

働く人のストレス調査

「小規模な企業は、人間関係が密で、同僚のサポートが得やすい」は、誤り？ ～ヒューマネージ、実施義務化に先立ち、小規模企業のストレスチェック分析結果を発表～

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、2024 年、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、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)』の結果を分析したものである。

小規模企業は、ストレスの「原因」と「結果」は良好だが、 「周囲のサポート」は注意が必要な企業が多い。

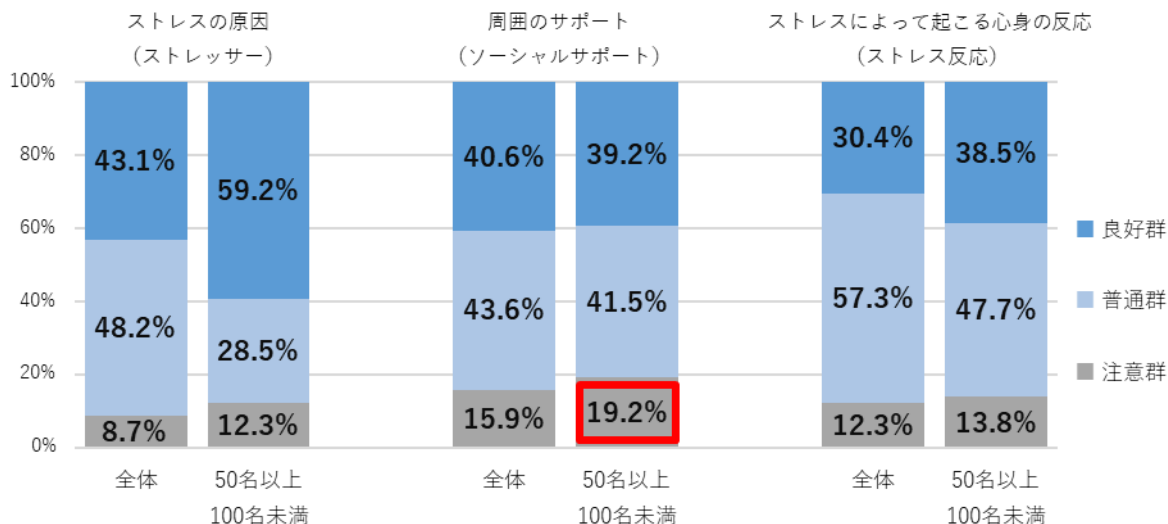
現行のストレスチェック制度は 2015 年に施行され、従業員 50 名以上の企業は、働く人のストレス状態を調べるストレスチェックを年 1 回実施することと、その事後措置が義務づけられている。制度施行から 10 年が経ち、先月、実施対象を従業員 50 名未満の小規模な企業にも広げる改正案が閣議決定され、2028 年までの義務化が見込まれている。

ストレスチェックは、その結果にもとづき職場環境の改善等を行い、従業員の心身の不調を未然に防ぐことが主旨である。小規模企業での実施義務化に先立ち、小規模な企業のストレス状態にはどのような傾向があるのか?を把握するべく、現制度で義務化されている企業のなかで従業員の少ない企業群＝従業員 50 名以上 100 名未満の企業について分析をおこなった。従業員の人数に因らず各社の傾向を確認するため、①各々の企業の従業員の平均値を出し、②その平均値が「良好」「普通」「注意」のどの水準に該当するか※を示したのが、以下となる。

小規模企業は、全体に比べ、「ストレスの原因(ストレッサー)」「ストレスによって起こる心身の反応(ストレス反応)」が良好な企業が多い一方、「周囲のサポート(ソーシャルサポート)」については注意が必要な企業が多く、約 2 割(19.2%)が「注意」の水準に該当している。「周囲のサポート(ソーシャルサポート)」は、「ストレスによって起こる心身の反応(ストレス反応)」に影響するものであり、これが不足していると、今後、心身の不調につながる恐れがある。

※1～5 の結果のうち、注意: $1 \leq x \leq 2.5$ 普通: $2.5 < x < 3.5$ 良好: $3.5 \leq x \leq 5$ (x は平均値を示す)

2024 年 ストレスチェック結果の比較(全体⇄小規模企業):

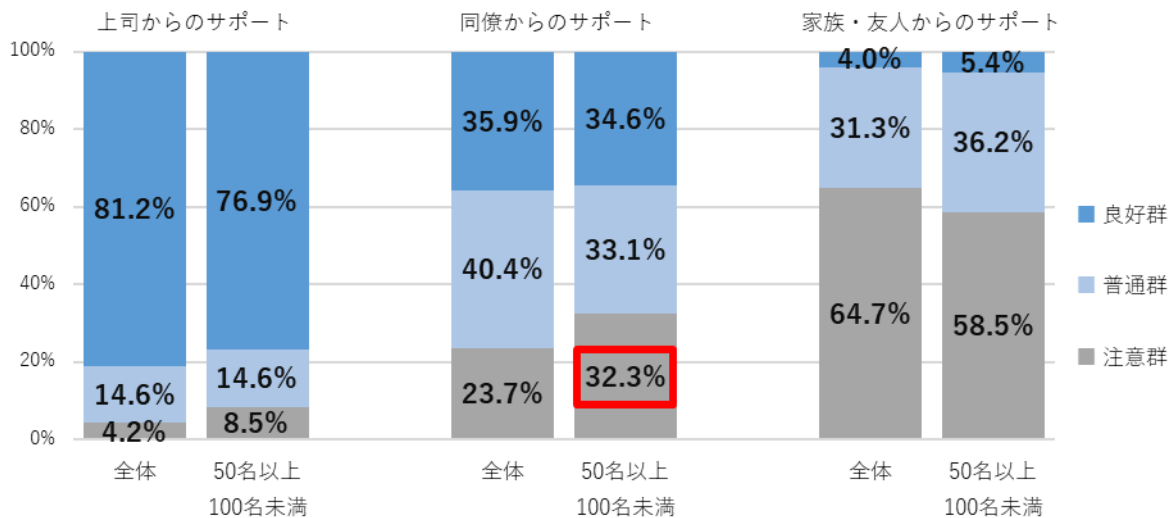


周囲のサポートのうち、最も注意が必要なのは「同僚からのサポート」。

「上司からのサポート」も、やや課題アリか

「周囲のサポート(ソーシャルサポート)」は、「上司からのサポート」「同僚からのサポート」「家族・友人からのサポート」にて構成されている。これらについても同様に比較したところ、小規模な企業は「上司からのサポート」「同僚からのサポート」について注意が必要な企業が全体に比べて多く、特に「同僚からのサポート」は、3割を超える企業(32.3%)が「注意」の水準であることがわかった。

「周囲のサポート」の詳細の比較(全体⇄小規模企業)：



弊社の考察

50名未満の企業でもストレスチェックが義務化される見通しのなか、小規模企業の傾向と対策を考える参考になればと、現制度で義務化されている企業のうち従業員数の少ない企業群のストレスチェック結果を分析しました。

今回の分析から、小規模な企業は「周囲のサポート(ソーシャルサポート)」、なかでも「同僚からのサポート」において注意が必要な企業が多いことがわかりました。ストレスチェックの「同僚からのサポート」とは、職場の同僚とどのくらい気軽に話ができるか／困ったときに頼りになるか／個人的な相談ができるかを測定しています。小規模な企業ほど人間関係が密であり、同僚からのサポートを得やすいのではと予想していたところ、やや意外な結果といえます。

要因として、小規模な企業では、同じ業務をしている人が少ない・いないなど、実務的に助け合える体制になっていない可能性が考えられます。また、人数が少ないために、「Aさんが難しければBさんを頼る」といったことがしづらい点も挙げられます。いずれも小規模な企業ではやむを得ないですが、可能な範囲で業務をシェアし部分的でもサポートし合える状態にする、各々の状況を共有し慰めや励ましといった情緒的なサポートを得られるようにするなど、小さくともできる取り組みはあると思われます。

本文で述べた通り、ストレスチェックは実施することが目的ではなく、現状を把握し、改善し、従業員の方々の心身の不調を未然に防ぐことが主旨となります。従業員50名未満の企業様におかれましては、実務面の負担がご懸念と拝察いたしますが、専門の外部パートナーを活用して、ストレスチェックの結果を役立てていただければ幸いに存じます。

分析対象；

調査時期	2024年実施分(2023年12月～2024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)
分析対象	550,334名

年間 60 万人以上が受検！多角的な視点から、企業の健康経営を支援する

ストレスチェック『Co-Labo』 × エンゲージメント・サーベイ『Qraft』

Co-Labo / Qraft /

『Co-Labo(コラボ)』は、「ストレスの原因」と「結果」のみに重点がおかれた従来のストレスチェックと異なり、「コーピング(ストレスへの対処力)」、「レジリエンス(ストレスからの回復力)」、そしてコーピングの資源となる「ソーシャルスキル」も測定・分析。金融機関並みのセキュリティを誇り、大手生命保険会社、メガバンクをはじめ、業界・規模問わず導入されています。話題のジョブ・クラフティングを科学的に測定するエンゲージメント・サーベイ『Qraft(クラフト)』とも連動しており、年間 60 万人以上の受検実績があります。

[>> ストレスチェック『Co-Labo』 サービスサイト](#)

[>> エンゲージメント・サーベイ『Qraft』 サービスサイト](#)

社員の健康情報を一元管理！健康管理システム『HealthCore』



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

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

機能紹介:

- ストレスチェック
- 長時間残業
- 産業医面談
- 健康診断結果
- エンゲージメントサーベイ

[>> 健康管理システム『HealthCore』 サービスサイト](#)

健康管理システム『HealthCore』は、ストレスチェック「Co-Labo」、エンゲージメント・サーベイ「Qraft」を標準搭載し、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