

コロナ禍 2 年目、“働き方”がストレスに与える影響

「フル在宅勤務」「ハイブリッド出社」「フル出社」では
 「ハイブリッド出社」のストレス状態が、最も良好であることが明らかに。

～ヒューマネージ、55 万人のストレスチェック(経年)大規模分析の結果を発表～

人材の“採用”から“定着”、その先の“活躍”までを支援する人材サービス事業を展開する株式会社ヒューマネージ(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:齋藤 亮三、以下ヒューマネージ)は、企業で実施されたストレスチェックの分析結果を発表した。本結果は、約 55 万人ものストレスチェック結果、かつ経年データに基づく、大規模な分析調査となる。

コロナ禍 2 年目、ストレス状態は、すべての年代で「悪化」傾向。

コロナ禍 1 年目(2020 年:2019 年 12 月～2020 年 11 月実施分)と、コロナ禍 2 年目(2021 年:2020 年 12 月～2021 年 11 月実施分)のストレスチェック結果(医師による面接指導の対象となる「高ストレス者率」の割合)を年代別に比較したところ、すべての年代で「高ストレス者率」が増加、すなわちストレス状態が「悪化」しており、特に若い世代ほどその傾向が強いことがわかった。これは、[若手社員以外ではストレス状態が良化した昨年](#)とは、まったく異なる結果となっている。

高ストレス者の割合:

	2020 年	2021 年	差	
全体	11.5%	13.0%	+1.5pt	↑ 悪化

《年代別》

20 代	11.6%	14.0%	+2.4pt	↑ 悪化
30 代	13.2%	15.2%	+2.0pt	↑ 悪化
40 代	11.9%	13.6%	+1.7pt	↑ 悪化
50 代以上	10.3%	11.3%	+1.0pt	↑ 悪化

**「フル在宅勤務」「ハイブリッド出社」「フル出社」の 3 群比較では
 「ハイブリッド出社」のストレス状態が、最も良好。**

新型コロナウイルス感染拡大により、急速に広がったテレワーク。テレワークの影響を把握するため、「在宅勤務」群と「出社」群に分け、ストレスチェックの結果を比較したところ、「ストレス反応(ストレスによっておこる心身の反応)」は、「在宅勤務」群の得点が悪い(=ストレス状態が悪化している)ことがわかった。[\(2022 年 2 月 7 日付プレスリリース\)](#)

さらに「「出社」群を、「出社(週 1 回以上)と在宅勤務を組み合わせた「ハイブリッド出社」群と「原則出社のみ、在宅勤務はできない「フル出社」群」とに分け、「フル在宅勤務(在宅勤務のみ)」「ハイブリッド出社(出社+在宅勤務)」「フル出社(出社のみ)」の 3 群比較をおこなったところ、「ハイブリッド出社」群のストレス状態が最も良好であることが判明した。

	フル在宅勤務 (在宅勤務のみ)	ハイブリット出社 (出社+在宅勤務)	フル出社 (出社のみ)
ストレスによっておこる 心身の反応	3.15	3.25	3.15
詳細 (下位尺度)			
- 活気	3.02	3.19	3.12
- イライラ感	3.59	3.53	3.41
- 疲労感	3.23	3.22	3.07
- 不安感	3.28	3.21	3.09
- 抑うつ感	3.28	3.46	3.37
- 身体愁訴	3.14	3.24	3.17

勤務形態別 ストレスチェックの結果(平均評価得点)(2021年);

「5:低い/少ない←4:やや低い/少ない←3:普通→2:やや高い/多い→1:高い/多い」の評価点の平均。高いほど良好。

項目別に、状態が最もよい群を「青」、最も悪い群を「赤」で表記。

《上表より読み取れること》

ストレスによっておこる心身の反応は、「ハイブリッド出社」群が最も良好。

一般にストレス反応は、まず「活気(のなさ)」が自覚され、しばらく続くと「イライラ感」「疲労感」が出現し、次いで「不安感」「身体愁訴」が現れ、最後に「抑うつ感」が現れると言われている。「フル在宅勤務」群と、「フル出社」群は、「ストレスによっておこる心身の反応」は同程度であるが、「フル在宅勤務」群は、よりレベルの高い「抑うつ感」「身体愁訴」の状態が悪く、注意が必要と言える。

“働き方”は、ストレス状態に影響する。

メリット/デメリットをふまえた適用を。——弊社の考察

コロナ禍と呼ばれるこの 2 年間は、あらゆる経営者が「自社にとって、最もよい働き方(働かせ方)」を模索する 2 年間でもありました。残念ながら、新型コロナウイルスの流行はしばらく続く見込みで、冒頭にご紹介した通り、働く人々のストレス状態の悪化が懸念されます。そのようななか、出社と在宅勤務を組み合わせた「ハイブリッド出社」という働き方は——もちろん業種や職種等により、可能・不可能はありますが——社員の心身の健康を維持する施策として、ひとつの解といえそうです。

コロナ禍以降、いち早く「原則在宅勤務」とした米国の超大手 IT 企業が、2022 年 1 月より「週 3 日のオフィス勤務とテレワーク」に移行するなど、昨今、大手外資系企業を中心に「ハイブリッド出社」を採用する動きがみられます。これらも単に業務の効率性の側面だけでなく、社員のメンタルヘルスマネジメントを考慮した動きと考えられます。

分析対象;

調査時期	2020年…2019年12月～2020年11月	2021年…2020年12月～2021年11月
調査票	ストレスチェック『Co-Labo』（『職業性ストレス簡易調査票』+独自設問が追加された調査票）	
対象者数	567,004名	

＼分析結果の報告書が、ダウンロードできます（無料）／



55万人のストレスチェック(経年)大規模分析の報告書を、現在、無料でお配りしています。
貴社の健康経営推進のご参考となれば、大変幸いに存じます。

>> [資料はこちら](#)

株式会社ヒューマネージ 会社概要 <https://www.humanage.co.jp/>

社名 : 株式会社ヒューマネージ
本社所在地 : 東京都千代田区平河町 2 丁目 16 番 1 号 平河町森タワー11 階
創業 : 1988 年 11 月 10 日
設立 : 2004 年 12 月 1 日
資本金 : 50 百万円
代表取締役社長 : 齋藤 亮三
主要事業 :
(1)採用ソリューション事業
(2)アセスメントソリューション事業
(3)タレントマネジメントソリューション事業

本件に関するお問い合わせ

株式会社ヒューマネージ

経営企画本部 広報グループ 担当:山口(やまぐち)

e-mail : contact@humanage.co.jp

tel : 03-5212-7170 fax : 03-5212-7180

以上