「論理的思考力」「分析力」「情報収集力」「発想力」「表現力」「リーダーシップ力」「語学力」「資格」

【調査結果を受けて】

ストレス理由として「仕事をコントロールできない」が非常に大きな比率を占めている結果となりました。この現状を打破するためには、予定調和では乗り切れないのが現実であり、自らが先導役となり未来を切り拓くことが求められつつあります。

つまり、「情報を読みとり、考え、組織・人を動かしていく」というビジネスの先導役になることこそが、いま求められる働き方であり、ストレスのない働き方の形であるということが出来ます。

そして、主体性を持ってビジネスを切り拓いていくために必要な力が「コミュニケーション力」や「論理的思考力」「分析力」「情報収集力」に代表される“考える力”（問題解決力）であります。

先の見えないビジネス環境を生き抜くためには、本質的な問題解決を実現できる力が必要であり、ビジネス・ブレイクスルー大学 問題解決力トレーニングプログラムでは、自らが主役となり新しい未来を切り拓くための力をつけるために、ビジネスパーソンの考える“必要な能力”の養成を実施しています。

【問題解決力トレーニングプログラム概要】

- (1) 概要 大前研一の長年にわたるコンサルティング経験をベースに、ビジネスパーソンの必須スキルである「PSA」（プロブレム・ソルビング・アプローチ：問題解決の技法）を効果的に身につけるために開発されたトレーニングプログラム
- (2) 実績 のべ受講生約1万人
- (3) URL <http://www.lt-empower.com/>

【株式会社ビジネス・ブレイクスルー 会社概要】

BBT では仕事をしながら学び、スキルアップを目指すことを可能にするため、eラーニングのみで履修し学士が取得できる4年生大学 ビジネス・ブレイクスルー大学を新設するなど、ビジネスパーソンおよび社会人向けのマネジメント教育事業を拡大しております。

- (1) 商号 株式会社ビジネス・ブレイクスルー
- (2) 代表者 代表取締役 大前 研一
- (3) 所在地 東京都千代田区神田練塀町3番地 富士ソフトビル19階
- (4) 設立年月 1998年4月
- (5) 主な事業内容 マネジメント教育事業(大学、大学院の運営等)
- (6) URL <http://www.bbt757.com/>