



2025年3月17日
パーソルキャリア株式会社

Job 総研『2025年 職場のストレス実態調査』を実施
ホワイト環境に不安 6割 キャリアの自由度に“戸惑い”の声
 ～個人の多様化進み 6割がコミュニケーション不足実感～

転職サービス「doda」などを提供するパーソルキャリア株式会社が運営する調査機関『Job総研』は、578人の社会人男女を対象に「2025年 職場のストレス実態調査」を実施しました。本調査は、現職場でのストレス有無とストレス変化、ブラック・ホワイト環境でのストレス、また現代のはたらき方やコミュニケーションにおけるストレス、そして職場ストレスの軽減策などを調査したものです。



【ストレスの変化】

2025年3月14日、政府は全企業に対して従業員のストレスチェックを義務付けました。過去のJob総研調査^(※1)では、ゆるい環境よりも厳しい環境を求めて転職をする人が多数存在するなど、個人を取り巻く環境が変化するとともに職場のストレス内容も変化していると考えられます。環境変化によるストレス増加も予想できるこの状況で、今の社会人が抱えるストレスの種類に変化は見られるのでしょうか。

Job総研では578人の社会人男女を対象に、現職場でのストレス有無とストレスの変化、ブラック・ホワイト環境でのストレス、また現代のはたらき方やコミュニケーションにおけるストレス、そして職場ストレスの軽減策を調査した「2025年 職場のストレス実態調査」を実施しました。

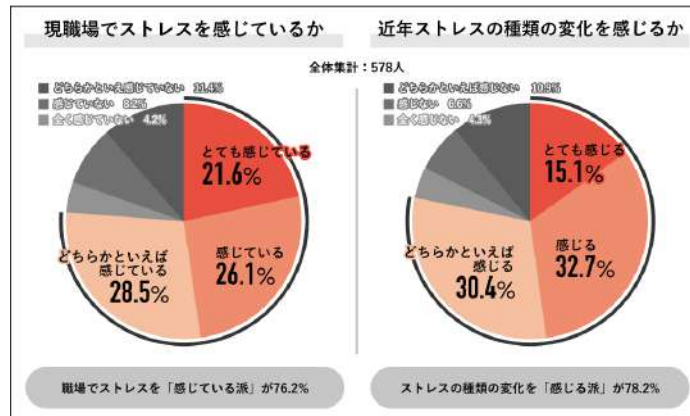
【調査概要】
 調査対象者：現在職を持つJobQ Town（ジョブキュータウン）登録者
 調査条件：全国／男女／20～50代
 調査期間：2025年2月26日～3月3日
 有効回答数：578人
 調査方法：インターネット調査

【TOPICS】

- ・全体の76.2%が現職場でストレスを感じている 78.2%が近年ストレスの種類に「変化を感じる」
- ・ブラック環境で感じるストレスは「はたらき方」が1位 主なストレス上位は「精神論」「トップダウン」
- ・ホワイト環境で感じるストレスは「人間関係」が1位 主なストレス上位は「協調性」「実力主義」
- ・はたらき方のストレスは「キャリアの選択肢が多い」が1位 人間関係では「相談できる人がいない」が1位
- ・全体の79.1%が、遠慮なく相談やサポートが出来るコミュニケーションがあればストレスは軽減される

【ストレスの変化】

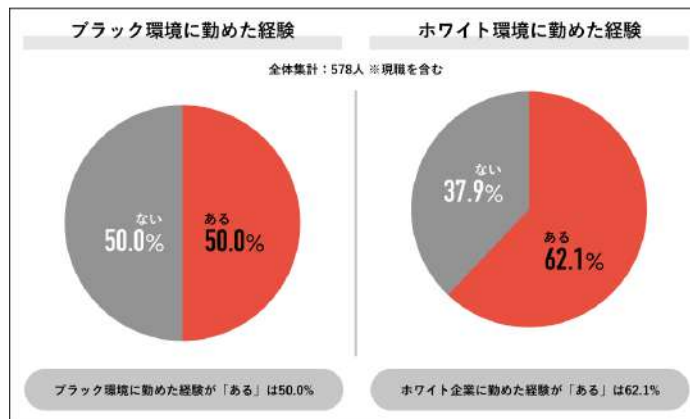
回答者全体の578人に、現職場でストレスを感じているかを聞くと、「感じている派」が76.2%で過半数を占め、内訳は「とても感じている」21.6%、「感じている」26.1%、「どちらかといえば感じている」28.5%でした。また、近年、ストレスの種類に変化を感じるかを聞くと、「感じる派」が78.2%で過半数を占め、内訳は「とても感じる」15.1%、「感じる」32.7%、「どちらかといえば感じる」30.4%でした。



【ブラック・ホワイト環境に勤めた経験】

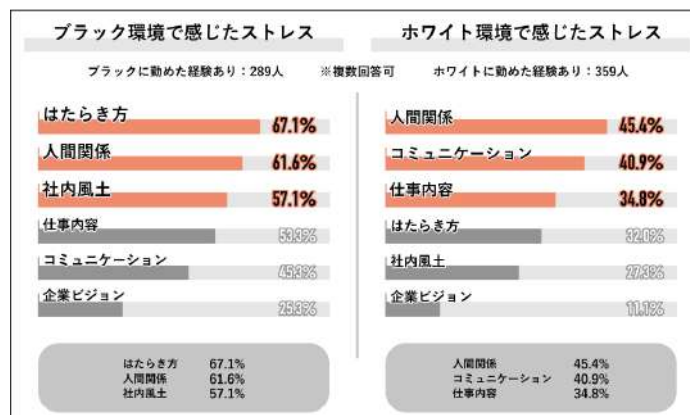
回答者全体の578人に現職を含めブラック環境に勤めた経験を聞くと、「ある派」が50.0%、「ない」が50.0%と半数に割れました。また、現職を含めホワイト環境に勤めた経験を聞くと、「ある派」が62.1%、「ない」が37.9%となりました。

※「ブラック」「ホワイト」の定義は、各回答者が持つ価値観に委ねる形式で回答を集めています



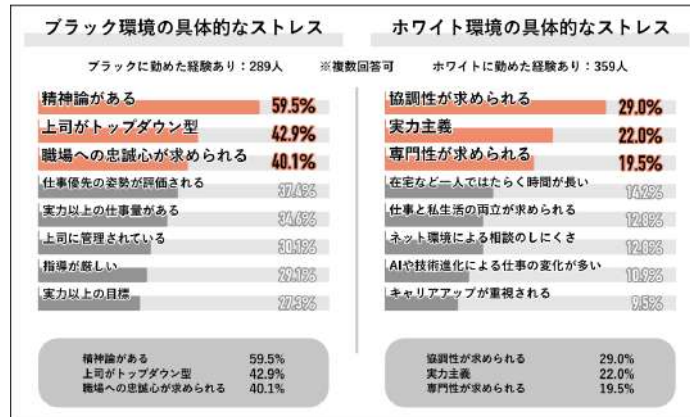
【ブラック・ホワイト環境でのストレス】

ブラック環境に勤めた経験のある289人にストレスの分野を聞くと、「はたらき方」が67.1%で最多となり、次いで「人間関係」が61.6%、「社内風土」が57.1%となりました。ホワイト環境に勤めた経験のある359人にストレスの分野を聞くと、「人間関係」が45.4%で最多となり、次いで「コミュニケーション」が40.9%、「仕事内容」が34.8%となりました。



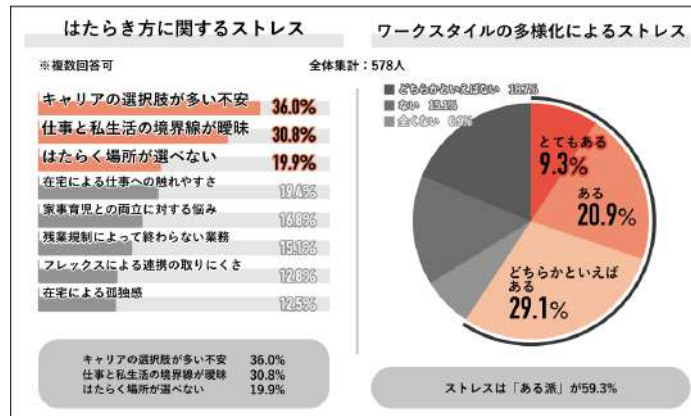
【ブラック・ホワイト環境での具体的なストレス】

ブラック環境に勤めた経験のある 289 人に具体的なストレスを聞くと、「精神論がある」が 59.5%で最多となり、次いで「上司がトップダウン型」が 42.9%、「職場への忠誠心が求められる」が 40.1%となりました。ホワイト環境に勤めた経験のある 359 人に具体的なストレスを聞くと、「協調性が求められる」が 29.0%で最多となり、次いで「実力主義」が 22.0%、「専門性が求められる」が 19.5%となりました。



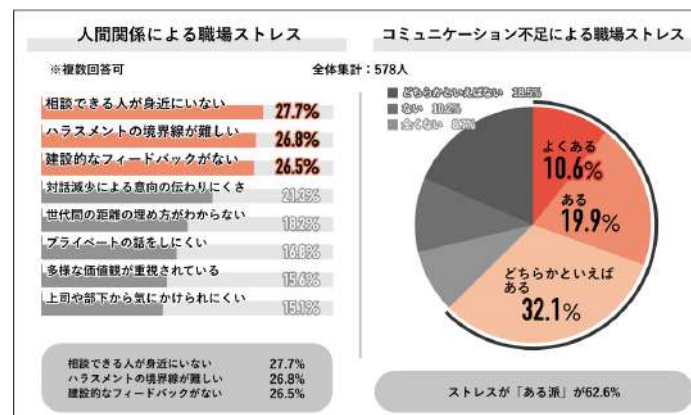
【はたらき方へのストレス】

回答者全体の 578 人に、現在のはたらき方に関して感じるストレスを聞くと、「キャリアの選択肢が多い不安」が 36.0%で最多となり、次いで「仕事と私生活の境界線が曖昧」が 30.8%、「はたらく場所が選べない」が 19.9%となりました。また、ワークスタイルの多様化によるストレスはあるかを聞くと、「ある派」が 59.3%で過半数を占め、内訳は「とてもある」9.3%、「ある」20.9%、「どちらかといえばある」29.1%でした。



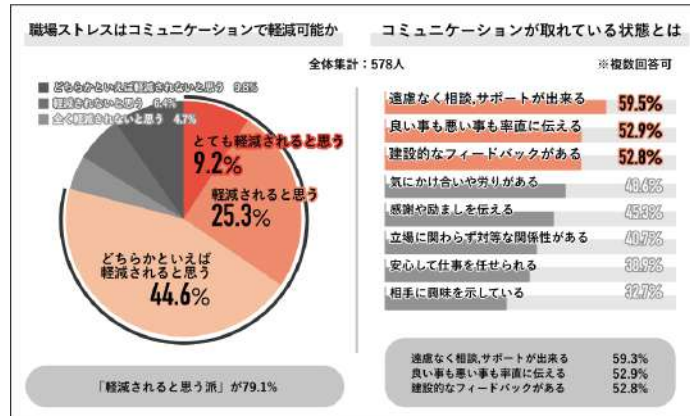
【コミュニケーションへのストレス】

回答者全体の 578 人に、現在人間関係に関して感じる職場ストレス聞くと、「相談できる人が身近にいない」が 27.7%で最多となり、次いで「ハラスメントの境界線が難しい」が 26.8%、「建設的なフィードバックがない」が 26.5%となりました。また、コミュニケーション不足による職場ストレスを感じたことがあるかを聞くと、「ある派」が 62.6%で、内訳は「よくある」10.6%、「ある」19.9%、「どちらかといえばある」32.1%でした。



【職場ストレスの軽減策】

回答者全体の578人に、職場ストレスはコミュニケーションで軽減可能かを聞くと、「軽減されると思う派」が79.1%で、内訳は「とても軽減されると思う」9.2%、「軽減されると思う」25.3%、「どちらかといえば軽減されると思う」44.6%でした。そこで、コミュニケーションが取れている状態の定義を聞くと、「遠慮なく相談・サポートが出来る」が59.5%で最多となり、次いで「良い事も悪い事も率直に伝える」が52.9%、「建設的なフィードバックがある」が52.8%となりました。



(※2)更に詳細な集計データは別紙「2025年 職場のストレス実態調査 報告書」をご参照ください

【回答者自由記述コメント】

自由度が高い職場環境だからこそ感じるストレスが見られました。

- ・在宅は週一と決められていたり、いつまでも仕事できてしまったりとストレスが多い
- ・在宅やハラスメント意識からか、上からの指示が少なく、何をしてもいいか困るようになった
- ・在宅だと相談や質問をしにくい。自分で解決しようと、遠回りが増えた
- ・ホワイト環境で自由にできている分将来のキャリアが不安。令和ならではの悩みだと感じる
- ・上司から強く指導されないホワイト環境。仕事の仕方やキャリアも自由だからこそ迷いが多い

※その他、職場の環境に関するコメントは「JobQ Town」にて確認いただけます。 <https://job-q.me/28969>

【調査まとめ】

今回実施した「2025年 職場のストレス実態調査」では、全体の7割が現職場でストレスを感じている結果となりました。ブラック環境では、はたらき方や風土に関する内容が、ホワイト環境では、人間関係や仕事内容に関するストレスが多数となりました。過去増加が目立った“ブラック”環境と、その変遷を受けて浸透した“ホワイト”環境で感じるストレスが異なることから、時代が進む中でストレスの種類が変化していると考えられます。「はたらき方」に関しては、キャリアや勤務場所が“柔軟が故”のストレスを感じている人が多く、「人間関係」に関しては、職場コミュニケーションの少なさによって感じるストレスも集まりました。在宅勤務やハラスメントの風潮を背景に、はたらき方の確立や人間関係の構築に難易度を感じている可能性が考えられますが、良い事も悪い事も率直に伝える“建設的な”コミュニケーションが取れることによって軽減されるのではないかと、という前向きな姿勢も見られています。

ひと昔前と比較し、ホワイト環境や“令和ならではの”のはたらき方が整備されたことによって生じるストレスも増えていることから、個人の対策だけでなく、相談や意見を言いやすい環境づくりなど、職場全体での新たな対策をする必要性が見える調査結果となりました。

「明日の常識を、ココから。」をコンセプトとする『Job 総研』では、世の中で当たり前とされている事を疑い、はたらき方に関連する様々な調査を実施してまいります。そしてリアルで透明度の高い情報を発信することで、個が活躍する社会の実現に向けて貢献してまいります。



パーソルキャリア株式会社 はたらく未来図構想統括部
JobQ部 コミュニケーション戦略グループ Job 総研 PR 担当
高木 理子 (たかぎ りこ)

2020年からのインターンを経て2022年に新卒入社。コンテンツマーケティンググループ所属後、2023年に広報へ異動し「はたらく社会人」を中心に様々な観点から意識や行動などについて調査研究を実施するJob 総研にて調査研究を担当。Job 総研を通して「社会とつながる」を個人のビジョンに掲げ、市場の現状と未来を分析し、社会へ発信することで「はたらく社会人や就活生の選択機会に貢献する事」を目的として活動している。

■^(※2) 2025年 職場のストレス実態調査 報告書（本調査）

報告書では、同調査の属性やその他設問の回答結果をより詳細にご確認いただけます

<https://job-q.me/articles/15813>

■^(※1) 2023年 はたらく環境の実態調査 報告書（2023年1月6日公開）

<https://job-q.me/articles/14729>

■Job 総研について < <https://job-q.me/categories/job-souken> >

『Job 総研』は今後もキャリアやはたらくに関する調査を続けるだけでなく、調査で拾いきれない「社会・企業・個人」3つの観点からの声を収集することで、これまで以上に確立した取組を行ってまいります。その手段として、アンケート調査によって明らかにした事実をもとに、はたらく現場でのリアルな疑問を収集し、それに対する個人の回答も収集します。そして世の中で当たり前とされている事を疑い、明日の常識をココから見つけられるコンテンツとしての情報発信をしてまいります。

■JobQ Town について < <https://job-q.me/> >

「あなたが知りたい”はたらく”は誰かが知っている」をコンセプトに運営するJobQ Townの累計登録者数は40万人を超え、キャリアや転職に関する情報交換と相談ができるサービスです。具体的な企業名を検索して、現役社員や元社員による口コミだけではなく、仕事全般に関する悩みや就職・転職への不安など漠然とした内容も含まれ、匿名によるユーザ同士でコミュニケーションを取りながら、より良い選択をつくる場になっています。

■JobQ Town”職場”に関する Q&A

<https://job-q.me/tags/22101>

■パーソルキャリア株式会社について < <https://www.persol-career.co.jp/> >

パーソルキャリア株式会社は、**一人々に「はたらく」を自分のものにする力を**をミッションとし、転職サービス「doda」やハイクラス転職サービス「doda X」を通じて人材紹介、求人広告、新卒採用支援などを提供しています。2022年5月にはプロフェッショナル人材の総合活用支援ブランド「HiPro」を立ち上げ、副業・フリーランス領域にも本格参入。グループの総力をあげて、これまで以上に個人の「はたらく」にフォーカスした社会価値の創出に努め、社会課題に正面から向き合い、すべての「はたらく」が笑顔につながる社会の実現を目指します。

当社のミッションについて：https://www.persol-career.co.jp/mission_value/

報道関係者様お問い合わせ先 パーソルキャリア株式会社 JobQ部 PR担当：高木 理子

Tel・Fax：03-6757-4266 携帯：070-3180-4798

Mail：pr-contact@persol.co.jp

※現在主にテレワークでの勤務形態をとっておりますので、誠に勝手ながらお問い合わせは携帯電話かメールにてお願い致します