

結果報告セミナー ご予約承り中

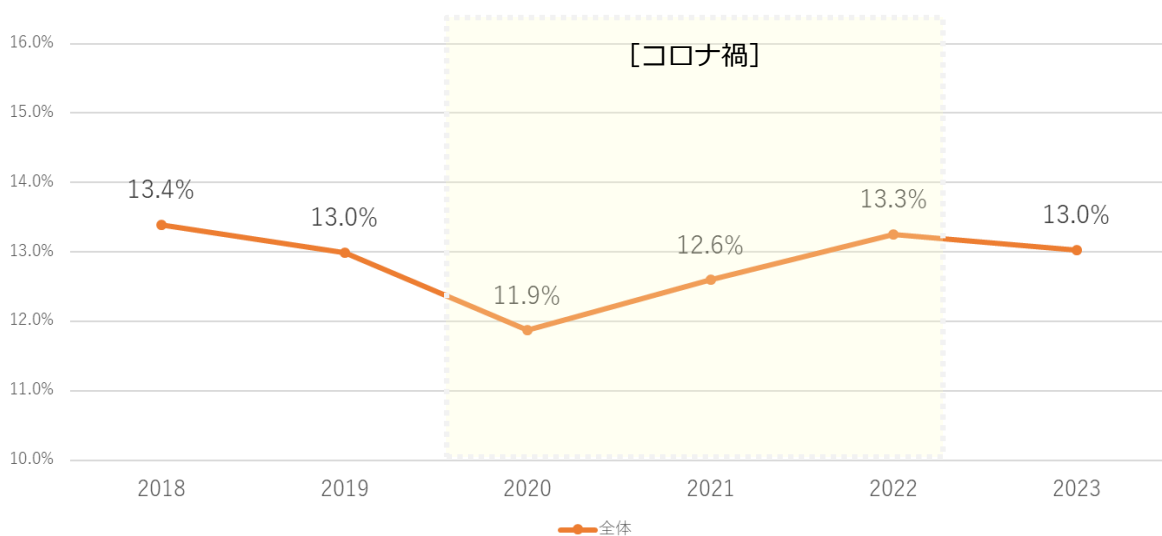
コロナ5類移行後、働く20代のストレス状態は「大きく良化」
一方で、日常が戻りつつあるにもかかわらず、40代・50代は「悪化」の傾向
～ ヒューマネージ、6ヶ年383万人のストレスチェック大規模分析の結果を発表 ～

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、2018年～2023年の6年間、ヒューマネージが提供するストレスチェック『Co-Labo』（コラボ）の経年結果383万人分を対象とした大規模な分析となる。

コロナ5類移行後、ストレス状態の変化は
年代により異なる傾向

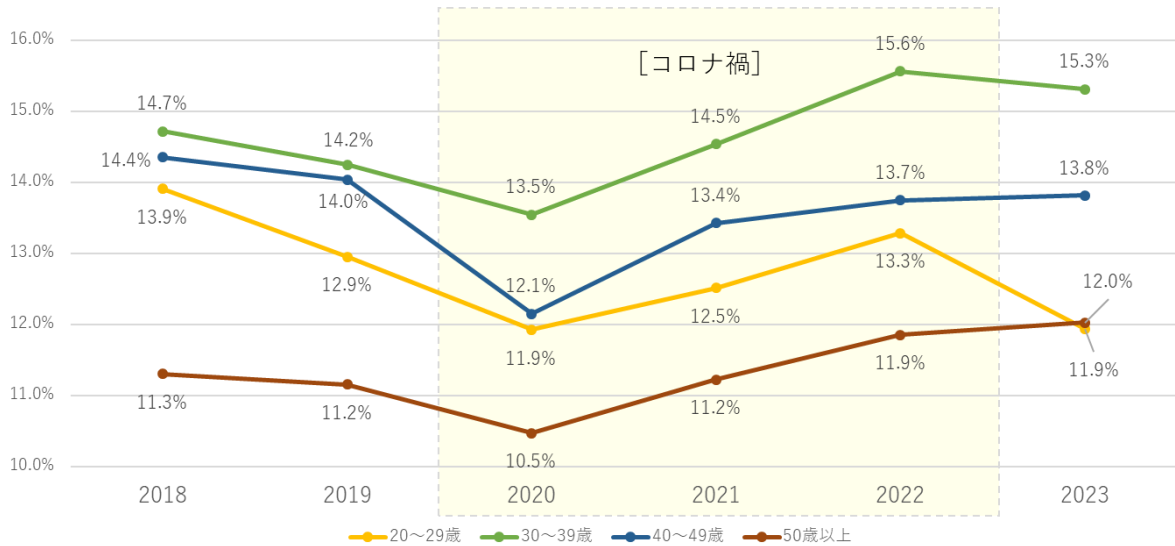
企業が実施するストレスチェックでは、ストレスによる不調が顕著に出ている人や、現在ある程度の不調が出ており今後さらに不調化するリスクが高い人を「高ストレス者」と選定し、医師による面接指導の対象としている。この「高ストレス者」の割合について、2018年～2023年の推移は以下の通り。2020年（コロナ禍1年目）、新型コロナウイルス感染拡大の防止策として多くの企業で導入されたテレワークにより、時間的な余裕ができたり、職場の人間関係というストレスの原因を遠ざけられたりしたことで、「高ストレス者」は一時的に大きく減ったものの、長引くコロナ禍（2021年、2022年）で元に戻った。2023年、新型コロナウイルス感染症が5類感染症に位置付けられたあとは、「高ストレス者」の割合はやや減少（改善）していることがわかる。

高ストレス者の割合(全体):



この変化は、3年半にも及ぶコロナ禍を抜け、ストレス状態が良化し「高ストレス者」が減っていると考えられるが、年代別にみると異なる結果が得られた。コロナ禍後、20代(黄)は「高ストレス者」の割合が大きく低下、30代(緑)も低下している一方、40代(青)、50代(茶)においては「高ストレス者」の割合が低下するどころか、わずかに増加している。

高ストレス者の割合(年代別);



ストレス状態が良化する20代・30代 ⇔ 悪化する40代・50代

上司や同僚ほか、周囲のサポートの多寡も影響か

コロナ5類移行後の変化(2022年→2023年)について詳細をみると、年代による違いがより鮮明となる。ストレスチェックの結果のうち、「ストレスによっておこる心身の変化」(5段階評価の平均値。高いほど良好)では、コロナ5類移行後、20代、30代は総じて良化している一方、40代、50代では悪化が目立ち、特に〈活気〉〈疲労感〉が懸念される。また、ストレスの状態には「ソーシャルサポート」(自分が困ったときに周囲の人が助けてくれるだろうと思えること)が大きく影響するが、その結果においても(周囲のサポートを期待できている20代、30代)と(期待できていない40代、50代)の対比が目立つ結果となった。

コロナ5類移行後の変化① ストレスによっておこる心身の変化(良化を「青」、悪化を「赤」で色付け);

ストレス反応	20~29歳			30~39歳			40~49歳			50歳以上		
	2022年	2023年	変化	2022年	2023年	変化	2022年	2023年	変化	2022年	2023年	変化
ストレスによっておこる心身の反応	3.05	3.07	+0.02	2.94	2.96	+0.02	3.00	2.99	-0.01	3.17	3.16	-0.01
活気	3.13	3.14	+0.01	2.95	2.97	+0.02	2.96	2.93	-0.03	3.05	3.03	-0.02
イライラ感	3.36	3.41	+0.06	3.07	3.11	+0.04	3.14	3.17	+0.03	3.39	3.39	-0.01
疲労感	2.86	2.87	+0.01	2.82	2.82	-0.01	2.92	2.88	-0.04	3.21	3.16	-0.04
不安感	3.03	3.05	+0.02	3.00	3.01	+0.02	3.04	3.05	+0.02	3.24	3.25	+0.01
抑うつ感	3.08	3.13	+0.04	3.10	3.10	+0.01	3.24	3.24	+0.01	3.48	3.47	-0.01
身体愁訴	3.10	3.10	+0.00	2.97	2.96	-0.01	2.95	2.93	-0.01	3.03	3.02	-0.01

コロナ5類移行後の変化② ストレス反応に影響を与える他の因子(同上);

ソーシャルサポート	20~29歳			30~39歳			40~49歳			50歳以上		
	2022年	2023年	変化	2022年	2023年	変化	2022年	2023年	変化	2022年	2023年	変化
ストレス反応に影響を与える他の因子	3.42	3.46	+0.04	3.16	3.19	+0.04	3.11	3.09	-0.02	3.07	3.05	-0.02
上司からのサポート	3.55	3.58	+0.04	3.30	3.34	+0.05	3.26	3.24	-0.01	3.19	3.18	-0.01
同僚からのサポート	3.10	3.17	+0.07	2.86	2.89	+0.03	2.82	2.80	-0.02	2.77	2.75	-0.02
家族・友人からのサポート	3.71	3.72	+0.01	3.42	3.43	+0.02	3.35	3.32	-0.02	3.39	3.35	-0.04
仕事や生活の満足度	3.22	3.27	+0.05	3.08	3.11	+0.03	3.15	3.13	-0.02	3.25	3.23	-0.02

『ストレスチェック大規模分析報告書』進呈／

あたらしい職場づくりのカギ！「こころとカラダの健康データ」有効活用セミナー

2月15日、22日に開催するオンラインセミナー（無料）では、6ヶ年383万人のストレスチェック結果をもとに、アフターコロナの注意点／“出社回帰”がストレス状態にもたらす影響／年代別の傾向と留意点ほか、より詳しい大規模分析の結果をご報告いたします。

ご参加者特典として、『ストレスチェック大規模分析報告書』を進呈。ご多用の折恐れ入りますが、ぜひご参加くださいますようお願い申し上げます。

ONLINE SEMINAR 大樹生命様・前田建設工業様 登壇！

350万人超 6ヶ年のストレスチェックデータと事例から考える
「こころとカラダの健康データ」の有効活用とは

参加者特典

HealthCore / HUMANAGE
ストレスチェック大規模分析報告書 report

大樹生命保険株式会社 吉田 浩子 様
前田建設工業株式会社 渡辺 千尋 様
前田建設工業株式会社 小川 瑠里子 様

2024. 2/15・22 THU 14:00~15:30 分析報告書進呈！

分析対象;

調査時期	2018年実施分(2017年12月～2018年11月)から 2023年実施分(2022年12月～2023年11月)までの6年間
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) 健康経営サーベイ『Seeds』 エンゲージメント・サーベイ『Qraft』
対象者数	3,834,299名(延べ)

株式会社ヒューマネージについて;

社名 :株式会社ヒューマネージ <https://www.humanage.co.jp/>
 代表取締役社長 :齋藤 亮三
 創業 :1988年11月10日(設立:2004年12月1日)
 資本金 :50百万円
 本社所在地 :東京都千代田区紀尾井町4-1 ニューオータニ ガーデンコート 18階
 主要事業 :採用ソリューション事業、適性アセスメント事業、ウェルビーイング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

e-mail : contact@humanage.co.jp

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

以上