

2025 年 ビジネスパーソンが抱えるストレスに関する調査

・勤務先でのストレスとなる要因は「給与・賞与（金銭面）」が 5 回連続 1 位に

・仕事のやりがいは 20 代から 50 代の全世代で「給与・賞与」に

・希望する定年退職年齢「65 歳」が 27.5%で最多に

コロナ禍を経て浸透したフレックスや在宅勤務に加え、近年では「育児休業制度の取得促進」や「定年延長」などさまざまな働き方や働きがいを重視する動きが広がっています。

チューリッヒ生命保険株式会社（本社：東京都中野区、代表取締役社長：太田健自）は、全国 1,000 人のビジネスパーソンを対象に、今年で 8 回目となる「ストレスと働き方に関する調査」を実施しました。今回の調査では、ビジネスパーソンが現在抱えているストレスの要因に加えて、仕事におけるやりがいの実態、育休取得に対する意識、希望する定年退職年齢、ウェルビーイングの認知度などを調査しました。

調査の結果、「給与・賞与」が「ストレスの要因」でも「やりがい」でも 1 位となり、経済環境がビジネスパーソンのメンタルに大きく影響していることがうかがえます。また、希望する定年退職年齢は、4 割以上が「65 歳以上」と回答し、「生活費や住宅ローンが残っているので働かざるを得ない」「年金だけでは暮らせない」など、老後の経済的不安が背景にあることも明らかになりました。

【調査結果サマリー】

・ポイント 1 ビジネスパーソンのストレスの要因第 1 位は、5 回連続で「給与・賞与（金銭面）」

勤務先でストレスを感じる要因のトップは、今年も「給与・賞与（金銭面）」で 5 回連続の第 1 位となりました。背景には、物価高や生活費の上昇による家計への負担、将来に対する経済的不安があると考えられます。新しい働き方が広がる一方で、給与や待遇といった根本的な安心感を求める声が、変わらず強いことが示されました。

・ポイント 2 年代によって仕事のやりがいは異なる。20 代から 50 代までの全世代で「給与・賞与」が最多

最もやりがいを感じる場面として、20 代から 50 代までの全世代で「給与・賞与をもらったとき」が最多となりました。特に 20 代では約 30%が「給与・賞与をもらったとき」と回答し、経済的な報酬が働くモチベーションの中心であることがわかります。一方で 40 代、50 代では「感謝をされたとき」「人や社会の役に立ったと実感したとき」など、人間関係や社会的貢献に関する要素を重視する傾向が見られ、年代ごとに価値観の違いが明らかになりました。

・ポイント 3 希望する定年退職年齢「65 歳」が 27.5%で最多

希望する定年退職の年齢を聞いたところ、「65 歳」（27.5%）が最も多く、「60 歳」（15.3%）を大きく上回る結果となりました。65 歳以上と回答した方は 41.8%で、人生 100 年時代と言われる中、年齢を重ねても働きたい意欲がある方が一定数いることがわかりました。

・ポイント 4 男性の約 5 人に 1 人が育休の取得経験あり

既婚者における育休取得率は男性約 18%、女性約 37%で、男女差はあるものの一定の広がりを見せています。育休を「1 か月以上取りたい」と考える人は 44.1%に上り、意欲の高さがうかがえる一方で、取得を難しいと感じる人も多く、制度や職場環境の整備が今後の課題として浮き彫りになりました。

・ポイント5 フルリモートとフル出社の二極化

一週間の平均在宅勤務日数では、「0日（フル出社）」（63.4%）が1位、「週5日」（14.7%）が2位となりました。完全なオフィス勤務へ回帰した企業が多い一方で、在宅勤務が定着した企業も一定数あり、二極化していることがわかりました。

【調査概要】

1. 調査の方法：株式会社ネオマーケティングが運営するアンケートサイト「アイリサーチ」のシステムを利用しWEBアンケート方式で実施
2. 調査の対象：アイリサーチ登録モニターのうち、全国の20歳～59歳の有職者を対象に実施
3. 有効回答数：1,000人（20代・30代・40代・50代、男女：各125人）
4. 調査実施日：2025年8月20日（水）～2025年8月22日（金）

チューリッヒ生命保険株式会社について

チューリッヒ生命保険株式会社は、チューリッヒ・インシュアランス・グループの日本における生命保険事業の主要拠点として1996年に開設した日本支店の会社形態を日本法人へ変更し、2021年4月より営業しています。

若年層から働き盛り世代、シニア世代までの幅広い年齢層の方々に、「革新的かつ充実した商品ラインアップ」「高品質なサービス（Z.Q.:チューリッヒ・クオリティ）」を乗合代理店、銀行窓販およびインターネットなど、「お客さまにとって利便性の高い選択権の活かせるチャネル」を通じて、提供しています。

チューリッヒ・インシュアランス・グループについて

チューリッヒ・インシュアランス・グループ（以下「チューリッヒ」）は、150年以上の歴史を有する世界有数の保険会社で、200以上の国と地域で7,500万人以上のお客さまにサービスを提供し、業界をリードする株主総利回りを実現しています。

チューリッヒは「明るい未来をともに創造する」というパーパスを掲げ、従来の保険を超えるプロテクションサービスを通じてお客さまの支援とレジリエンスの構築に寄与しています。また、2020年よりブラジルの大西洋森林の再生と生物多様性の回復を支援する「チューリッヒ・フォレスト・プロジェクト」を展開しています。

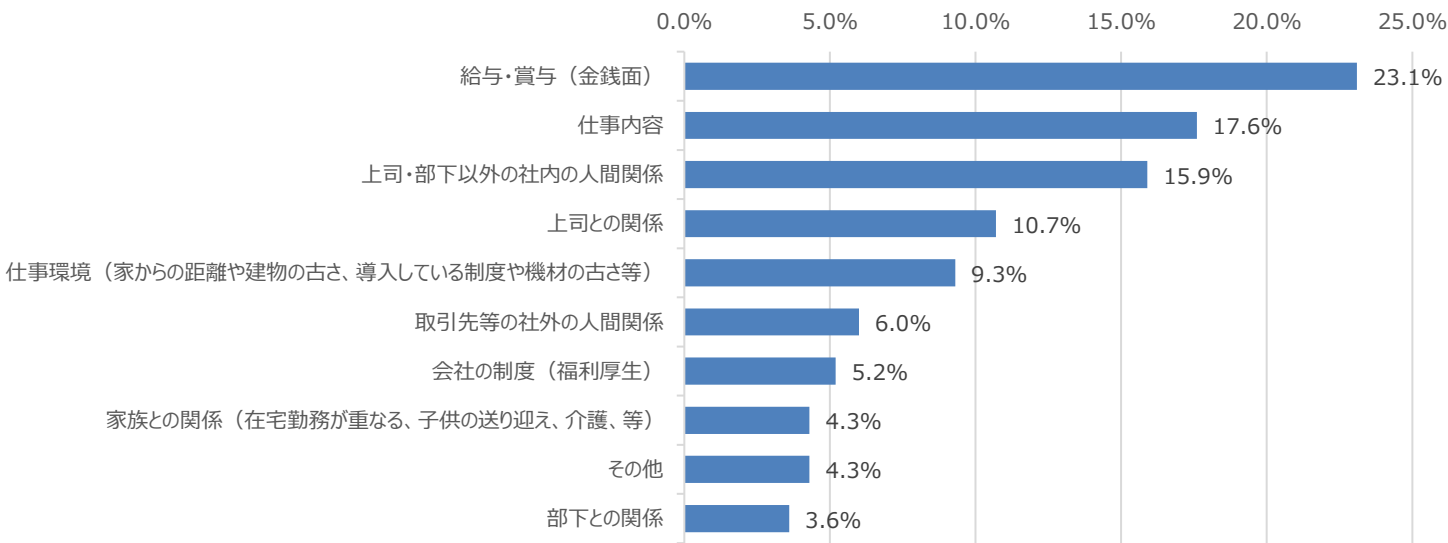
チューリッヒはスイスのチューリッヒ市に本社を置き、63,000人以上の従業員を有しています。チューリッヒ・インシュアランス・グループ・リミテッド（銘柄コード：ZURN）はスイス証券取引所に上場しており、米国預託証券プログラム（銘柄コード：ZURVY）のレベルIに分類され、OTCQXにて店頭取引されています。当グループに関する詳しい情報は www.zurich.com をご覧ください。

＜本リリースに関するお問い合わせ先＞

チューリッヒ生命広報担当 株式会社エイレックス / 加藤・中山

TEL：03-3560-1289 E-mail：zlpr@arex-corp.com

Q1 あなたが普段、仕事をする上で、最もストレスを感じる要因を教えてください。（単数回答） n=1,000



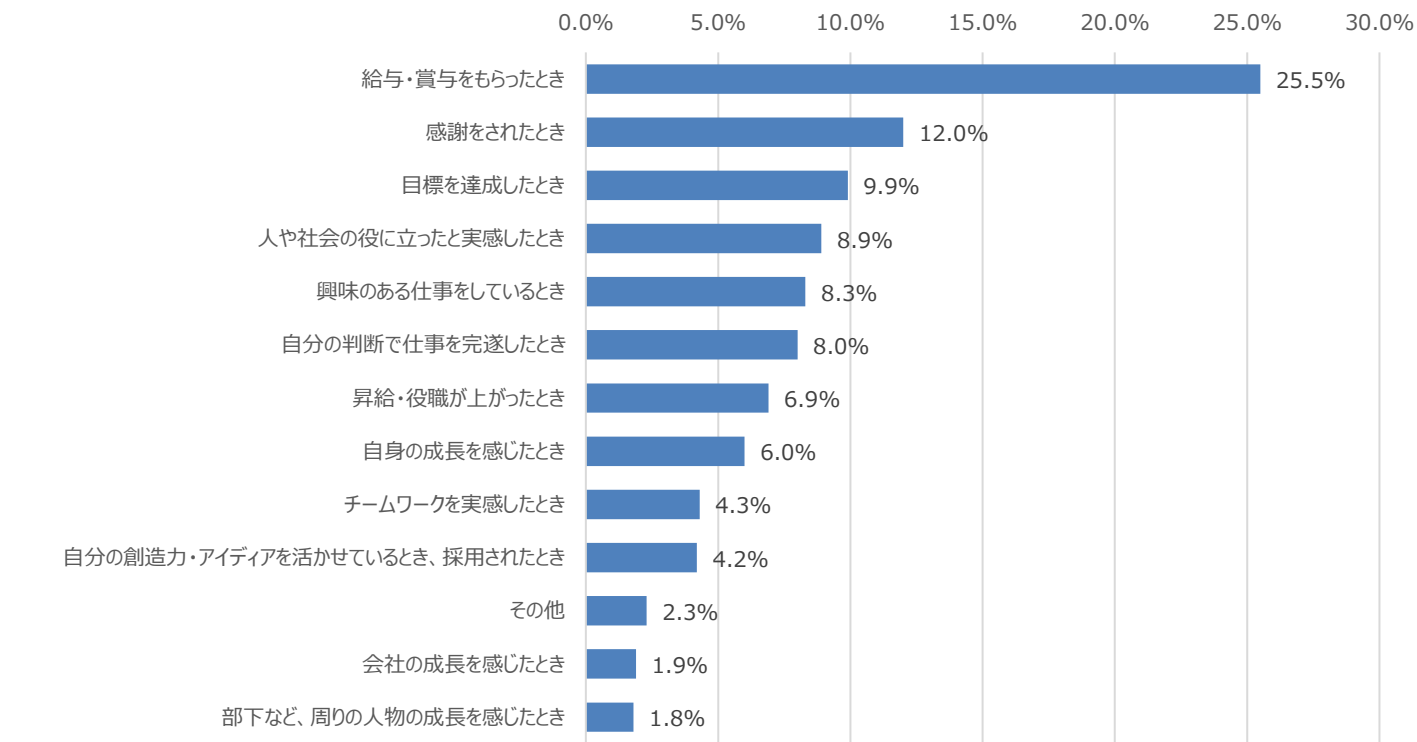
順位	2025 年	2024 年	2023 年
1 位	給与・賞与（金銭面） 23.1%	給与・賞与（金銭面） 21.7%	給与・賞与（金銭面） 20.1%
2 位	仕事内容 17.6%	仕事内容 17.8%	仕事内容 17.4%
3 位	上司・部下以外の社内の人間関係 15.9%	上司・部下以外の社内の人間関係 15.4%	上司・部下以外の社内の人間関係 14.0%
4 位	上司との関係 10.7%	上司との関係 13.6%	上司との関係 12.5%
5 位	仕事環境 9.3%	仕事環境 7.4%	仕事環境 10.6%

普段、仕事上で最もストレスを感じる要因について聞いたところ、最も多かったのは「給与・賞与（金銭面）」（23.1％）で、経済的な不安が 5 回連続で 1 位という結果になりました。次に多かったのは「仕事内容」（17.6％）で、「上司・部下以外の社内の人間関係」（15.9％）、「上司との関係」（10.7％）と続きます。

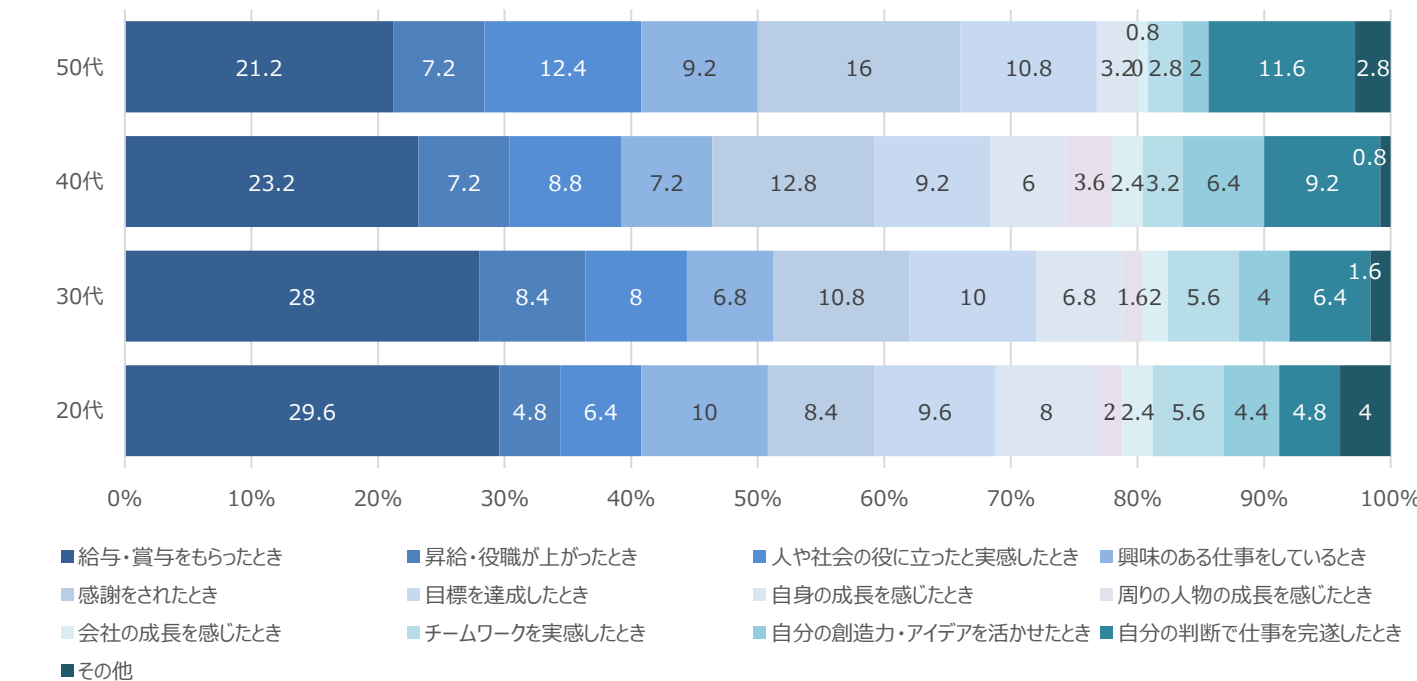
物価高が続く一方で賃金上昇が追いつかない現状を背景に、日々の生活費の負担増や将来への不安、さらには「貯蓄が思うようにできない」といった声が広がっています。こうした経済環境が、多くのビジネスパーソンストレスや悩みになっていることが明らかになりました。

※ビジネスパーソンが抱えるストレスに関する調査 2024(<https://www.zurichlife.co.jp/aboutus/pressrelease/2024/20241008>)
※ビジネスパーソンが抱えるストレスに関する調査 2023(<https://www.zurichlife.co.jp/aboutus/pressrelease/2023/20230928>)

Q2 普段仕事をする上で、最もやりがいを感じる場面をお答えください。（単数回答） n=1,000

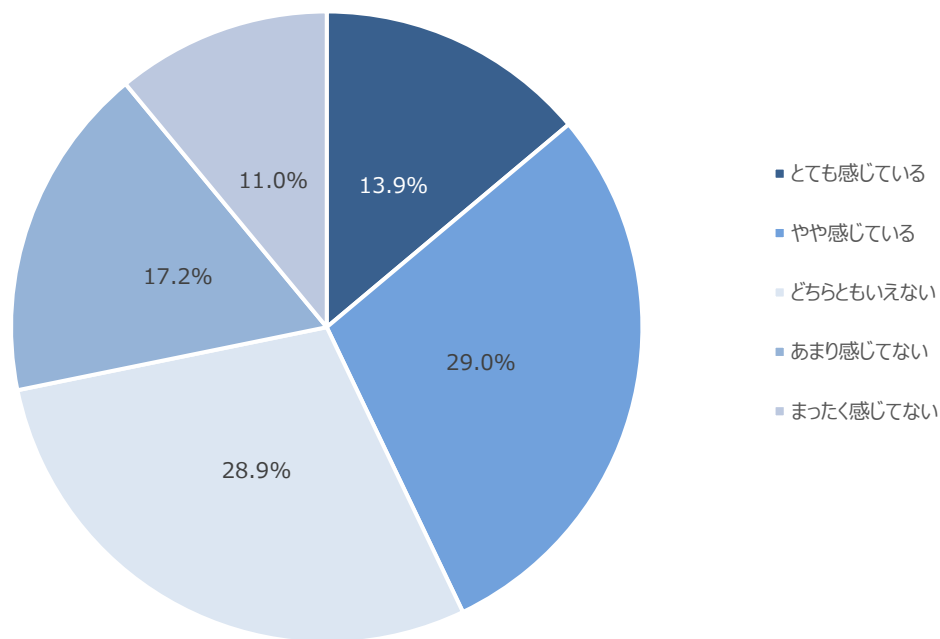


仕事をする上で、最もやりがいを感じる場面について聞いたところ、最も多かったのは「給与・賞与をもらったとき」（25.5%）、次に多かったのは「感謝をされたとき」（12.0%）でした。



年代別に見ると、全世代共通で最も多かったのは「給与・賞与をもらったとき」でした。次に多かったのは、20代が「興味のある仕事をしているとき」（10.0%）、50代は「感謝をされたとき」（16.0%）と、年代によって仕事のやりがい異なることが明らかになりました。今年は全世代の1位が共通でしたが、昨年は50代で最も多かったのは「感謝をされたとき」でした。日本での物価高や生活への不安が今回の調査結果に表れていることがわかります。

Q3 さまざまなストレスにより精神面の不調や不安を感じることがありますか。（単数回答） n=1,000

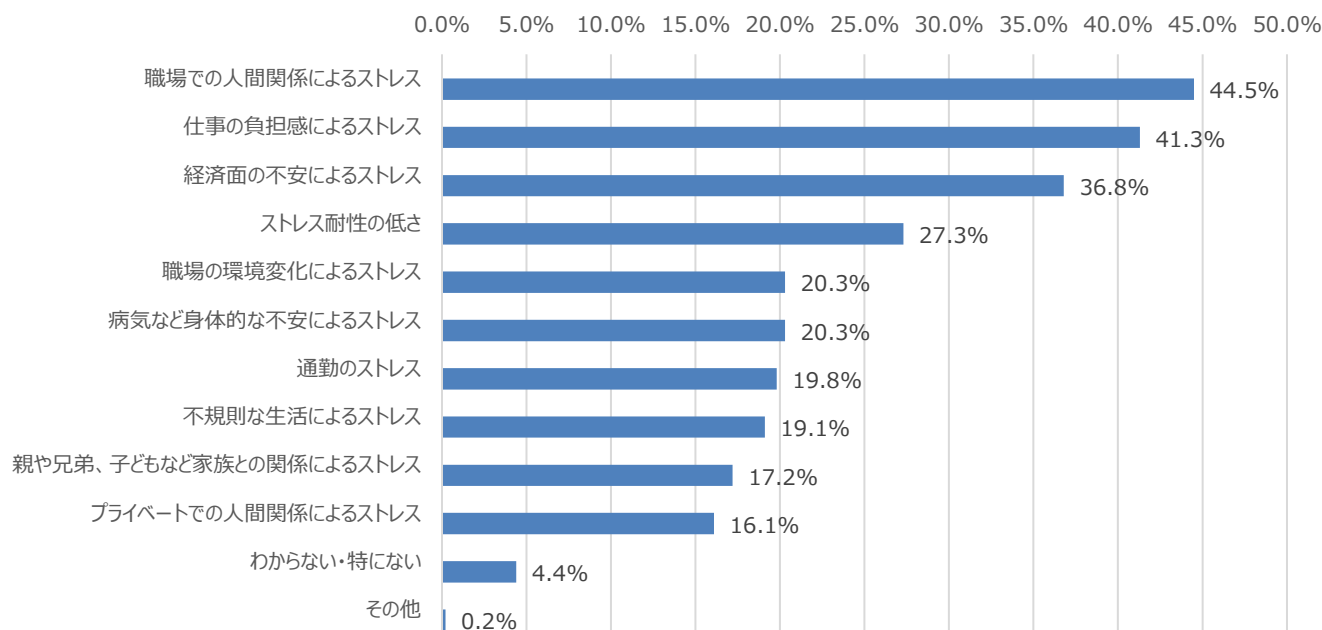


ストレスにより精神面の不調や不安を感じることがあるか聞いたところ、「とても感じている」（13.9%）、「やや感じている」（29.0%）、「どちらともいえない」（28.9%）、「あまり感じていない」（17.2%）、「全く感じていない」（11.0%）でした。

ストレスにより精神面の不調や不安を感じる方（「とても感じている」「やや感じている」）の合計が 42.9%と 4 割以上占め、ビジネスパーソンが日々ストレスと隣り合わせであるという結果となりました。

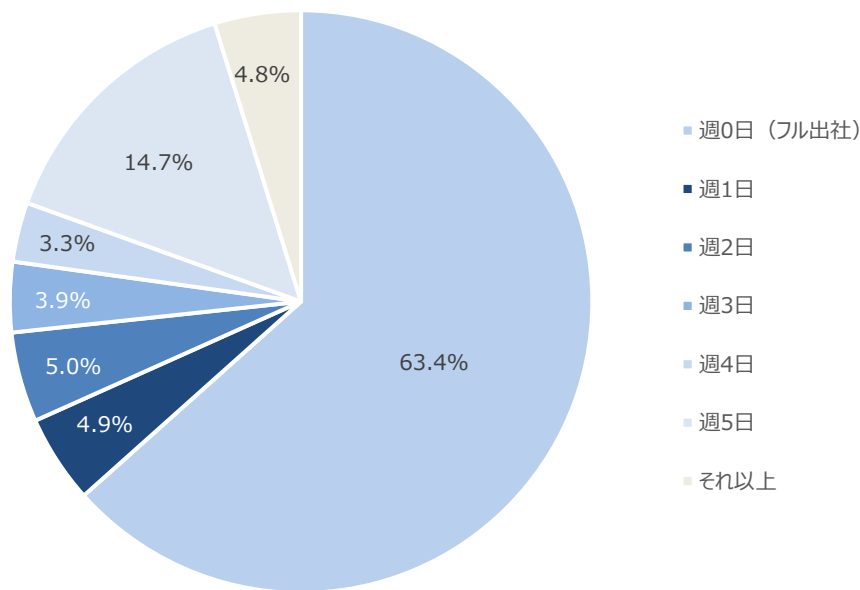
Q4 なぜ精神面の不調や不安を感じていると思いますか。

（複数回答） n=429（さまざまなストレスにより精神面の不調や不安を感じていると回答された方のみ）



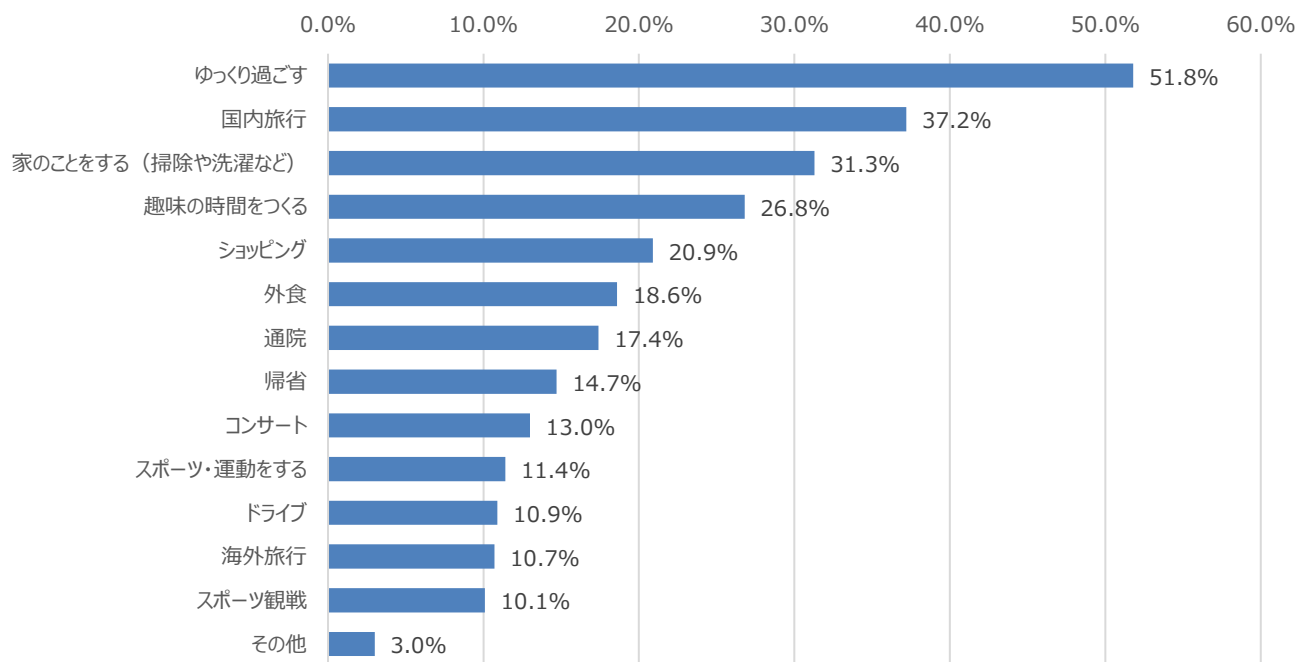
ストレスにより精神面の不調や不安を感じていると回答された方に、なぜ精神面の不調や不安を感じていると思うか聞いたところ、トップ3は「職場での人間関係によるストレス」（44.5%）、「仕事の負担感によるストレス」（41.3%）、「経済面の不安によるストレス」（36.8%）でした。

Q5 あなたは今現在、一週間で平均何日間程度の在宅勤務を行なっていますか。（単数回答） n=1,000



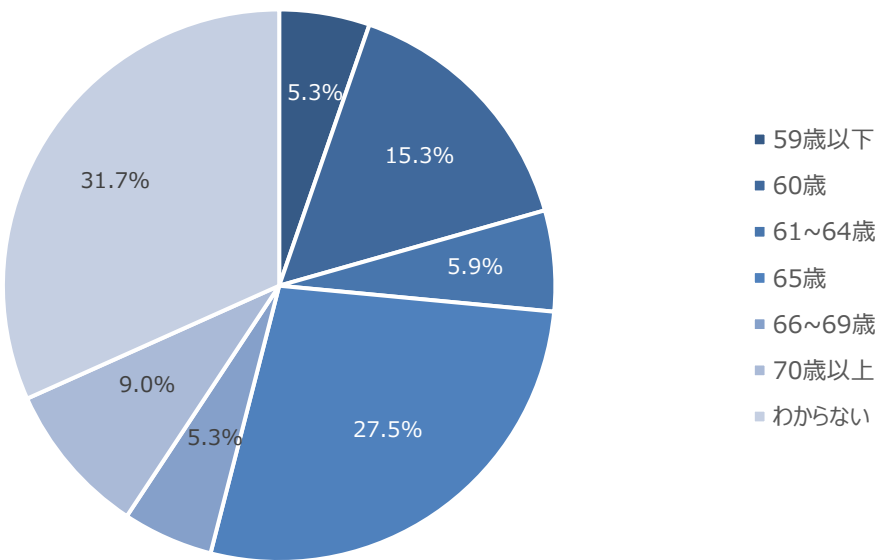
一週間の平均在宅勤務日数を聞いたところ、「0 日（フル出社）」（63.4%）が 6 割以上を占め、次いで「週 5 日」（14.7%）でした。
在宅勤務の企業と、フル出社の企業と、二極化してきたと言えます。

Q6 昨年（2024 年）4 月～今年（2025 年）3 月の期間に取得した有給休暇で行ったことを教えてください。（単数回答） n=818



有給休暇で行ったことを聞いたところ、トップ 3 は「ゆっくり過ごす」（51.8%）、「国内旅行」（37.2%）、「家のことをする（掃除や洗濯など）」（31.3%）でした。

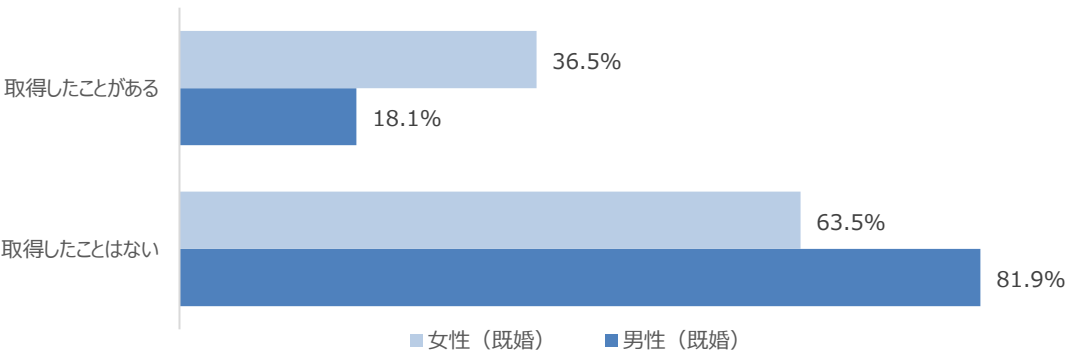
Q7 希望する定年退職の年齢をお答えください。（単数回答） n=1,000



希望する定年退職の年齢を聞いたところ、「65 歳」（27.5％）が最も多く、「60 歳」（15.3％）を超える結果となりました。「65 歳」「66 歳～69 歳」「70 歳以上」と回答した方を合計すると 41.8％となり、人生 100 年時代と言われる中、年齢を重ねても働きたい意欲がある方が一定数いることがわかりました。

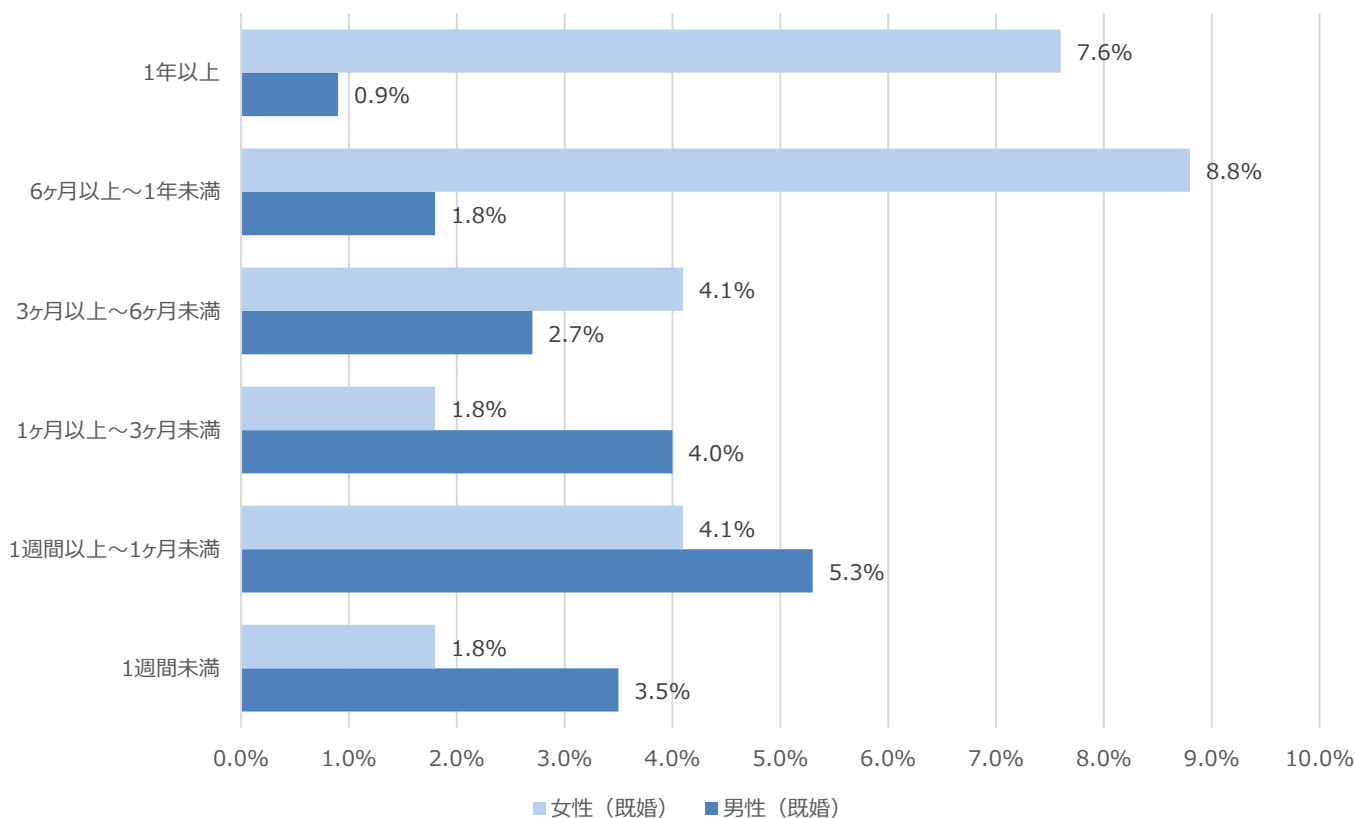
希望理由に関する自由回答では、「年金だけでは暮らせない」「満額年金をもらうため」「生活費や住宅ローンが残っているので働かざるを得ない」といった声が多く寄せられました。物価高が続く一方で賃金上昇が追いつかない現状もあり、年金や老後資金に対する不安が、定年を延ばしてでも働きたいという意識を後押ししている様子がうかがえます。一方で、「体力の限界だから」「早く退職して第二の人生を楽しみたい」といった声もあり、経済的不安からの就労延長と、心身の健康や余暇を重視した早期リタイアの二極化が進んでいることが明らかになりました。

Q8 あなたは育休を取得したことがありますか。（既婚者・男女別）（単数回答） n=396



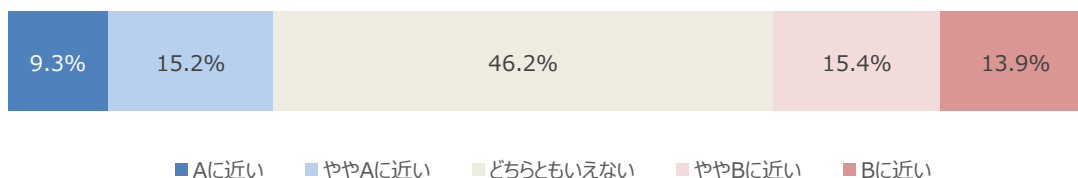
既婚者に絞ると、男性でも約 18％が育休の取得経験がありました。一方で女性は約 37％で、依然として男女差があるようです。

取得期間の内訳をみると、男性は短期（1 か月未満）中心で、女性の中～長期（6 か月以上）取得者が多い結果となりました。

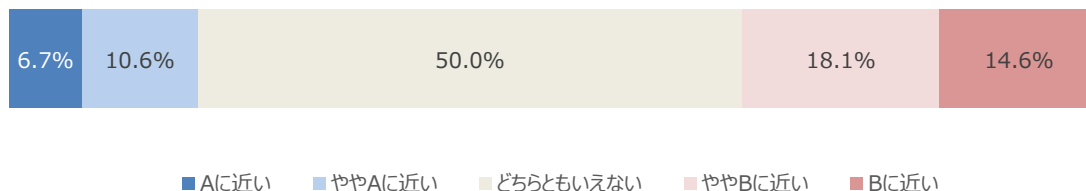


Q9 あなたの職場は育休を取りやすい雰囲気ですか。（単数回答） n=1,000

(A) 職場には育休がとりにくい雰囲気がある
(B) とりにくい雰囲気は全くない

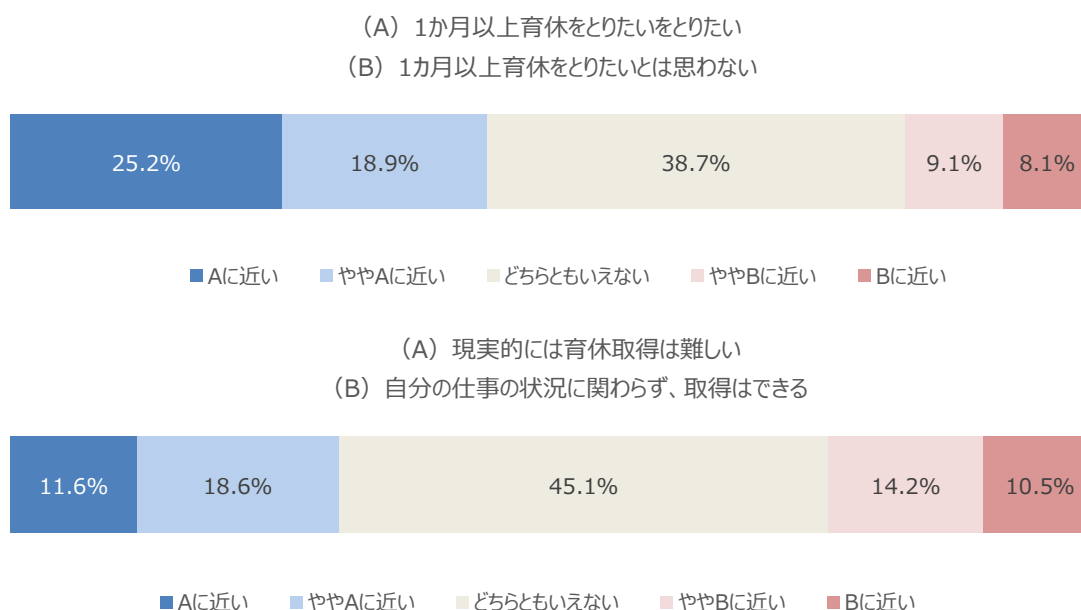


(A) よく一緒に仕事をしている人に、正直育休をとってほしくない
(B) 周囲の人にどんどん育休をとってほしい



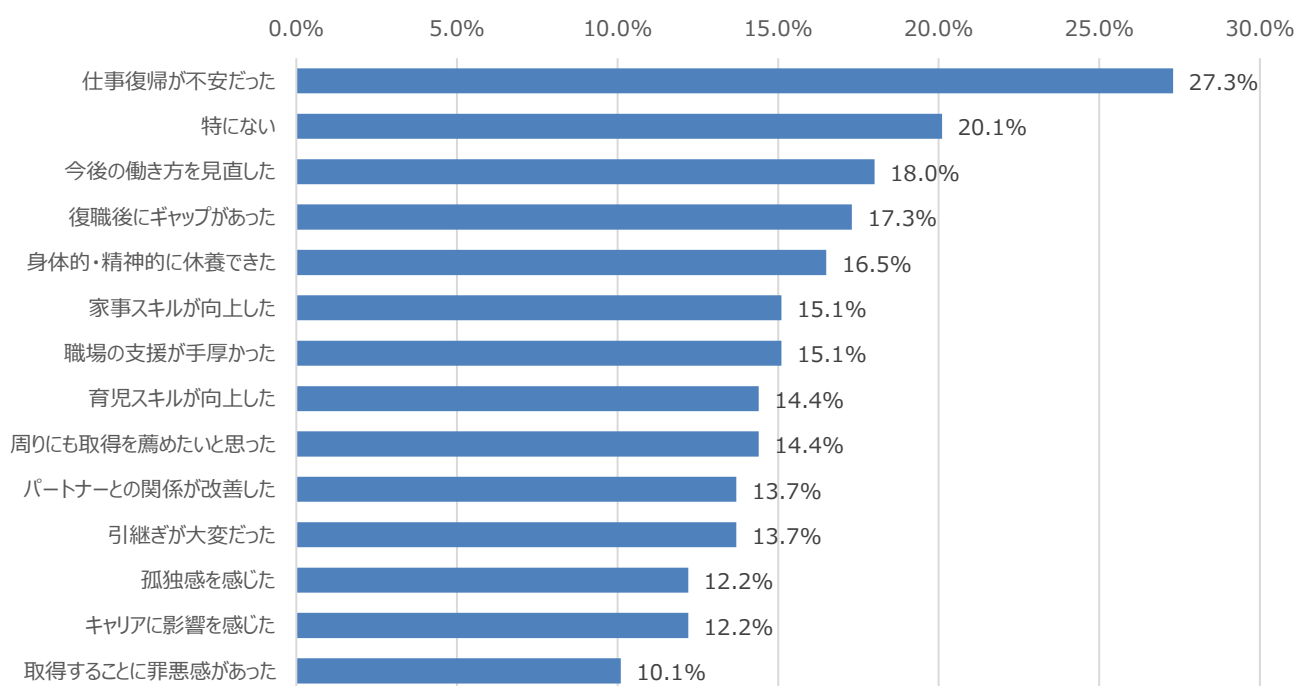
調査の結果、「職場には育休が取りにくい雰囲気がある」と感じている人は 24.5%にとどまり、「取りにくい雰囲気は全くない」と答えた人が 29.3%と上回りました。また、「よく一緒に仕事をしている人に、正直育休をとってほしくない」と答えた人は 17.3%にとどまる一方で、「周囲の人にどんどん育休をとってほしい」と肯定的に捉える人が 32.7%でした。これらの結果から、依然として一定数の抵抗感が残るものの、職場や周囲の理解は広がりつつあることがうかがえます。

Q10 もし自分が育休を取れる立場なら、どのくらい取得したいと思いますか。また現実的にはどのくらい取れると思いますか。（単数回答） n=1000



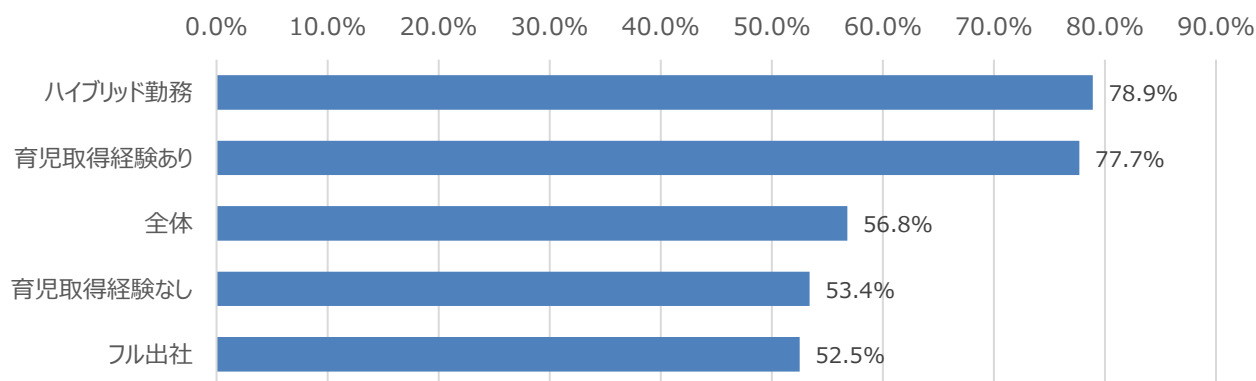
調査の結果、育休取得に対して「1 カ月以上取りたい」と考える人は 44.1%に上り、取得意欲自体は一定程度高いことがわかりました。しかし一方で、実際の職場環境に当てはめると「現実的には育休取得は難しい」と感じている人が 30.2%に達しており、意欲と現実の間に大きなギャップが存在しています。この結果から、育休を取得しやすい制度や職場環境づくりの必要性が改めて浮き彫りになっています。

Q11 育休を取得したことがある方にお伺いします。取得前や取得後の経験であてはまるものをお答えください。（複数回答） n=139



育休取得経験者への調査では、「仕事復帰が不安だった」（27.3%）が最も多く、次いで「特にない」（20.1%）、「今後の働き方を見直した」（18.0%）、「復職後にギャップがあった」（17.3%）、「身体的・精神的に休養できた」（16.5%）といった声が挙がりました。前向きな効果として「育児スキルの向上」「パートナーとの関係改善」なども一定数みられる一方で、仕事復帰やキャリアへの不安を抱える人も少なくなく、育休取得後の支援体制の重要性が明らかになりました。

Q12「ウェルビーイング」という言葉を知っていますか？（単数回答） n=1,000



最後に、「ウェルビーイング」という言葉の認知状況についての調査結果です。「ウェルビーイング」とは、身体的・精神的・社会的に良好な状態を意味する言葉で、全体の認知率は 56.8%となりました。特に、ハイブリッド勤務層（78.9%）や育児取得経験者（77.7%）では認知率が高く、柔軟な働き方や家庭との両立を経験した人ほど、自身の心身の健康や生活の質を意識する傾向が強いことがうかがえます。経済的不安や仕事上のストレスを抱える人が多い中でも、「自分らしく働く」「心の豊かさを大切にする」といった価値観が広がりつつあり、ビジネスパーソン“働く幸せ”に対する意識が着実に変化している様子が見て取れます。