

働く人のストレス調査

自分の技術・知識等を、仕事で「活かしている」20 代と 30 代。
一方、40 代と 50 代は「活かしていない」と感じる傾向、強まる。
～ ヒューマネージ、7 ヶ年 436 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。本調査は、2018 年～2024 年の 7 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 436 万人分を対象とした大規模な分析となる。

ストレスの原因のうち、「あなたの技能の活用度」に大きな差。

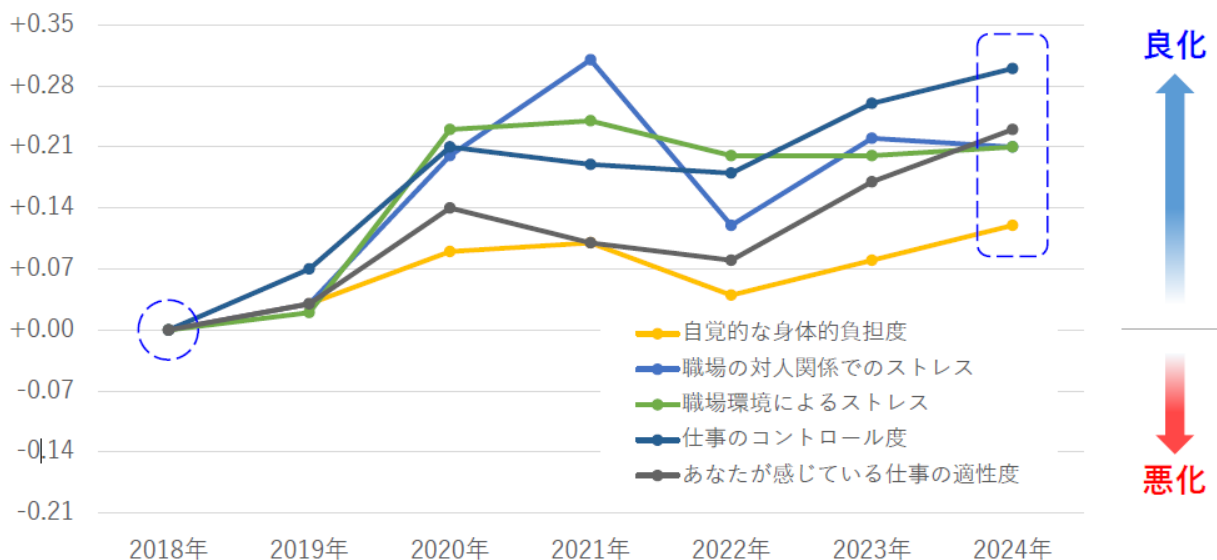
直近の 3 年間で、若年層は“良化”に転じ、ミドル・シニア層は“悪化”傾向続く

従業員のこころの健康状態を測定するストレスチェック。従業員 50 名以上の企業は、年 1 回の実施が義務づけられ、不調が顕著に出ている従業員には、医師による面接指導を勧めるなどの対応が求められる。

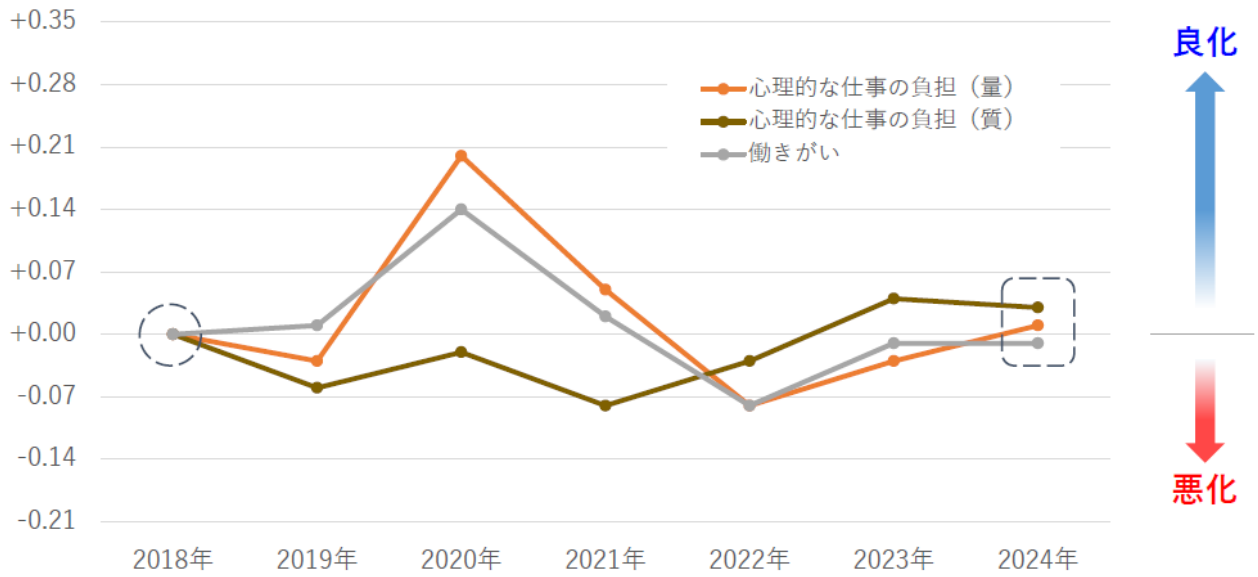
ストレスチェックでは、ストレスの状態だけでなく、ストレスの原因（ストレスサー）についても測定している。測定される 9 項目——「心理的な仕事の負担（量）」「心理的な仕事の負担（質）」「自覚的な身体負担度」「職場の対人関係でのストレス」「職場環境によるストレス」「仕事のコントロール度」「あなたの技能の活用度」「あなたが働いている仕事の適性度」「働きがい」——について 7 年前（2018 年）と 2024 年を比較したところ、ほとんどの項目が長期的には良化あるいは同水準で推移するなか、唯一、自分の持っている技術や知識、資格などが仕事で活用されていることを示す「あなたの技能の活用度」のみ、長期的に悪化していた。

ストレスの原因 9 項目のうち、2018 年と比較して「良化」している項目（全体）:

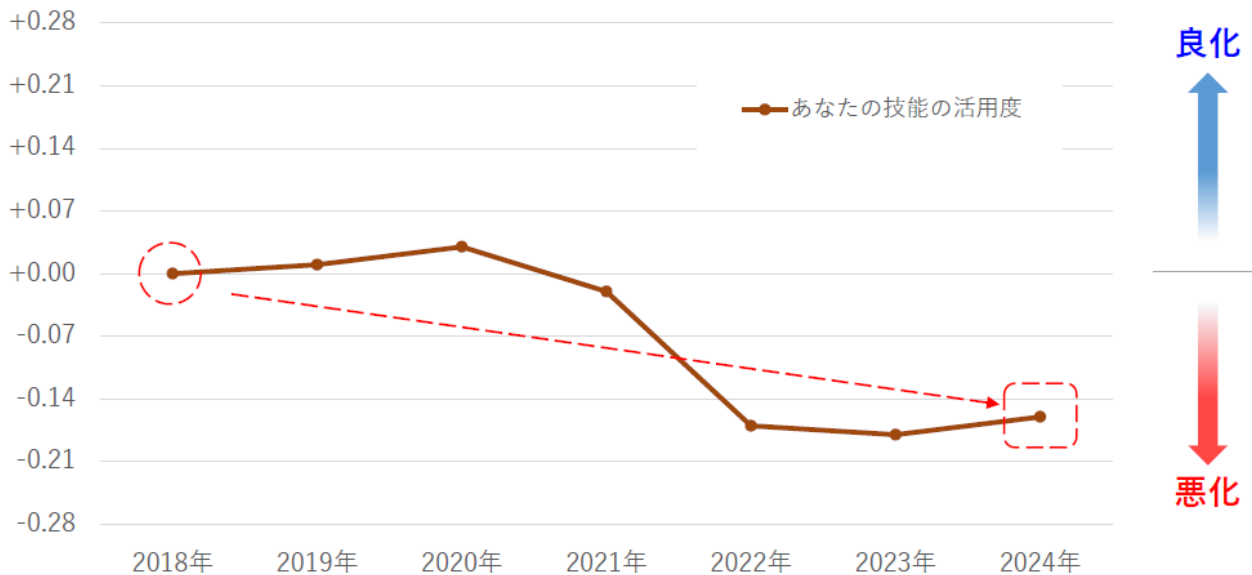
※2018 年を基準（0）とした、組織結果（5 段階評価）の平均値の推移。以下同じ



ストレスの原因 9 項目のうち、2018 年と比較して「同水準」の項目(全体)：



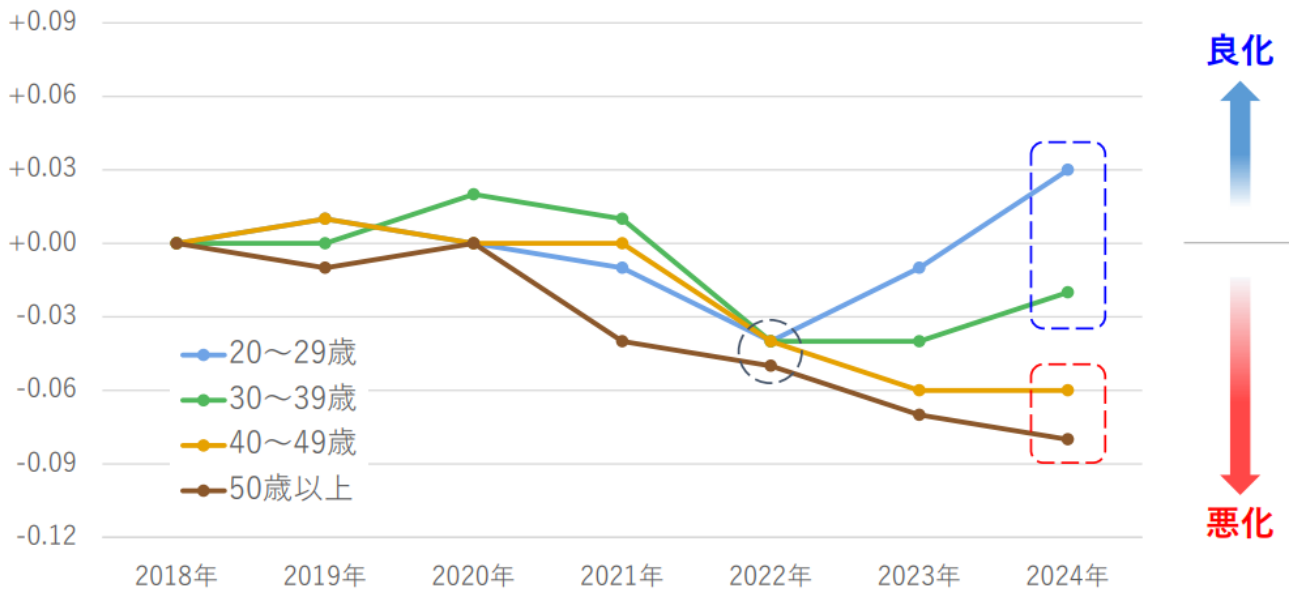
ストレスの原因 9 項目のうち、2018 年と比較して「悪化」している項目(全体)：



「あなたの技能の活用度」について、さらに年代別に推移を確認すると、2021 年まではどの年代も悪化傾向にあるが、直近の 3 年間で、20 代・30 代は“良化”に転じる一方、40 代・50 代は“悪化”傾向が続くあきらかな差がみられた。

「あなたの技能の活用度」の推移(年代別)：

※2018 年を基準(0)とした、個人結果(5 段階評価)の年代別平均値の推移



弊社の考察

2019 年からの働き方改革関連法の施行、健康経営®の広がり等により、職場のストレスの原因は概ね改善傾向にあります。そのなかで唯一、自分の持っている技術や知識、資格などが仕事で活用されていることを示す「あなたの技能の活用度」のみ悪化傾向が見られ、さらに直近の 3 年間では、若年層(20 代・30 代)は「良化」に転じ、ミドル・シニア層(40 代・50 代)は「悪化」傾向が続くという、あきらかに異なる結果が得られました。

人材獲得競争が苛烈さを増し、人手不足倒産も珍しくないなか、社員の採用～定着を叶えるため、とりわけ若年層に対しては、会社都合ではなく、本人の希望するキャリアを支援するスタンスへ、企業が変わりつつあります。加えて、新卒採用でもジョブ型(職種別)採用が広がったり、転職で希望の仕事につきやすくなるなどの変化もあり、若年層が自身の技術や知識、資格などを仕事で活かしているのはポジティブな変化といえます。

一方、ミドル・シニア層は、コロナ禍により DX 化が急激に進み、仕事環境が大きく変わるなか、従来のやり方が通用しなくなったり、“リスキリング”を迫られるなど、自身の技能を活用できている実感が低下しているものと考えられます。実際、企業の人事の方からは「技能の活用度について、50 代以上が感じる不安全感は、わが社でもよくみられる傾向です」とのお声もいただいております。昨今、ミドル・シニア層のキャリア形成において、「ジョブ・クラフティング(自ら仕事を再創造する力)」が注目されていることも、その一環と思われます。

ストレスチェックは、それ単体で全体の傾向を把握するだけでなく、健康診断結果やエンゲージメント・サーベイの結果とかけあわせて、サポートを必要としている層や個人を把握することが必要と考えられます。社員の健康管理においては、こころもカラダも、年代別に違いが出るため、きめ細かい状況把握と対象者に応じた施策の実践が不可欠であり、その長期的な推進が組織の成長につながっていくものと思われます。

*健康経営®は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

分析対象；

調査時期	2018 年実施分(2017 年 12 月～2018 年 11 月)から 2024 年実施分(2023 年 12 月～2024 年 11 月)までの 7 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	4,365,239 名(延べ)

健康管理システム『HealthCore』（ヘルスコア）



ウェルビーイングソリューションの実績と信頼 **累計2,300社超**

健康管理システム

HealthCore

- ✓ 健診管理のあらゆる情報・タスクを一元管理
- ✓ ストレスチェック・エンゲージメントサーベイ標準装備

エンゲージメントサーベイ

健康診断結果

ストレスチェック

長時間残業

産業医面談

[>> サービスサイトはこちらからご覧ください。](#)

健康管理システム『HealthCore』は、従業員の健康データの一元管理や業務効率化の実現はもちろん、データを活用し、戦略的に健康経営を実践するための健康管理システムです。（開発:株式会社ヒューマネージ）。

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 :ウェルビーイングソリューション事業、採用ソリューション事業、適性アセスメント事業

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