

## チューリッヒ生命がビジネスパーソンの抱えるストレスを全国一斉調査 7割以上がストレスを抱え、働く人の5人に1人がストレスを起因とした休職を経験 愚痴を聞いてほしい有名人は、「マツコ・デラックス」「水ト麻美」「真矢ミキ」が上位

現代の日本はストレス社会と言われおり、最近では「パワハラ」、「ブラック企業」、「働き方改革」といった言葉を日常でもよく耳にするようになりました。そこで、チューリッヒ生命は、全国1000人の有職者を対象に、ストレスについての調査を実施しました。調査では現在ビジネスパーソンが抱えているストレスの有無のほか、ストレスの原因や発散方法に関するアンケートも実施。ストレスを抱える原因や、職場・上司に対する本音が明らかになるとともに、早急な対策の必要性を感じる結果となりました。

### 【調査結果サマリー】

#### ・ポイント1 ビジネスパーソンの約7割がストレスを抱えている。原因トップは上司との人間関係！？

ストレスを感じている人は、男性が72.6%に対し女性が75.6%と、男性よりも女性のほうがストレスを感じているという結果となりました。とくに女性40代は80.8%と最も高く、キャリア等で悩み・不満が多くなっていく年代なのかもしれません。

ストレスの主な原因は、上司との人間関係との回答が多数となり、業務過多との声も聞かれました。とくに昨今残業の多さについて話題になっていますが、月の残業が10時間を超えるとストレスが増える傾向にあるようです。

#### ・ポイント2 2割以上の方がストレスを原因とした休職を経験。数ヶ月休職する人も約1割に。

ビジネスパーソンの2割以上がストレスを起因とする休職を経験していたことが判明。さらに、数ヶ月以上にわたる長期の休職を経験したことがある人も1割に迫っており、既に健康被害が広がっている実態がわかりました。

#### ・ポイント3 必要だと思われるストレスでの入院日数は平均22.7日！？実際は平均291.9日にもおよび、想像と現実のギャップが浮き彫りに。

ストレスを起因とした疾患で入院した場合何日程度の入院が必要になるかをお聞きしたところ、働く皆さんが想像している平均の入院日数は平均22.7日に。実際は、平均で291.9日の治療が必要になるとのデータ(※)もあり、皆さんの想像以上に、ストレスを起因とした入院は長引くという現実とのギャップが明らかになりました。

※出典：厚生労働省「平成26年患者調査（精神及び行動の障害による平均在院日数）」

### 【調査概要】

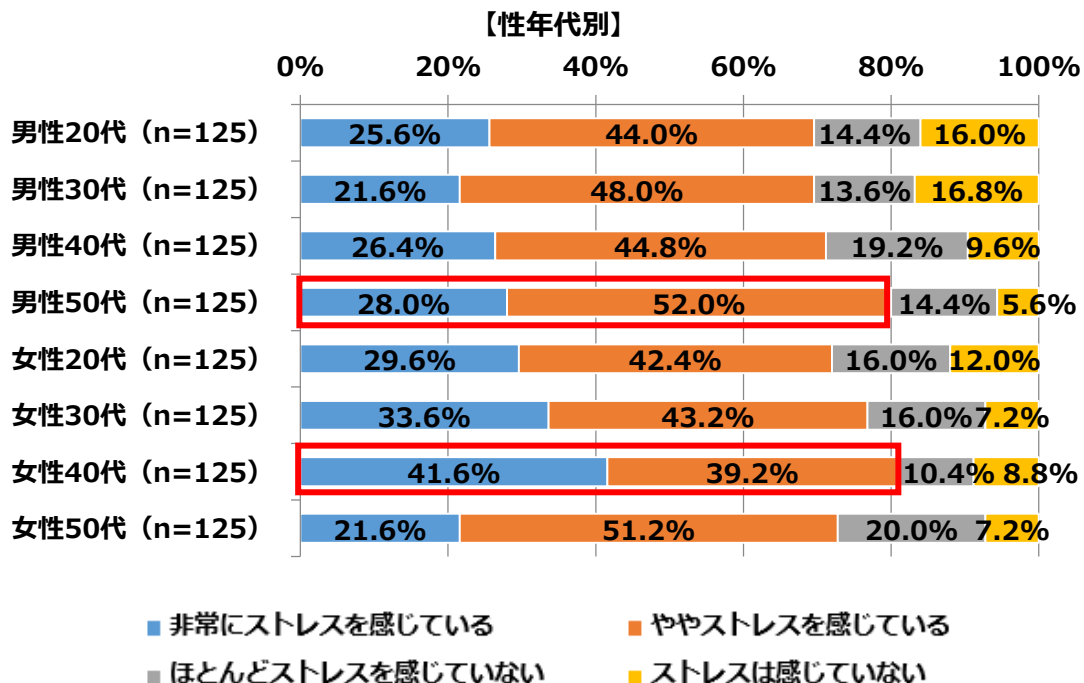
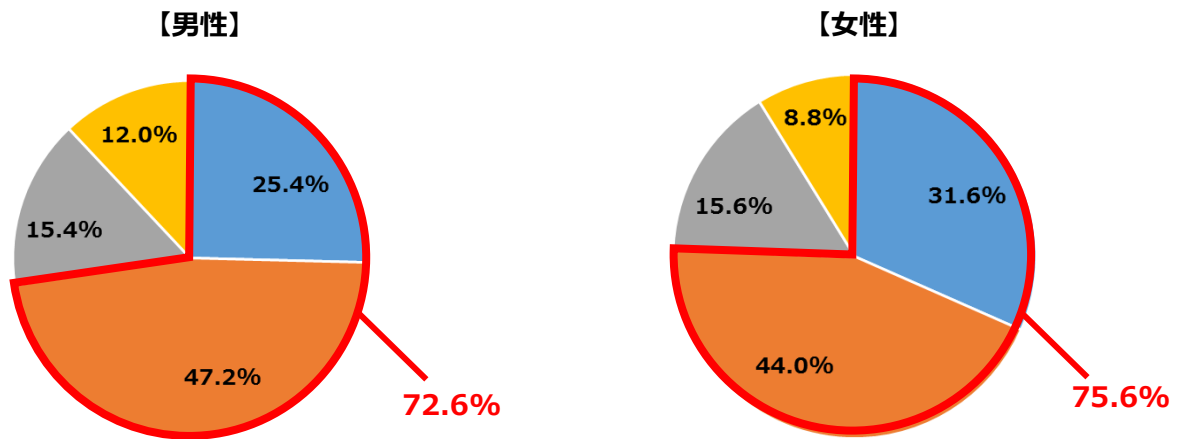
1. 調査の方法：株式会社ネオマーケティングが運営するアンケートサイト「アイリサーチ」のシステムを利用したWEBアンケート方式で実施
2. 調査の対象：アイリサーチ登録モニターのうち、全国の20歳～59歳の有職者を対象に実施
3. 有効回答数：1000人（20代・30代・40代・50代、男女：各125人）
4. 調査実施日：2017年4月28日(金)～2017年4月29日(土)

<本プレスリリースに関するお問い合わせ>

チューリッヒ生命 PR 事務局（株式会社 one 内） 担当：泉・浅野

E-mail: press@one-pr.net TEL: 03-6328-2883 FAX: 03-3770-6611

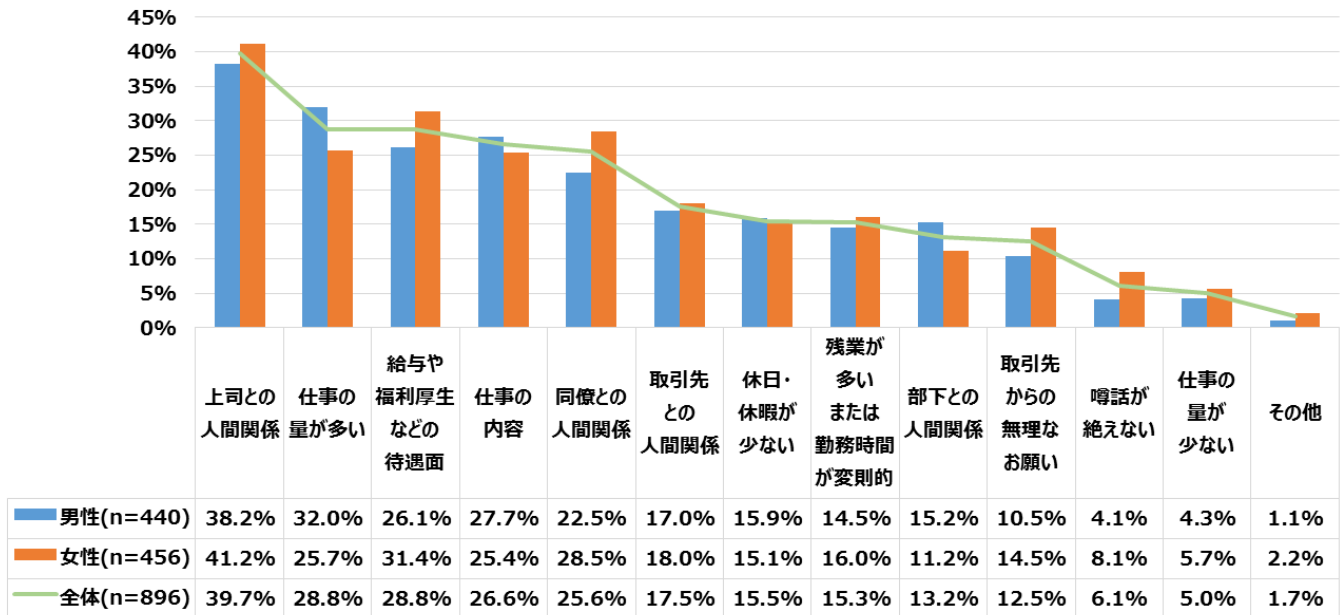
Q1. あなたは、勤め先でどの程度ストレスを感じているかお答えください。(単数回答) n=1000



勤め先で、どの程度ストレスを感じているかお聞きしたところ、男性は 25.4%、女性では 31.6%の方が「非常にストレスを感じている」とお答えになりました。また、「非常にストレスを感じている」、「ややストレスを感じている」を合わせると、男性は 72.6%、女性では 75.6%と、多くの方が日々ストレスを感じていることがわかるとともに、男性よりも女性のほうがストレスを感じているという結果となりました。さらに性年代別で見ると、男性の 50 代が 80.0%、女性 40 代が 80.8%と最も高く、男性女性それぞれキャリア等で悩み・不満が多くなっていく年代なのかもしれません。

＜本プレスリリースに関するお問い合わせ＞  
 チューリッヒ生命 PR 事務局（株式会社 one 内） 担当：泉・浅野  
 E-mail:press@one-pr.net TEL：03-6328-2883 FAX：03-3770-6611

**Q2. あなたの勤め先で、ストレスの原因になっていると感じる物をお答えください。(複数回答) n=896**



勤め先でストレスの原因になっていると感じる物をお聞きしたところ、1位「上司との人間関係」39.7%、2位「仕事の量が多い」、「給与や福利厚生などの待遇面」28.8%となりました。職場は様々なストレスの要因となることが多くあるようです。

**Q3. あなた独自のストレス発散方法をお答えください。(複数回答) n=1000**

**[TOP5]**

	全体		男性		女性	
1位	美味しい物を食べる	43.7%	身体を動かす	37.2%	美味しい物を食べる	55.2%
2位	睡眠・休息をとる	35.7%	美味しい物を食べる	32.2%	睡眠・休息をとる	41.8%
3位	身体を動かす	33.4%	趣味に没頭する	30.0%	身体を動かす	29.6%
4位	趣味に没頭する	29.0%	睡眠・休息をとる	29.6%	趣味に没頭する	28.0%
5位	お酒を飲む	21.9%	お酒を飲む	23.6%	買い物をする	26.6%

独自のストレス発散方法をお聞きしたところ、全体の1位は「美味しい物を食べる」43.7%、2位「睡眠・休息をとる」35.7%、3位「身体を動かす」33.4%という結果となりました。また、男性は「身体を動かす」、女性は「美味しい物を食べる」が1位となりました。身体を動かしたり、美味しい物を食べたり、仕事以外のことに没頭することで、ストレスは発散されるのかもしれません。

<本プレスリリースに関するお問い合わせ>

チューリッヒ生命 PR 事務局 (株式会社 one 内) 担当: 泉・浅野

E-mail: press@one-pr.net TEL: 03-6328-2883 FAX: 03-3770-6611

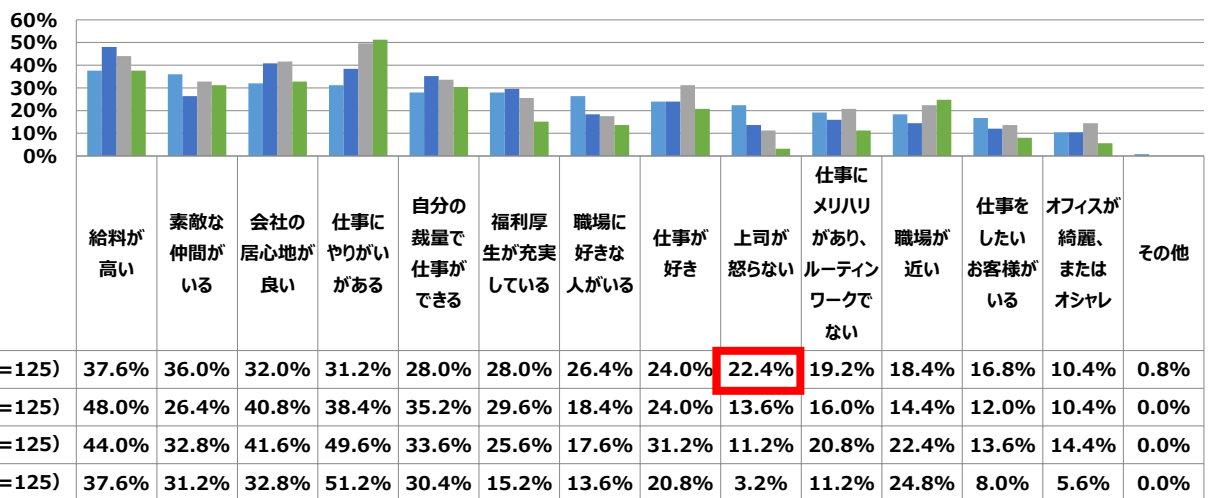
Q4. あなたは、どのような職場であれば、毎日楽しみをもって出社できるかお答えください。(複数回答)

n=1000

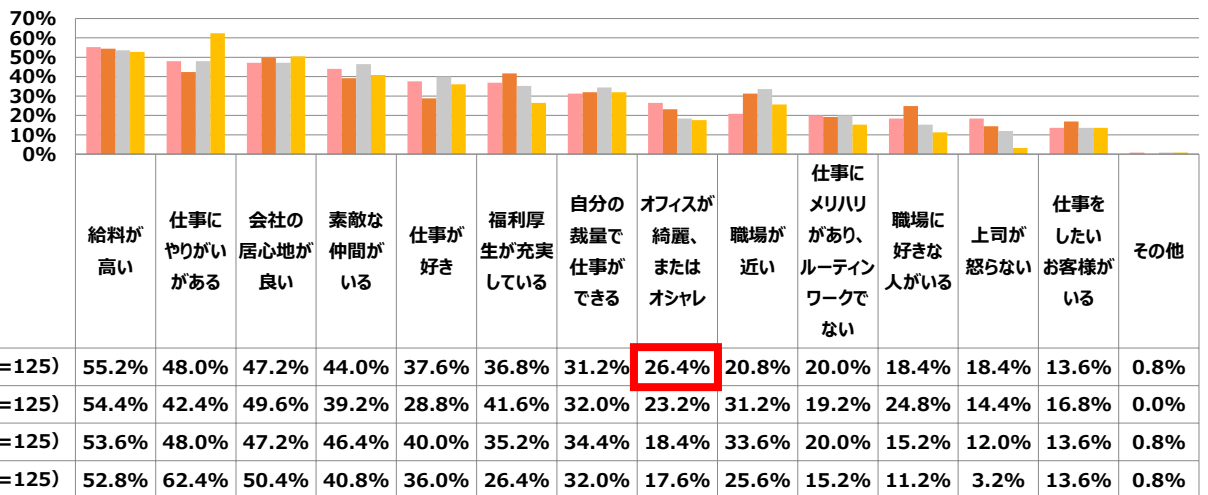
[TOP5]

	全体		男性		女性	
1位	給料が高い	47.9%	仕事にやりがいがある	42.6%	給料が高い	54.0%
2位	仕事にやりがいがある	46.4%	給料が高い	41.8%	仕事にやりがいがある	50.2%
3位	会社の居心地が良い	42.7%	会社の居心地が良い	36.8%	会社の居心地が良い	48.6%
4位	素敵な仲間がいる	37.1%	自分の裁量で仕事ができる	31.8%	素敵な仲間がいる	42.6%
5位	自分の裁量で仕事ができる	32.1%	素敵な仲間がいる	31.6%	仕事が好き	35.6%

【男性】



【女性】



どのような職場であれば、毎日楽しみをもって出社できるかお聞きしたところ、全体の1位は「給料が高い」47.9%、2位「仕事にやりがいがある」46.4%、3位「会社の居心地が良い」42.7%という結果となりました。この結果から、働く皆さんは、現状求める金額より給料が低く、仕事にやりがいを感じていない方が多いのかもしれませんが。また、性年代別でみると、20代男性は22.4%が「上司が怒らない」と回答しています。20代女性は「オフィスが綺麗、またはオシャレ」を26.4%が選択するなど、性別や年代によって、職場における毎日の楽しみは違うことがわかりました。

<本プレスリリースに関するお問い合わせ>

チューリッヒ生命 PR 事務局 (株式会社 one 内) 担当: 泉・浅野

E-mail: press@one-pr.net TEL: 03-6328-2883 FAX: 03-3770-6611

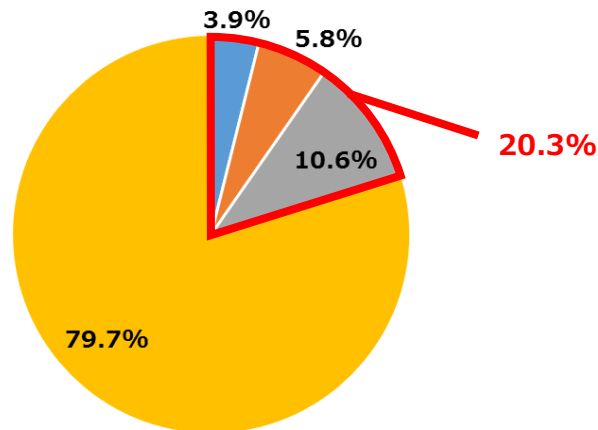
**Q5. あなたが、仕事でのストレスについて話を聞いて欲しいと思う男性有名人・女性有名人をそれぞれお答えください。(単数回答) n=1000**

**[TOP3]**

	男性有名人				女性有名人			
	男性		女性		男性		女性	
1位	マツコ・デラックス	16.0%	マツコ・デラックス	33.8%	水ト麻美	16.0%	真矢ミキ	15.8%
2位	池上彰	13.8%	タモリ	8.4%	加藤綾子	10.6%	水ト麻美	15.6%
3位	タモリ	13.6%	明石家さんま 中居正広	8.2%	夏目三久 真矢ミキ	9.2%	大久保佳代子	12.4%

仕事のストレスの話を聞いてほしいと思う有名人についてお聞きしました。男性が選ぶ男性有名人は、1位「マツコ・デラックス」さん 16.0%、次いで「池上彰」さん、「タモリ」さんという結果となりました。また女性が選ぶ男性有名人は1位「マツコ・デラックス」さん 33.8%、次いで「タモリ」さん、「明石家さんま」さん、「中居正広」さんという結果となり、男女ともに「マツコ・デラックス」さんが1位となりました。テレビで見かける毒舌口調と聞いたことをズバツという気持ち良さから、自分のストレスに対しても話を聞いてほしいと思うのかもしれない。また、男性が選ぶ女性有名人では、1位「水ト麻美」さん 16.0%、次いで「加藤綾子」さん、「夏目三久」さん、「真矢ミキ」さんという結果となりました。また女性が選ぶ女性有名人は1位「真矢ミキ」さん 15.8%、次いで「水ト麻美」さん、「大久保佳代子」さんという結果となり、いずれも親しみやすいキャラクターの方やテレビで司会をしている方が多くランクインしました。

**Q6. あなたは、これまでにストレスが原因で仕事をお休みしたことがありますか。(単数回答) n=1000**



■ 1年以上休職したことがある ■ 数ヶ月(1年内)休職したことがある ■ 数日休んだことがある ■ ない

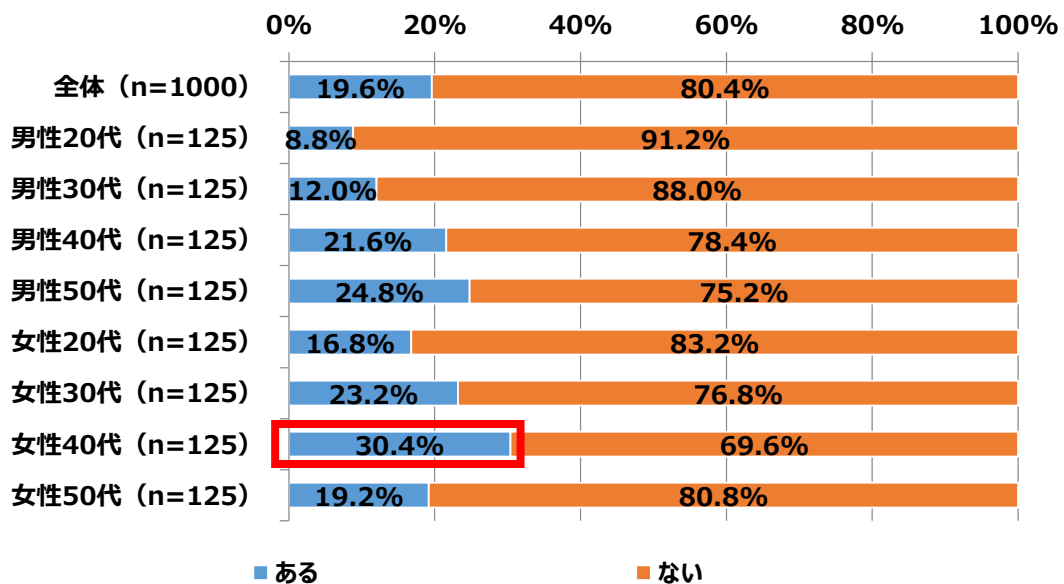
これまで、ストレスが原因で仕事をお休みしたことがあるかお聞きしたところ、20.3%の人が「休職したことがある」とお答えになり、約5人に1人はストレスが原因で休職した経験があることがわかりました。また、「数ヶ月以上休んだことがある」人も9.7%いることがわかりました。

<本プレスリリースに関するお問い合わせ>

チューリッヒ生命 PR 事務局 (株式会社 one 内) 担当: 泉・浅野

E-mail: press@one-pr.net TEL: 03-6328-2883 FAX: 03-3770-6611

**Q7. あなたは、これまでに会社をズル休みしたことがありますか。(単数回答) n=1000**



これまでにズル休みをしたことがあるかとお聞きしたところ、全体では 19.6%の方が「ある」と回答しました。性年代別でみると、女性 40代が最も多く 30.4%が「ある」と回答しています。全体と比較し、10.8ポイント高い結果となりました。Q1.の、どの程度ストレスを感じているかという質問でも、女性の 40代は 80.8%と多く回答しています。女性 40代は、ストレスから体調を崩し休みたいと思ってしまったのでしょうか。

**Q8. あなたが、ズル休みをした時に使った理由をお答えください。(自由回答) n=196**

【TOP3】

ズル休みをした時に使った理由		
1位	自身の体調不良 (風邪・頭痛等)	154票
2位	家族・親類の不幸・法事等	14票
3位	家族の体調不良 (介護・病院の付き添い等)	9票

前問で、「ある」と回答した 196 人に対し、ズル休みの理由をお聞きしました。その結果、「自身の体調不良 (風邪・頭痛等)」が 154 票で圧倒的に多い結果となっています。次いで、「家族・親類の不幸・法事等」14 票、「家族の体調不良 (介護・病院の付き添い等)」9 票となりました。

<本プレスリリースに関するお問い合わせ>

チューリッヒ生命 PR 事務局 (株式会社 one 内) 担当: 泉・浅野  
E-mail: press@one-pr.net TEL: 03-6328-2883 FAX: 03-3770-6611



**Q9. あなたが、ストレスを起因とした病気等で入院することになった場合、およそ何日程度の入院が必要になると  
思いますか。(数値回答) n=1000**

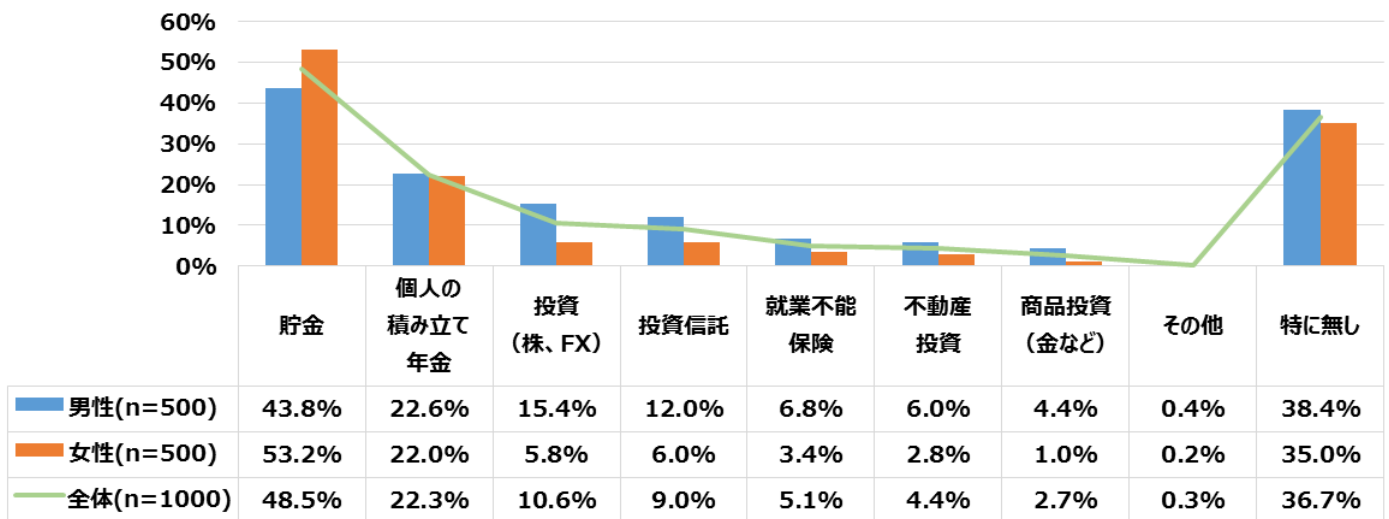
平均値	22.7日
中央値	7日

ストレスを起因とした病気等で入院することになった場合、およそ何日程度の入院が必要になると思うか、お聞きしたところ、平均値は22.7日、中央値は7日という結果となりました。ストレスが原因となる病気は、統合失調症、摂食障害、胃潰瘍など様々な疾病があり、厚生労働省の調査によると、実際に精神及び行動障害になると退院するまでに平均 291.9 日の入院が必要となったというデータもあります。

中央値：代表値の一つで、有限個のデータを小さい順に並べた時中央に位置する値。

※出典：厚生労働省「平成 26 年患者調査（精神及び行動の障害による平均在院日数）」

**Q10. あなたが、働けなくなった時のために金銭的に備えていることについてお答えください。(複数回答)  
n=1000**



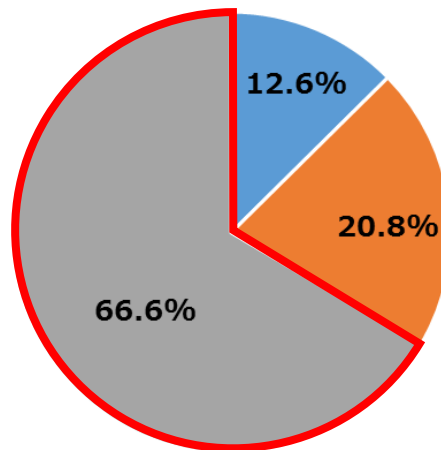
女性のほうが働けなくなった時のために「貯金」をしている人が多く、女性に比べ男性のほうが「投資」や「投資信託」をしている人が多いことがわかりました。一方「特に無し」と回答した人は 36.7%と、3 人に 1 人は備えていることがわかりました。

<本プレスリリースに関するお問い合わせ>

チューリッヒ生命 PR 事務局（株式会社 one 内） 担当：泉・浅野

E-mail:press@one-pr.net TEL：03-6328-2883 FAX：03-3770-6611

Q11. あなたは、「就業不能保険」を知っていますか。(単数回答) n=1000



- 聞いたことがあり、内容も知っている
- 聞いたことはあるが、内容は知らない
- 聞いたことがない

では、就業不能保険を知っているかお聞きしたところ、66.6%の人が「聞いたことがない」とお答えになりました。また、「聞いたことはあるが、内容は知らない」人を合わせると、87.4%の方が就業不能保険について「知らない」ことがわかります。

Q9で、ストレスを起因とした病気で入院することになった場合の皆さんが必要だと思っていた入院日数と、実際必要と becoming 入院日数にギャップがあることがわかりましたが、このギャップが、思いがけない出費に繋がってくる恐れがあります。そこで、長期の入院に備え、働けない期間の給料をカバーできるくらいの貯蓄をしていると安心です。

<本プレスリリースに関するお問い合わせ>

チューリッヒ生命 PR 事務局 (株式会社 one 内) 担当: 泉・浅野

E-mail: [press@one-pr.net](mailto:press@one-pr.net) TEL: 03-6328-2883 FAX: 03-3770-6611