

職場でのストレスの原因1位は「仕事量が多すぎる」 2位は「コミュニケーションが足りていない」

～休暇中に仕事をしてしまう理由は？など

日本国内・会社員の働き方とストレス・生産性の関係調査結果発表～

プロジェクト管理ソフトウェアおよびオンライン コラボレーション ソリューションを世界140カ国提供するWrike株式会社（本社: カリフォルニア州シリコンバレー、創業者 & CEO: Andrew Filev）は、日本国内の会社員の働き方とストレス・生産性との関係を調査しました。以下に結果をご報告いたします。

調査対象： 全国18～64歳の男女1,034名（男性442名、女性592名）
（人口構成比と本調査対象者の出現率に合わせて割付）

※自営業を除く会社員が対象

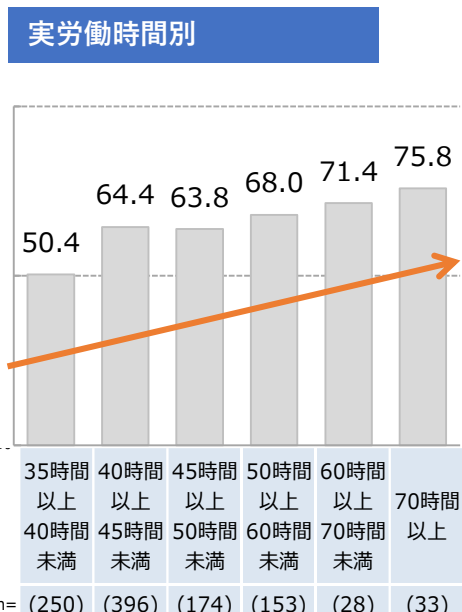
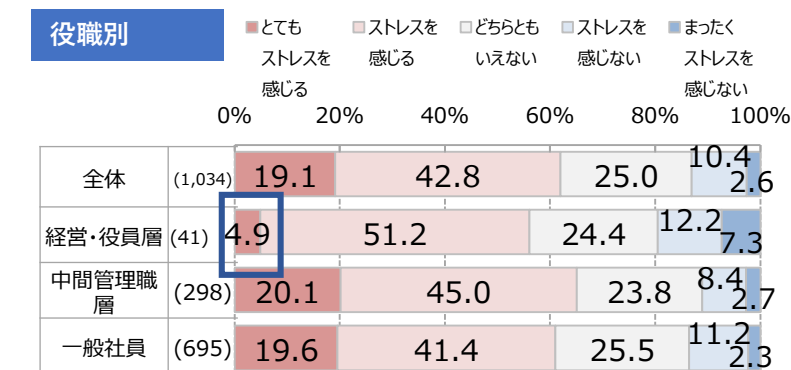
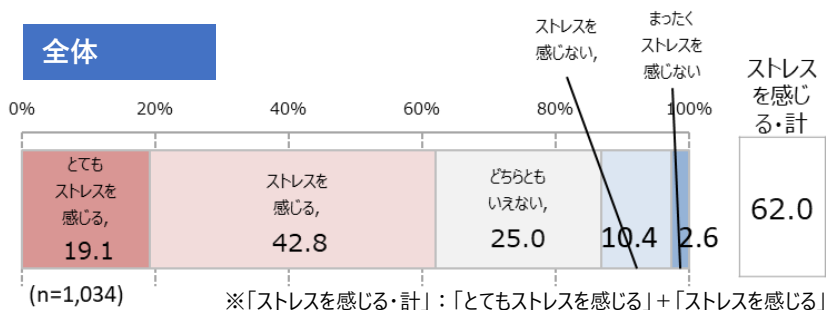
調査方法： インターネットリサーチ

調査日： 2018年11月29日（木）～11月30日（金）

また調査結果の他の項目については、2019年2月、3月にもご報告させていただく予定です。

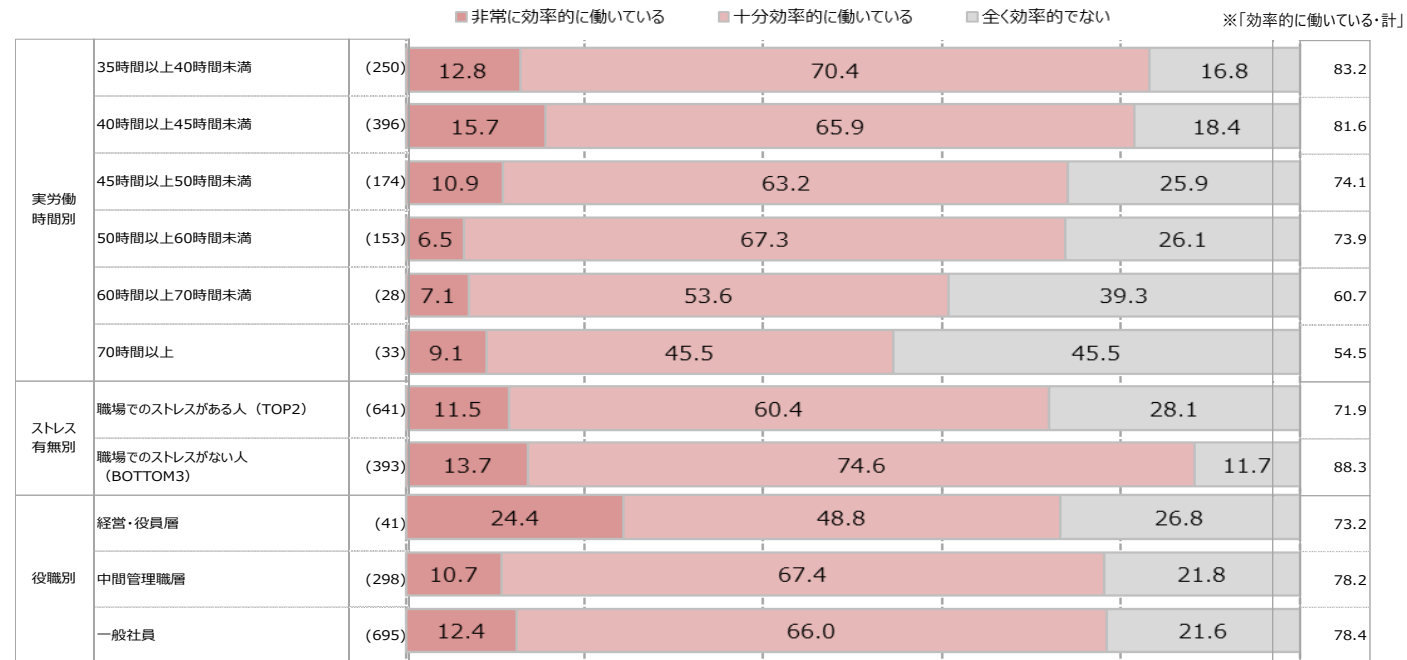
■職場でのストレスを感じている人は全体の約6割にのぼる。実労働時間が長いほど、ストレスを感じる傾向に。

職場でストレスを感じるかどうか尋ねたところ、全体の62.0%の方が「ストレスを感じる」と回答しました。また労働時間が長いほどストレスを感じる割合が高くなる傾向となりました。役職別では「経営・役員層」のストレス度は他の層よりも低いことが分かりました。



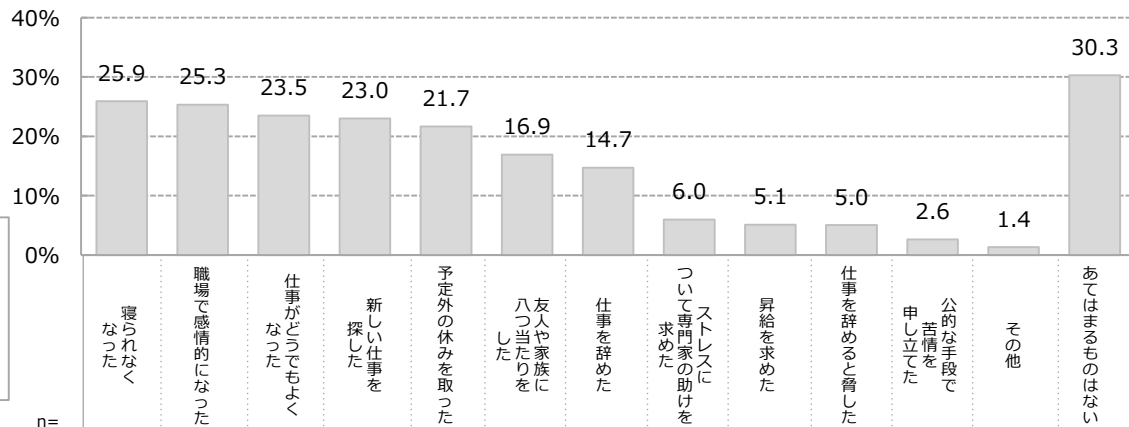
■職場での「ストレスがある」と感じている人の約3割は、働き方が「全く効率的でない」と回答。
■ストレスが原因の行動1位は「寝られなくなった」。 ストレスに対しては世代ごとに対応が違うことが判明。

平均的な就業日では、どれくらい「効率的に」働いていると感じているか、あてはまるものを1つ選んでもらったところ、実労働時間が60時間以上の人は約4割が「全く効率的ではない」と回答し、実労働時間が長いほど、効率を感じなくなることが分かりました。職場での「ストレスがある」と回答した人は約3割が「全く効率的でない」と回答し、ストレスがない人と比べて16.4%の差が出ました。役職別では、「中間管理職層」「一般社員層」ともに約8割の方が「効率的」と感じている結果になりました。



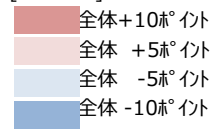
※「効率的に働いている」計：「非常に効率的に働いている」+「十分効率的に働いている」

職場でのストレスが原因での行動について、当てはまるものを全て選んでもらったところ、1位は「寝られなくなった」で25.9%、2位「職場で感情的になった」25.3%、「仕事がどうでもよかった」23.5%と続きました。年代別では20代以下が他の年代と比べて「仕事がどうでもよかった」「新しい仕事を探した」「予定外の休みを取った」「友人や家族に八つ当たりをした」という割合が高いことが分かりました。



※n=30以上の場合

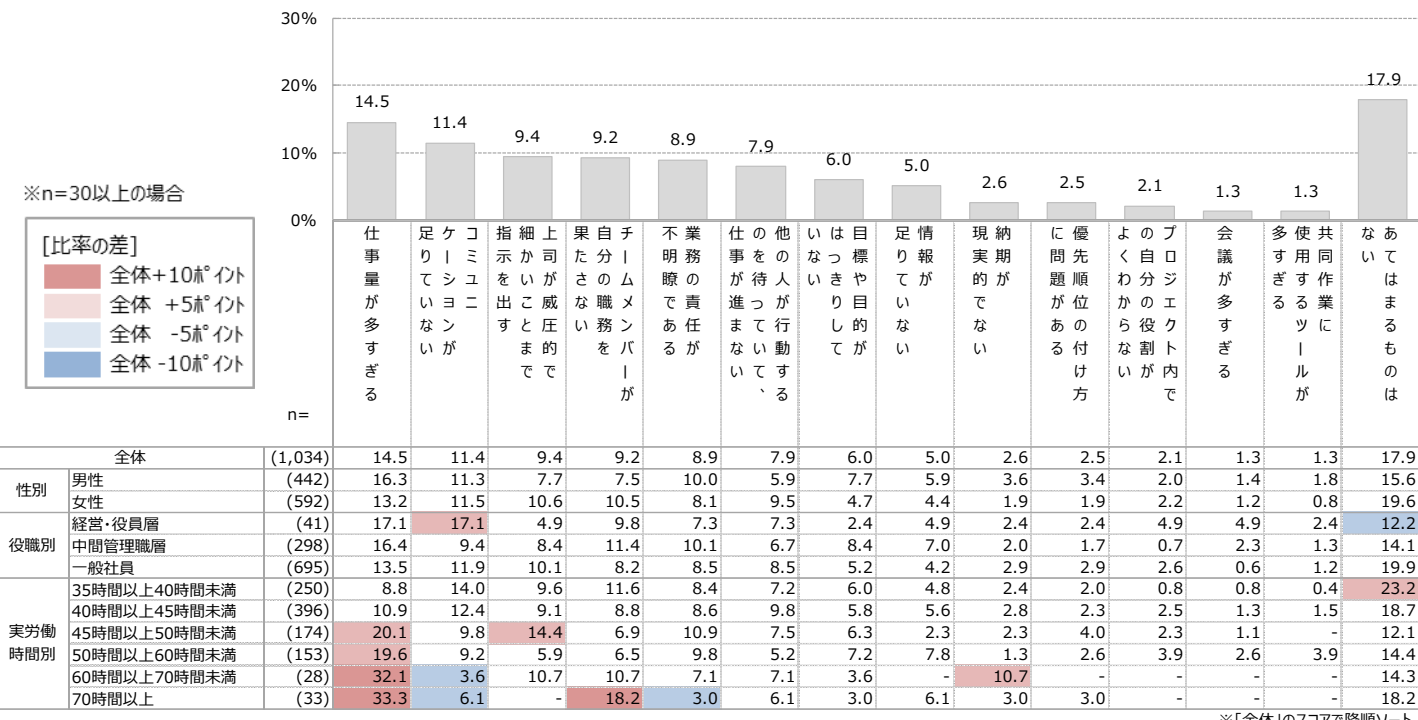
[比率の差]



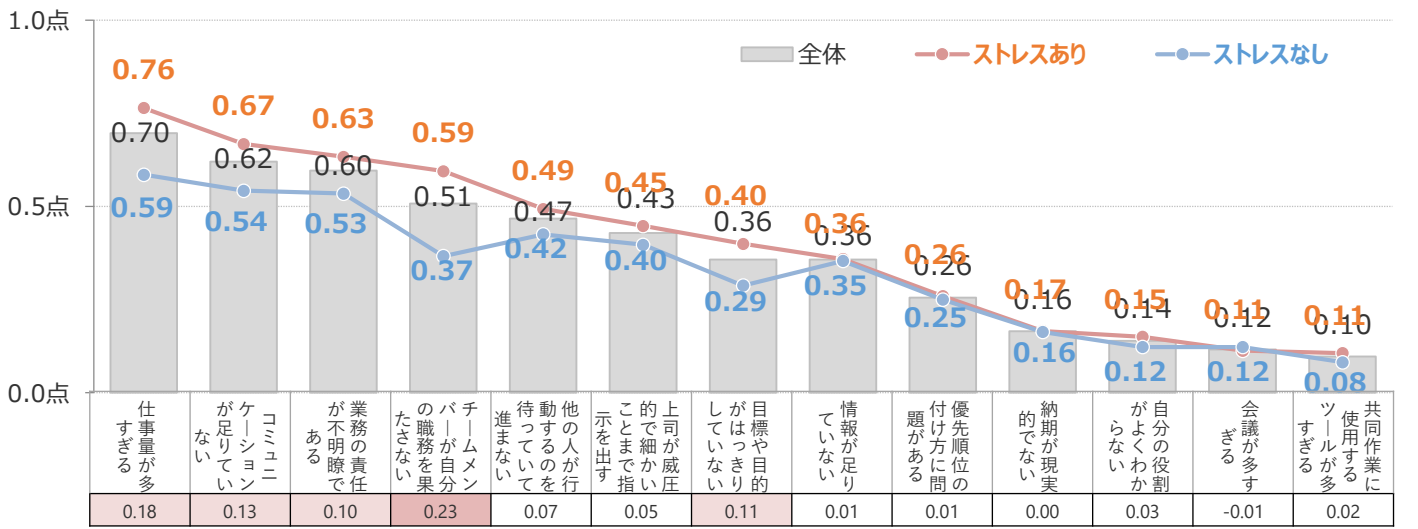
性別	年代別	寝られなくなった	職場で感情的になった	仕事がどうでもよかった	新しい仕事を探した	予定外の休みを取った	友人や家族に八つ当たりをした	仕事を辞めた	ストレスについて専門家の助けを求めた	昇給を求めた	仕事を辞めると脅した	公的な手段で苦情を申し立てた	その他	あてはまるものはない
男性	(442)	24.4	23.5	19.5	18.1	20.1	10.9	12.9	7.0	5.9	4.5	3.8	0.7	33.9
女性	(592)	27.0	26.7	26.5	26.7	22.8	21.5	16.0	5.2	4.6	5.4	1.7	1.9	27.5
20代以下	(182)	24.7	24.7	30.2	34.1	29.7	22.5	19.2	7.7	6.6	7.1	3.8	1.1	19.8
30代	(214)	24.3	26.6	25.7	28.5	22.4	19.2	17.3	7.5	5.1	4.2	4.2	2.8	26.2
40代	(289)	29.1	24.2	23.2	22.1	21.5	15.9	14.9	4.8	3.5	3.8	1.7	0.7	30.4
50代	(239)	28.5	25.9	20.1	15.9	20.1	14.6	11.3	5.4	5.9	7.1	2.5	1.3	33.5
60代	(110)	17.3	25.5	16.4	11.8	10.9	10.9	9.1	4.5	5.5	1.8	-	0.9	48.2

■仕事上のストレスの原因1位は「仕事量が多すぎる」2位は「コミュニケーションが足りていない」。
■ストレスを感じている人と、ない人で感じていることに差があった回答は「業務の責任が不明瞭である」「チームのメンバーが自分の職務を果たさない」など5項目。

仕事上のストレスは何が原因で起こっていると思うか、選択肢の中から1つ選んでもらったところ、1位は「仕事量が多すぎる」2位は「コミュニケーションが足りていない」3位は「上司が威圧的で細かいことまで指示を出す」という結果になりました。実労働時間が長いほど、「仕事量が多すぎる」と感じている人の割合が高くなりました。また「経営層」は他の層に比べて「コミュニケーションが足りていない」と感じる人の割合が高いことも分かりました。



仕事上のストレスは何が原因で起こっていると思うか、選択肢の中から上位3つを選んでもらい、1位：3点、2位：2点、3位：1点として調査対象者全体での平均得点を算出しました。1位は「仕事量が多すぎる」2位は「コミュニケーションが足りていない」でしたが、3位には「業務の責任が不明瞭である」がランクインする結果となりました。ストレスを感じている人とストレスがない人で、ストレスの原因と感じているものに差があったのは、「仕事量が多すぎる」「コミュニケーションが足りていない」「業務の責任が不明瞭である」「チームのメンバーが自分の職務を果たさない」「目標や目的がはっきりしていない」という5項目になりました。

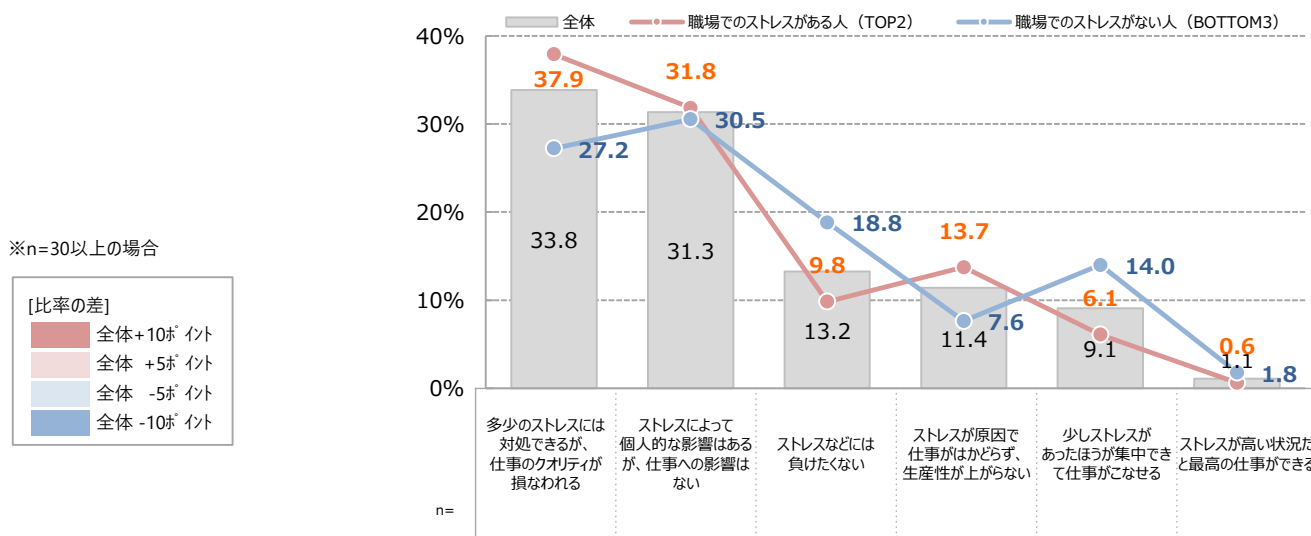


■全体の約3割が「多少のストレスには対処できるが、仕事のクオリティが損なわれる」と回答

自分の仕事上のストレスと生産性の関係について、もっともよく説明している選択肢を1つ選んでもらったところ、全体の33.8%が「多少のストレスには対処できるが、仕事のクオリティが損なわれる」という回答で1位となりました。次に「ストレスによって個人的な影響はあるが、仕事への影響がない」で31.3%と続きました。

性年代別では、20代男性の48.1%が「多少のストレスには対処できるが、仕事のクオリティが損なわれる」という回答が他の層に比べて多く、一方で60代男性の23.1%は「少しストレスがあった方が集中できて仕事がこなせる」という回答が多く見られました。役職別では、「経営・役員層」は他の層に比べて「ストレスなどには負けたくない」「少しストレスがあった方が集中できて仕事がこなせる」という回答が多い傾向となりました。

ストレス有無別では、職場でのストレスがある人の方が「多少のストレスには対処できるが、仕事のクオリティが損なわれる」「ストレスが原因で仕事はかどらず、生産性が上がらない」と感じていることが分かりました。



		n	多少のストレスには対処できるが、仕事のクオリティが損なわれる	ストレスによって個人的な影響はあるが、仕事への影響はない	ストレスなどには負けたくない	ストレスが原因で仕事はかどらず、生産性が上がらない	少しストレスがあったほうが集中できて仕事がこなせる	ストレスが高い状況だと最高の仕事ができる
全体		(1,034)	33.8	31.3	13.2	11.4	9.1	1.1
性別	男性	(442)	35.7	22.9	12.9	14.0	12.7	1.8
	女性	(592)	32.4	37.7	13.5	9.5	6.4	0.5
年代別	20代以下	(182)	39.6	29.7	10.4	15.4	3.3	1.6
	30代	(214)	36.9	24.3	12.6	15.0	10.3	0.9
	40代	(289)	36.0	31.8	14.5	8.3	8.3	1.0
	50代	(239)	28.5	37.7	13.0	9.6	10.5	0.8
	60代	(110)	24.5	32.7	16.4	10.0	15.5	0.9
性年代別	男性・20代以下	(81)	48.1	22.2	9.9	14.8	2.5	2.5
	男性・30代	(91)	30.8	23.1	7.7	25.3	12.1	1.1
	男性・40代	(116)	41.4	19.8	18.1	8.6	10.3	1.7
	男性・50代	(102)	28.4	26.5	13.7	10.8	18.6	2.0
	男性・60代	(52)	26.9	23.1	13.5	11.5	23.1	1.9
	女性・20代以下	(101)	32.7	35.6	10.9	15.8	4.0	1.0
	女性・30代	(123)	41.5	25.2	16.3	7.3	8.9	0.8
	女性・40代	(173)	32.4	39.9	12.1	8.1	6.9	0.6
	女性・50代	(137)	28.5	46.0	12.4	8.8	4.4	-
	女性・60代	(58)	22.4	41.4	19.0	8.6	8.6	-
役職別	経営・役員層	(41)	22.0	14.6	29.3	7.3	24.4	2.4
	中間管理職層	(298)	33.9	27.5	11.4	13.1	12.4	1.7
	一般社員	(695)	34.5	34.0	13.1	10.9	6.8	0.7
ストレス有無別	職場でのストレスがある人 (TOP2)	(641)	37.9	31.8	9.8	13.7	6.1	0.6
	職場でのストレスがない人 (BOTTOM3)	(393)	27.2	30.5	18.8	7.6	14.0	1.8

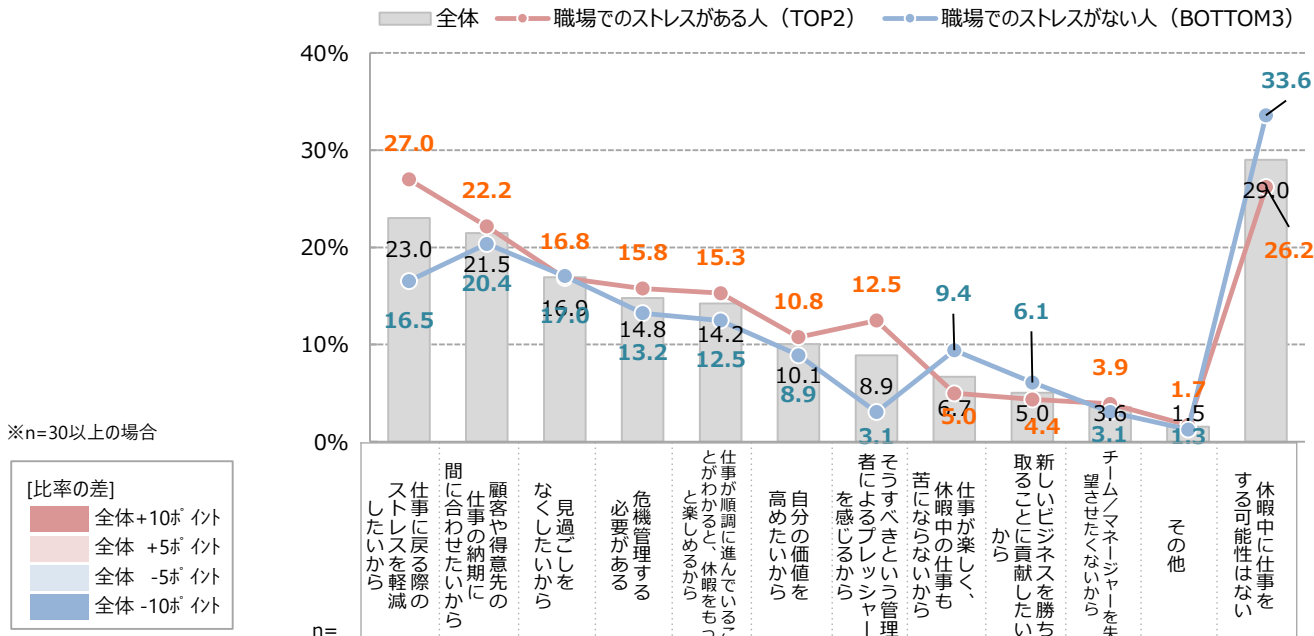
■休暇中の仕事をする理由1位は「仕事に戻る際のストレスを軽減したいから」

休暇中に仕事をする可能性があるとしたらどのような理由か、当てはまるものを3つ選んでもらったところ、理由の1位は「仕事に戻る際のストレスを軽減したいから」、2位は「顧客や得意先の仕事の納期に間に合わせたいから」3位は「見過ごしをなくしたいから」という結果になりました。

性年代別では、男性20代以下は他の層に比べて「仕事が楽しく、休暇中の仕事も苦にならないから」と回答した割合が高くなりました。

役職別では「経営・役員層」は他の層に比べて、「見過ごしをなくしたい」「危機管理する必要がある」「仕事が順調に進んでいることがわかると、休暇をもっと楽しめるから」と休暇中もポジティブに仕事を行う様子が見られました。

ストレス有無別では、職場でのストレスがある人は「仕事に戻る際のストレスを軽減したいから」という回答が27.0%で最も多く、一方職場でのストレスがない人は「休暇中に仕事をする可能性はない」33.6%、「顧客や得意先の納期に合わせたいから」20.4%という理由が並びました。



※n=30以上の場合

[比率の差]

- 全体+10ポイント
- 全体+5ポイント
- 全体-5ポイント
- 全体-10ポイント

性年代別	全体	1,034	23.0	21.5	16.9	14.8	14.2	10.1	8.9	6.7	5.0	3.6	1.5	29.0
男性・20代以下	(81)	17.3	19.8	23.5	16.0	22.2	17.3	7.4	18.5	11.1	8.6	1.2	19.8	
男性・30代	(91)	28.6	22.0	18.7	20.9	23.1	16.5	9.9	3.3	8.8	7.7	-	22.0	
男性・40代	(116)	30.2	17.2	19.0	16.4	7.8	15.5	10.3	9.5	11.2	0.9	0.9	23.3	
男性・50代	(102)	27.5	23.5	15.7	23.5	13.7	4.9	12.7	6.9	3.9	5.9	2.9	17.6	
男性・60代	(52)	19.2	21.2	19.2	30.8	21.2	15.4	7.7	7.7	7.7	-	-	15.4	
女性・20代以下	(101)	25.7	29.7	17.8	13.9	14.9	6.9	6.9	6.9	1.0	7.9	2.0	28.7	
女性・30代	(123)	26.0	27.6	17.9	10.6	8.9	11.4	10.6	5.7	4.1	1.6	1.6	31.7	
女性・40代	(173)	24.9	14.5	13.3	8.1	14.5	7.5	8.1	1.7	1.7	2.9	2.3	39.9	
女性・50代	(137)	13.1	20.4	14.6	13.9	8.0	6.6	7.3	4.4	2.9	0.7	0.7	38.7	
女性・60代	(58)	10.3	24.1	13.8	3.4	20.7	1.7	6.9	10.3	1.7	-	3.4	36.2	
役職別	経営・役員層	(41)	12.2	14.6	36.6	29.3	29.3	22.0	7.3	17.1	17.1	2.4	-	7.3
中間管理職層	(298)	27.9	21.1	16.1	21.1	14.8	12.4	14.8	8.1	6.4	3.7	1.3	19.8	
一般社員	(695)	21.6	22.0	16.1	11.2	13.1	8.3	6.5	5.5	3.7	3.6	1.7	34.2	
実労働時間別	35時間以上40時間未満	(250)	16.0	16.4	14.8	8.8	14.0	8.8	5.2	6.0	4.0	2.0	1.2	40.4
40時間以上45時間未満	(396)	22.2	22.5	15.9	15.2	13.9	9.1	10.9	5.6	4.3	3.5	1.3	29.8	
45時間以上50時間未満	(174)	28.2	24.1	14.4	20.1	13.2	8.0	13.2	8.0	4.0	5.2	1.1	20.1	
50時間以上60時間未満	(153)	28.8	23.5	24.2	17.6	16.3	13.1	6.5	7.8	7.2	2.6	3.3	20.3	
60時間以上70時間未満	(28)	28.6	25.0	28.6	10.7	17.9	25.0	10.7	3.6	14.3	10.7	-	25.0	
70時間以上	(33)	27.3	21.2	15.2	18.2	12.1	15.2	-	15.2	9.1	6.1	3.0	24.2	
ストレス有無別	職場でのストレスがある (TOP2)	(641)	27.0	22.2	16.8	15.8	15.3	10.8	12.5	5.0	4.4	3.9	1.7	26.2
職場でのストレスがない人 (BOTTOM3)	(393)	16.5	20.4	17.0	13.2	12.5	8.9	3.1	9.4	6.1	3.1	1.3	33.6	
「ストレスあり」から「ストレスなし」の点を引いたポイント差		10.4	1.8	-0.2	2.5	2.8	1.9	9.4	-4.4	-1.7	0.8	0.4	-7.4	

Wrike はあらゆる市場のリーダーたちに向けた共同作業マネジメント・プラットフォームです。Wrikeのプラットフォームは顧客の皆様がビジネスの最重要な目的に沿って、これまで体験したことのない効率的な方法で最終的な結果を出すことを可能にします。いかなる事業規模でも、その管理や自動化、さらには完了までをサポートするあらゆるツール、機能、インテグレーション能力を備えており、チームがベストの結果を出すために必要なすべての要素を一つのデジタルワークプレイスで整理できます。Wrike は2006年に創立され、本社をカリフォルニア州シリコンバレーに構えています。Google、ティファニー、エデルマンといった一流企業を含め、18,000を超える組織や企業から信頼を得ており、世界140カ国に2百万のユーザーを有しています。より詳しい情報は以下ホームページをご覧ください：www.wrike.com

Wrike 受賞歴

2015、2016、2017、2018

Deloitte's Technology Fast
500 award

北米で最も成長が著しい企業
賞
(テクノロジーFast 500賞)

2018

Microsoft Windows
Developer Award
「Commercial Innovator of
the year」賞

2018

Software Reviews
「2018 Customer Experience
Award for Complete Software
and Service Experience」賞

2016、2018

Forrester Research
「Leader in Collaborative
Work Management Tools for
the Enterprise」

(企業向け共同作業管理
ツールのリーダー)

2018

Gartner Peer Insights
「Customers choice for
Project Portfolio Management
Worldwide」

2015、2016、2017、2018

Bay Area News Group
「Top workplaces」
(トップの職場)

2016

San Francisco Business Times
/ Silicon Valley Business
Journal

「Best places to Work」
(働きがいのある会社)

2018

Sand Diego Business Journal
「Best places to Work」
(働きがいのある会社)

本件に関する報道関係からのお問い合わせ先
共同ピーアール株式会社 佐瀬 (させ)
Tel: 03-3571-5176 E-mail: wrike-pr@kyodo-pr.co.jp