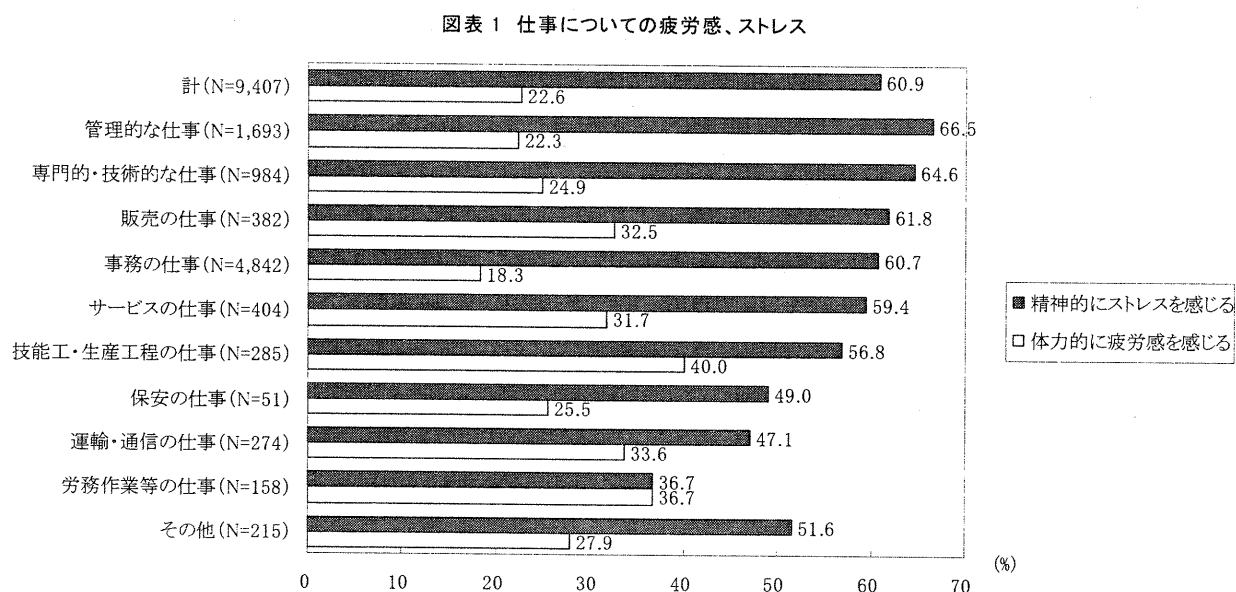


第2章 労働者調査結果

1 どのような人や職場で精神的ストレスを感じるか

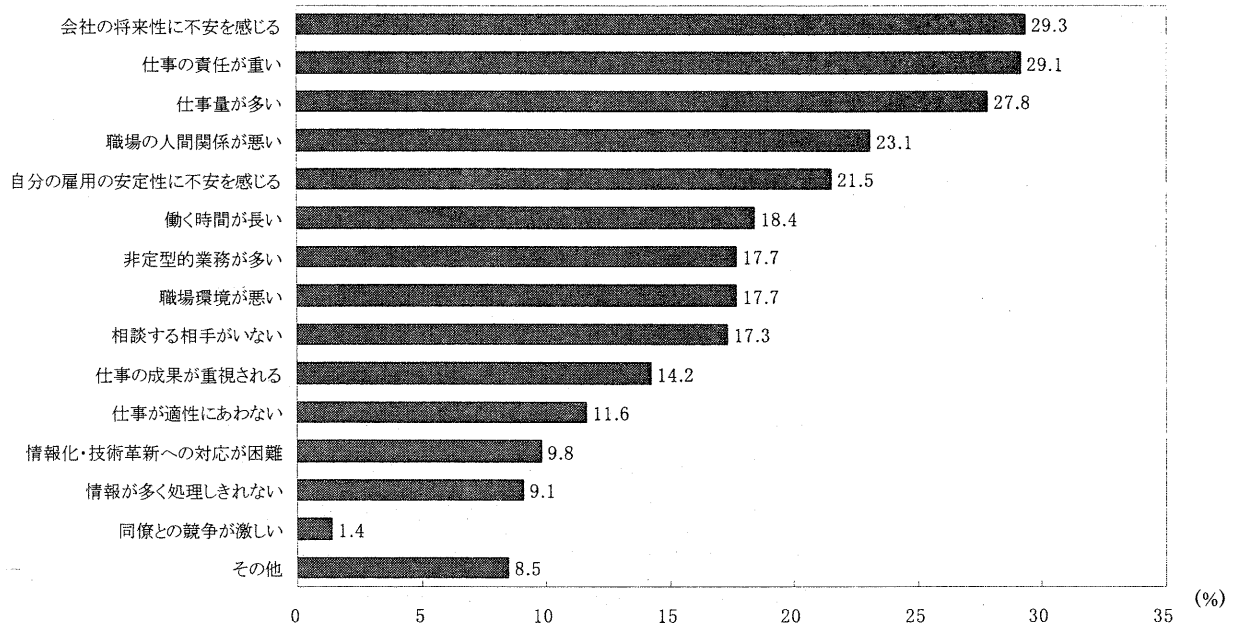
(1) ストレスを感じる原因

現在の仕事に「精神的にストレスを感じる」は60.9%。職種別にみると、多いのは「管理的な仕事」で66.5%、「専門的・技術的な仕事」で64.6%の順となっている。



「精神的にストレスを感じる」とした人がストレスを感じる原因としては多いものから「会社の将来性に不安を感じる」が29.3%、「仕事の責任が重い」が29.1%、「仕事量が多い」が27.8%などとなっている。

図表 2 ストレスを感じる原因(複数回答)(精神的にストレスを感じると回答した者)(N=5,727)



(注)「精神的にストレスを感じる」と「体力的に疲労感を感じる」の両方を選択した者も含まれている。

「精神的にストレスを感じる」とした人がストレスを感じる原因を職種別にみると、「管理的な仕事」では「仕事の責任が重い」(47.4%)、「販売の仕事」では「仕事量が多い」(34.3%)、「運輸・通信の仕事」では「働く時間が長い」(42.6%)、「技能工・生産工程の仕事」では「職場の人間関係が悪い」(35.2%)、「労務作業等の仕事」では「職場の人間関係が悪い」(32.8%)が、それぞれ最も多くなっている。

図表 3 職種別 精神的ストレスを感じる原因(複数回答)

	計	専門的・技術的な仕事(N=636)	管理的な仕事(N=1126)	事務の仕事(N=2938)	販売の仕事(N=236)	サービスの仕事(N=240)	保安の仕事(N=25)	運輸・通信の仕事(N=129)	技能工・生産工程の仕事(N=162)	労務作業等の仕事(N=58)	その他(N=111)
仕事の責任が重い	29.1	34.4	47.4	21.0	30.1	30.0	24.0	30.2	25.9	19.0	27.9
相談する相手がいない	17.3	21.5	17.6	17.5	13.1	13.8	20.0	14.0	14.8	8.6	12.6
働く時間が長い	18.4	24.4	21.4	14.2	24.2	24.2	8.0	42.6	14.2	15.5	20.7
仕事が適性にあわない	11.6	9.3	9.9	13.4	12.7	7.9	12.0	9.3	9.3	8.6	9.9
情報化・技術革新への対応が困難	9.8	14.8	13.6	8.0	10.6	4.6	12.0	8.5	5.6	13.8	8.1
会社の将来性に不安を感じる	29.3	36.9	29.1	27.0	31.4	30.8	44.0	35.7	32.1	24.1	28.8
自分の雇用の安定性に不安を感じる	21.5	22.8	13.9	23.4	17.4	20.4	40.0	28.7	27.8	19.0	29.7
仕事の成果が重視される	14.2	15.6	25.0	8.7	30.1	15.4	8.0	10.1	14.2	12.1	15.3
同僚との競争が激しい	1.4	1.1	0.8	0.9	3.8	2.9	0.0	7.0	5.6	1.7	2.7
仕事量が多い	27.8	33.8	30.8	24.3	34.3	30.8	24.0	31.0	32.7	31.0	25.2
非定型的業務が多い	17.7	22.3	26.2	13.8	16.9	16.7	12.0	20.2	12.3	10.3	20.7
情報が多く処理しきれない	9.1	13.1	13.0	7.5	12.3	5.4	8.0	3.1	6.2	3.4	8.1
職場環境が悪い	17.7	16.8	10.1	19.9	12.7	23.8	32.0	23.3	24.7	31.0	11.7
職場の人間関係が悪い	23.1	18.9	14.0	26.6	16.5	26.7	48.0	20.2	35.2	32.8	27.0
その他	8.5	6.9	4.4	10.3	5.9	11.7	4.0	5.4	6.2	19.0	12.6

※「精神的にストレスを感じる」と回答した者。ただし、「精神的にストレスを感じる」と「体力的に疲労感を感じる」の両方を選択した者も含まれている。

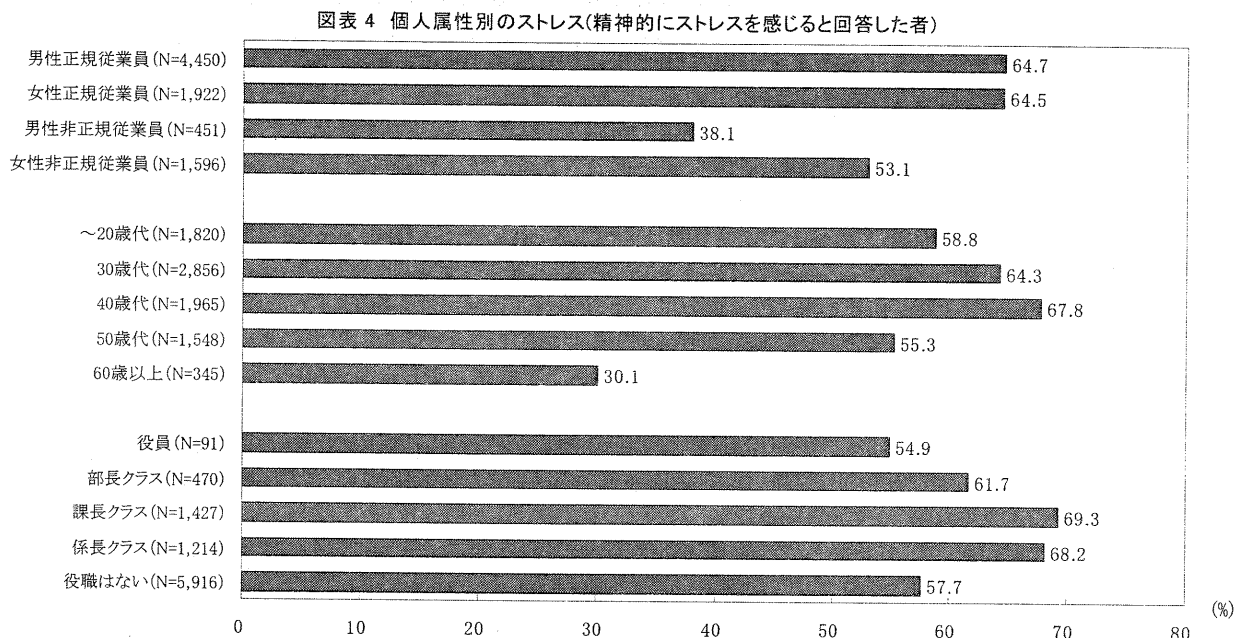
(2) 個人の属性とストレス

就業形態別にみると、「精神的にストレスを感じる」とするのは男性正規従業員では

64.7%、女性正規従業員では 64.5%、一方、男性非正規従業員では 38.1%、女性非正規従業員では 53.1%となっており、正規従業員では非正規従業員と比べて高い。

年代別では、「精神的にストレスを感じる」は、40 歳代が最も多く 67.8%となっている。

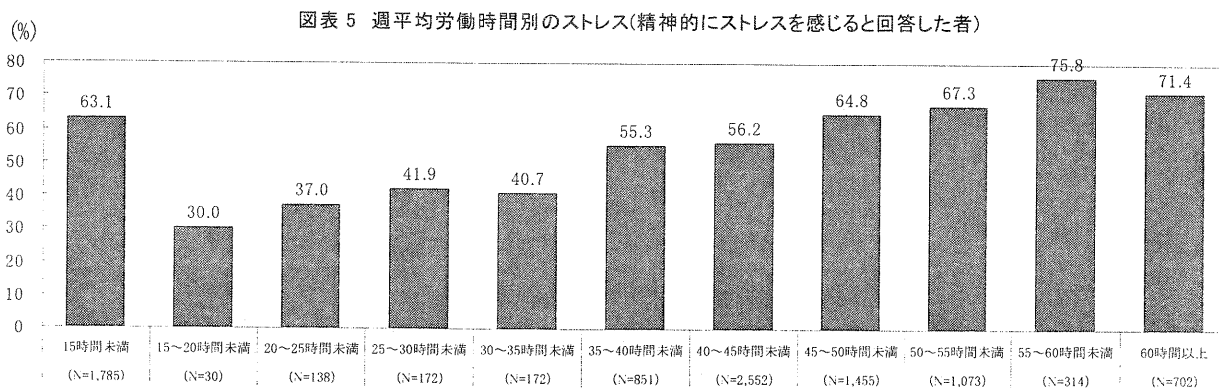
役職別では、「精神的にストレスを感じる」は、課長クラスが最も多く 69.3%となっている。



(注)非正規従業員とは就業形態が、「契約社員」、「臨時的雇用者」、「パートタイマー(短時間)」、「パートタイマー(その他)」、「派遣労働者」、「職場内の請負社員」である者。

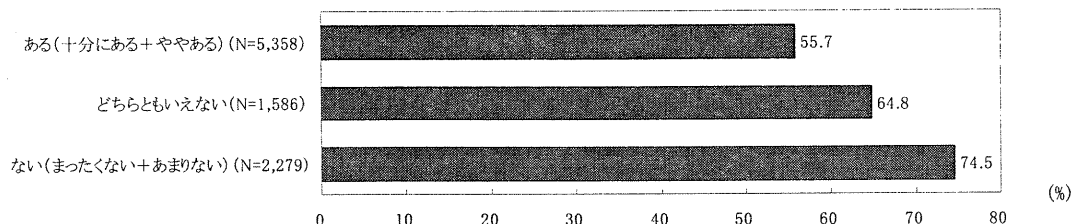
(3) 労働時間とストレス

週平均労働時間（残業も含む）が長いほどストレスを感じる割合が高くなる傾向があり、労働時間が 50 時間以上では、「精神的にストレスを感じる」がおよそ 7～8 割を占めている。



また、仕事以外の活動の時間や家族と過ごす時間が「ある（「十分にある」＋「ややある」）」場合には「精神的にストレスを感じる」が55.7%であるのに対し、「ない（「まったくない」＋「あまりない」）」場合には74.5%となっている。

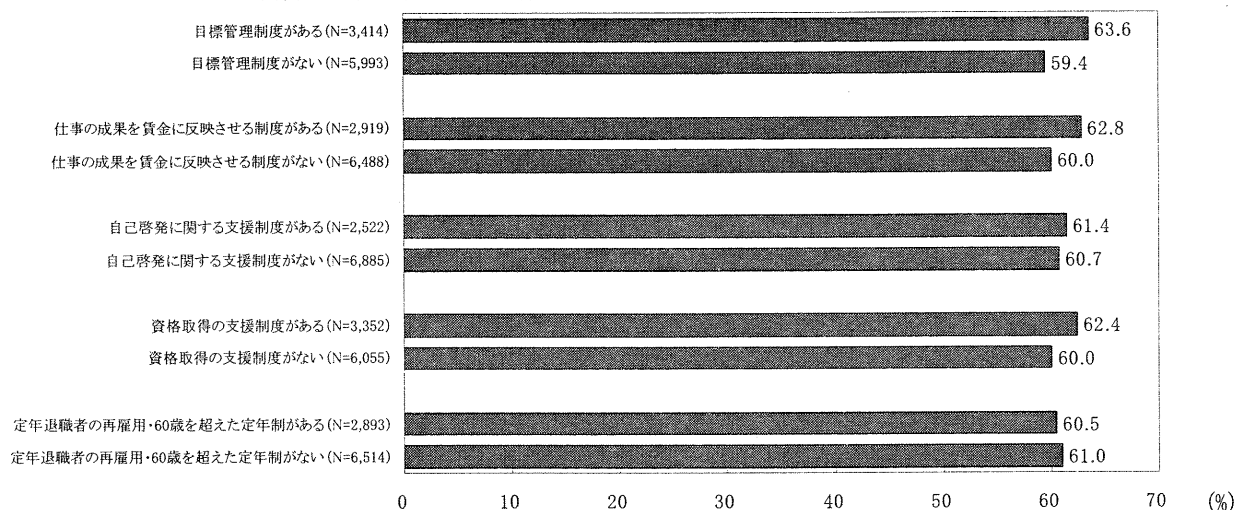
仕事以外の活動時間や家族と過ごす時間が、
図表 6 仕事以外の活動時間や家族と過ごす時間とストレス(精神的にストレスを感じると回答した者)



(4) 会社にある制度とストレス

会社「目標管理制度」や「仕事の成果を賃金に反映させる制度」がある場合にはない場合と比べて、「精神的にストレスを感じる」とする割合がやや高い。

図表 7 会社にある制度別精神的ストレス(精神的にストレスを感じると回答した者)

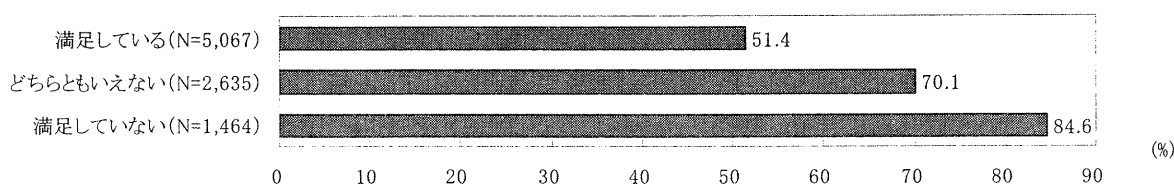


(注) 労働者の25%以上が「会社にある」と回答した制度を取り上げた。

(5) 仕事満足度とストレス

仕事全体について満足していない（「満足していない」＋「どちらかといえば満足していない」）場合には「精神的にストレスを感じる」が84.6%となっている。

図表 8 仕事満足度精神的ストレス(精神的にストレスを感じると回答した者)

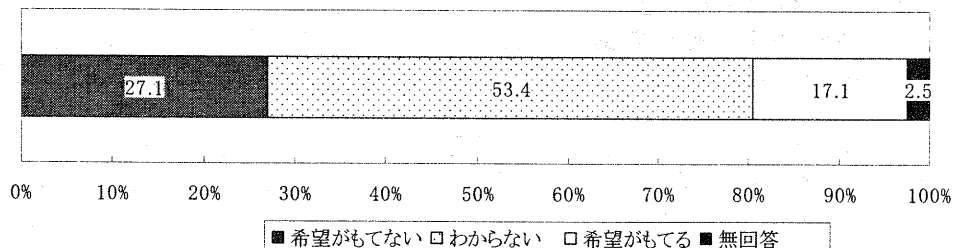


2 職業生活の先行きの見込み

(1) 職業生活の先行きの見込み

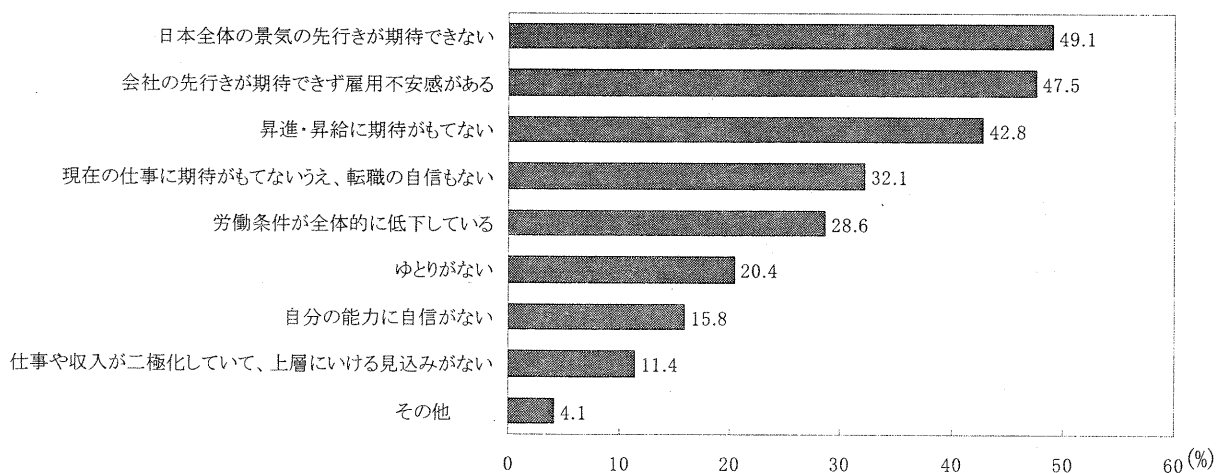
職業生活に関して見込んでいる先行きについては、「わからない」が53.4%であるが、「希望がもてない」とする者が27.1%で「希望がもてる」とする者の17.1%を上回っている。

図表9 職業生活の先行き(N=9,407)



職業生活の先行きに「希望がもてない」とする理由は「日本全体の景気の先行きが期待できない」が49.1%、「会社の先行きが期待できず雇用不安感がある」が47.5%、「昇進・昇給に期待がもてない」が42.8%、「現在の仕事に期待がもてないうえ、転職の自信もない」が32.1%となっている。

図表10 希望がもてない理由(複数回答)(N=2,546)(希望がもてないと回答した者)

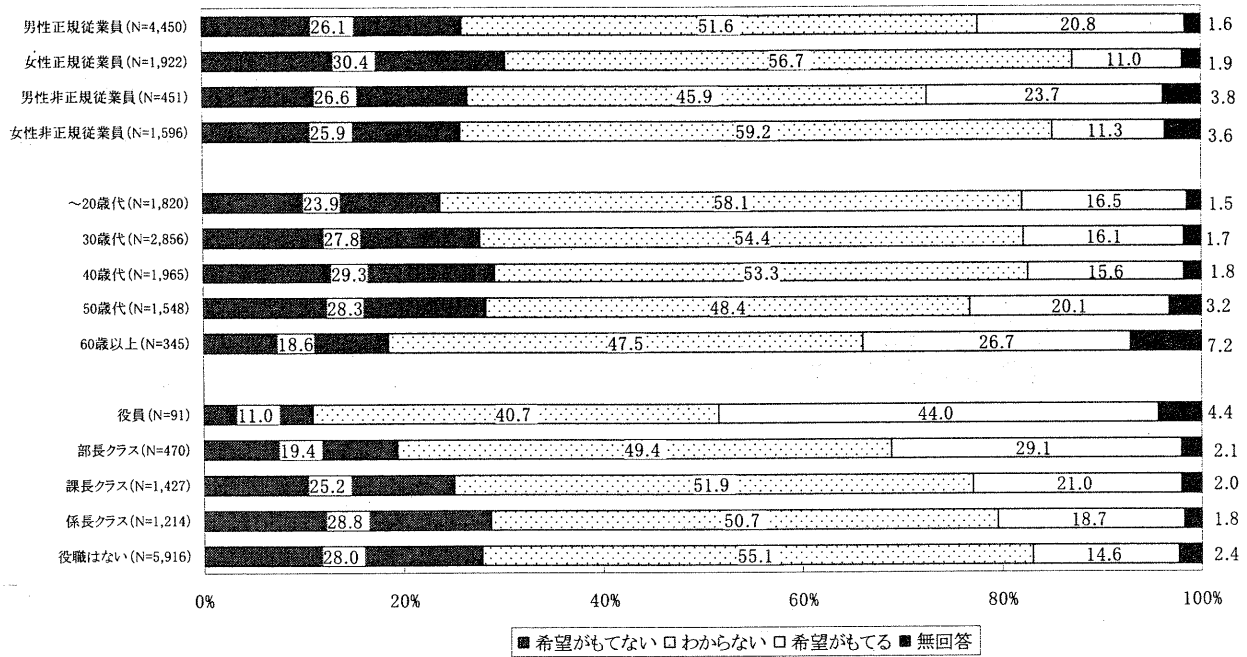


(2) 個人の属性と職業生活の先行きの見込み

職業生活に関して見込んでいる先行きについて年代別にみると、「希望がもてない」は、40歳代で29.3%と最も高くなっている。

性別にみると、正規従業員、非正規従業員ともに男性の方が女性より「希望がもてる」とする割合が高い。

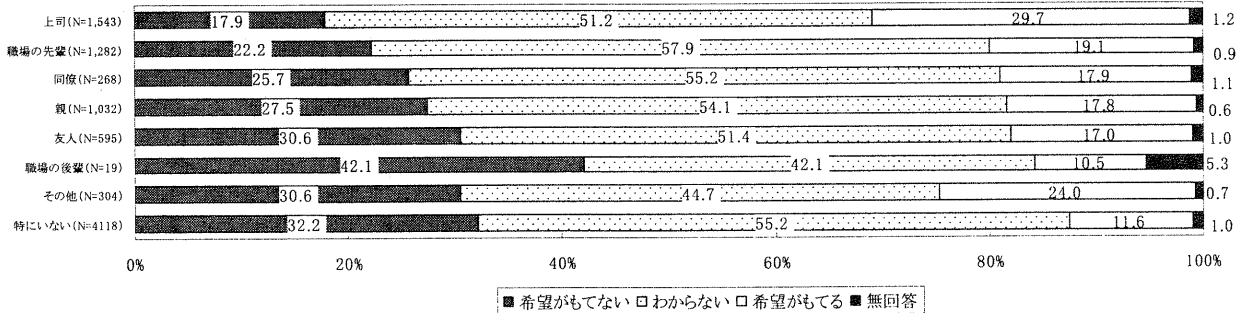
図表 11 個人の属性別職業生活の先行き



(3) 職業生活の目標とする人や相談相手と職業生活の先行きの見込み

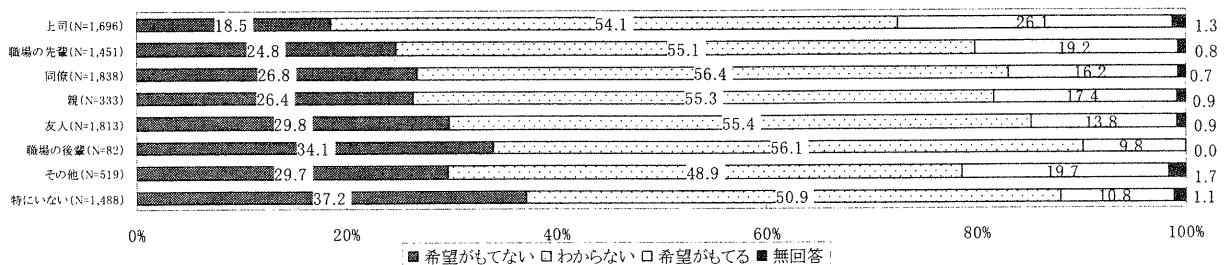
職業生活の最も目標とする人別に職業生活の先行きをみると、「上司」とする者について、「希望がもてない」とする割合が最も低い。

図表 12 職業生活の最も目標とする人別 職業生活の先行き



仕事に関する一番の相談相手別に職業生活の先行きをみても、同様である。

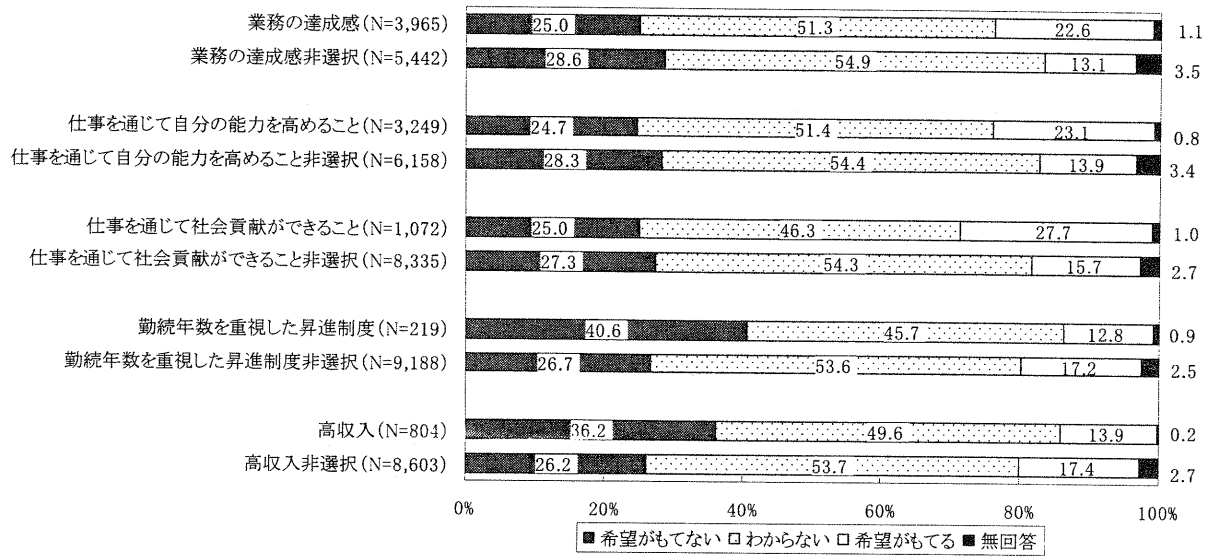
図表 13 仕事に関する一番の相談相手別 職業生活の先行き



(4) 仕事をする上で重視するものと職業生活の先行きの見込み

仕事をする上で重視するものとして「業務の達成感」をあげる者はそうでない者に比べて職業生活の先行きに「希望がもてる」とする割合が高い。「仕事を通じて自分の能力を高めること」や「仕事を通じて社会貢献ができること」についても同様である。一方、「勤続年数を重視した昇進制度」をあげる者はそうでない者に比べて「希望がもてる」とする割合が低い。「高収入」についても同様である。

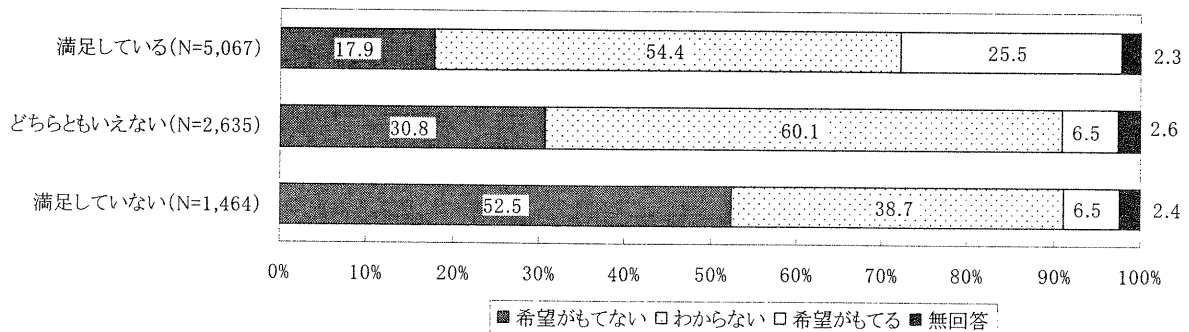
図表 14 仕事をする上で重視するもの別職業生活の先行き



(5) 仕事満足度と職業生活の先行きの見込み

仕事全体について満足していない（満足していない+どちらかといえば満足していない）者では、「希望がもてない」が52.5%と高い。

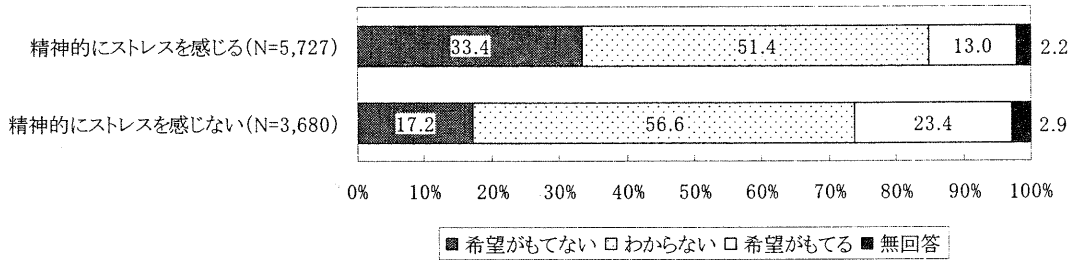
図表 15 仕事の満足度と職業生活の先行き



(6) ストレスと職業生活の先行きの見込み

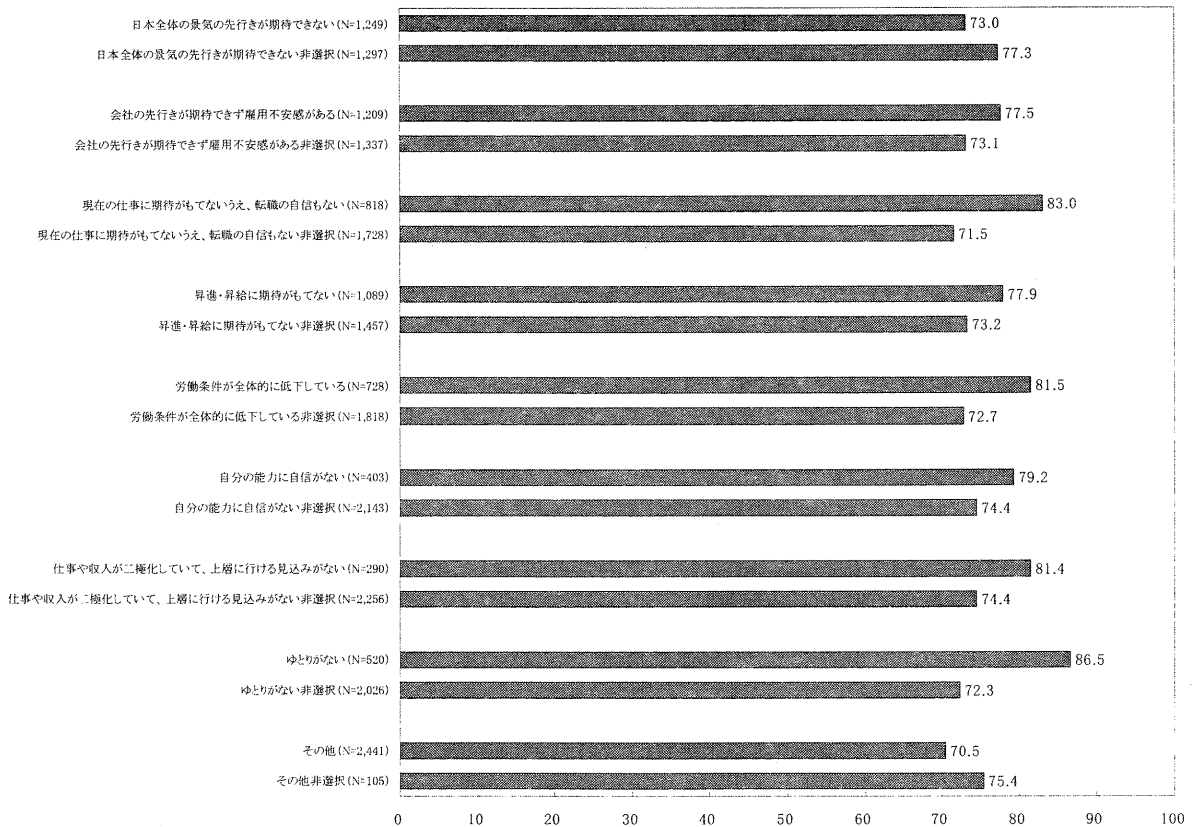
現在の仕事に「精神的にストレスを感じる」とする者では、「希望がもてない」が33.4%と高くなっている。

図表 16 ストレスと職業生活の先行き見込み



また、職業生活の先行きの見込みに「希望がもてない」理由別にストレスを感じる割合をみると、「ゆとりがない」では86.5%、「現在の仕事に期待がもてないうえ、転職の自信もない」では83.0%、「労働条件が全体的に低下している」では81.5%となっている。

図表 17 職業生活の先行きの見込みに「希望がもてない」理由別にみたストレス (ストレスを感じると回答した者)



第 3 章 企業調査結果