

～ストレスチェック義務化法案にともなう～  
**働く男女 1,000 人ストレス実態調査**  
ストレスを感じている会社員 84%、原因は「仕事内容、職場の人間関係」がトップ。  
ストレスを感じる頻度は「ほぼ毎日」

2014 年 10 月 30 日

株式会社マクロミル

株式会社マクロミル（本社：東京都港区、取締役会長兼代表執行役社長：杉本哲哉）は、2015 年から施行される「ストレスチェック義務化法案」に伴い、20 歳～59 歳までの働く男女 1,000 名を対象に、「ストレス実態調査」を行いました。調査期間は 10 月 24 日（金）～25 日（土）。

## 【調査背景】

ストレス社会と呼ばれている現代社会では、精神的・肉体的にストレスを感じている人が蔓延しています。2014 年 6 月 19 日には、メンタルヘルス対策の充実・強化等を目的として、従業員数 50 人以上の全ての事業場にストレスチェックの実施を義務付ける「労働安全衛生法の一部を改正する法案（通称：ストレスチェック義務化法案）」が国会で可決・成立し、2015 年中に施行されます。実際、現在どれくらいの人々がどんな理由でストレスを抱いているのでしょうか。ストレスの実態について調査しました。

## 【調査結果概要】

**【1】働く男女の 84%がストレスを感じている。原因は「仕事内容」「職場の人間関係」が多数。45%がストレスを「ほぼ毎日」感じる**

働く男女 1000 人に、普段どの程度ストレスを感じているか尋ねたところ、84%がストレスを感じていると答えました（強く感じる＋やや感じる）。原因としてそれぞれ約 6 割の人が「仕事内容」「職場の人間関係」を選びました。またストレスを感じる人に、その頻度を尋ねると、「ほぼ毎日」が 45%にも上りました。

**【2】94%が「ストレスチェック義務化法案」の 2015 年施行を“知らない”**

2015 年中に、従業員数 50 人以上の全ての事業場にストレスチェックの実施を義務付ける「労働安全衛生法の一部を改正する法案（通称：ストレスチェック義務化法案）」が施行されます。この「ストレスチェック義務化法案」について、94%の人が「知らない」と答えました。普段ストレスを感じている人が多いにも関わらず、当法案についての認知は低いことが分かりました。

**【3】勤務先にリラクゼーションサービスの導入「望まない」7 割。「会社では癒されない」「そんな暇はない」声多数。現在、導入している企業はわずか 5%**

福利厚生の一環として、勤務先にリラクゼーションサービスを設ける企業があるそうです。勤務先にリラクゼーションサービス施設を導入していない企業の勤務者に、社内にリラクゼーションサービスの導入を望むか聞いたところ、「YES」は 31%、「NO」は 69%と 7 割が「望まない」と答えました。理由は「会社では癒されない」「オンとオフを区別したい」「そんな暇はない」などといった声が多く聞かれました。

ちなみに、現状、リラクゼーションサービスを導入している企業はわずか 5%に留まりました。「ストレスチェック義務化法案」に対応したサービスを検討する企業は今後増えてくるのでしょうか。

## ▼ 詳細レポート

[http://www.macromill.com/r\\_data/20141030stress/index.html](http://www.macromill.com/r_data/20141030stress/index.html)

## 「働く男女 1,000 人に聞く ストレス実態調査」

### 【調査概要】

調査方法：	インターネットリサーチ
調査地域：	全国
調査対象：	20～59歳の会社員（マクロミルモニタ会員）
割付方法：	男女×年代（20,30,40,50代）を均等に回収 / 合計 1,000 サンプル
調査日時：	2014年10月24日（金）～2014年10月25日（土）
調査機関：	株式会社マクロミル

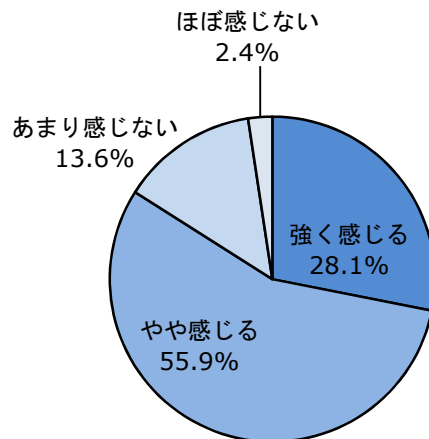
### 【調査結果詳細】

- 働く男女の84%がストレスを感じている。原因は「仕事内容」「職場の人間関係」が多数。45%がストレスを「ほぼ毎日」感じる

働く男女 1000 人に、普段どの程度ストレスを感じているか尋ねたところ、84%がストレスを感じていると答えました（強く感じる+やや感じる）。【図 1】 原因としてそれぞれ約 6 割の人が「仕事内容」「職場の人間関係」と選びました。【図 2】 また、ストレスを感じる頻度は「ほぼ毎日」が 45%にも上りました。【図 3】

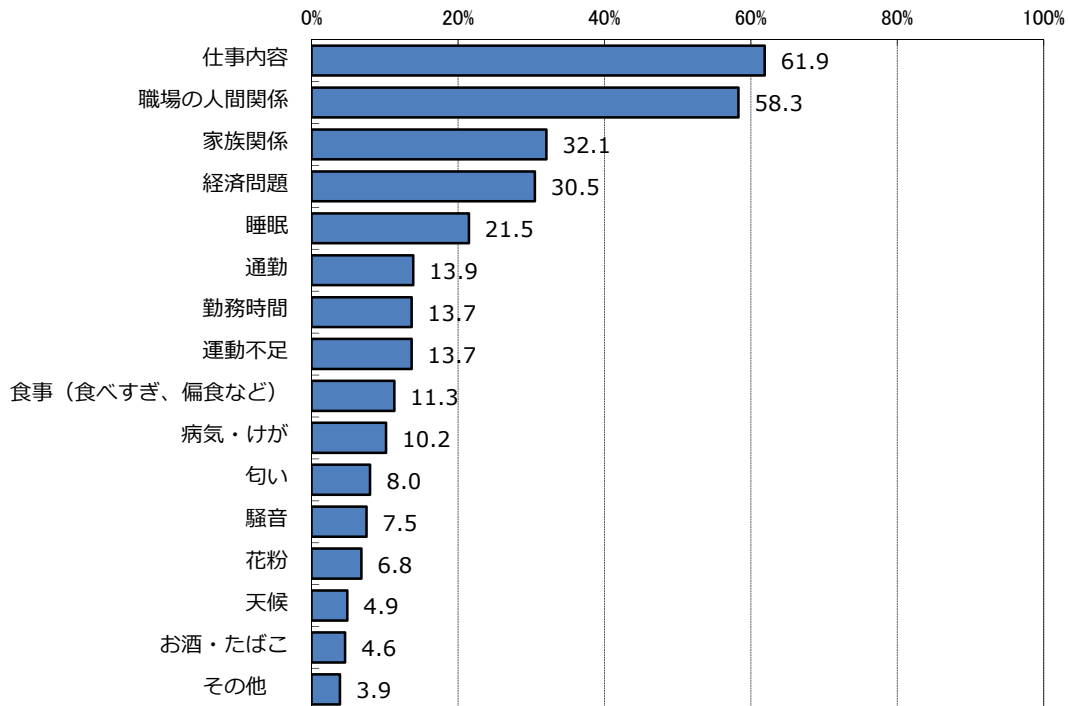
#### 【図1】 Q.あなたは普段、どの程度ストレスを感じていますか？

(n=1,000)



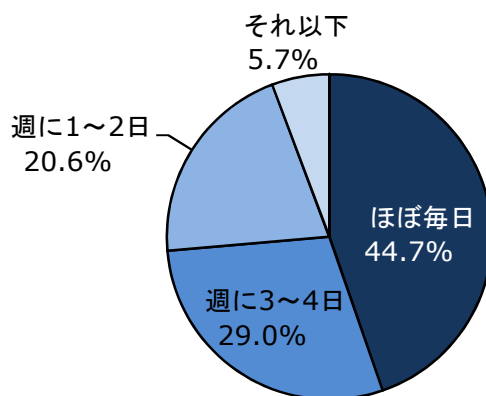
【図2】 Q.ストレスの原因は何ですか？（複数回答可）

（ベース：普段、ストレスを強く感じる、やや感じる人 n=840）



【図3】 Q.どのくらいの頻度でストレスを感じますか？

（ベース：普段、ストレスを強く感じる、やや感じる人 n=840）

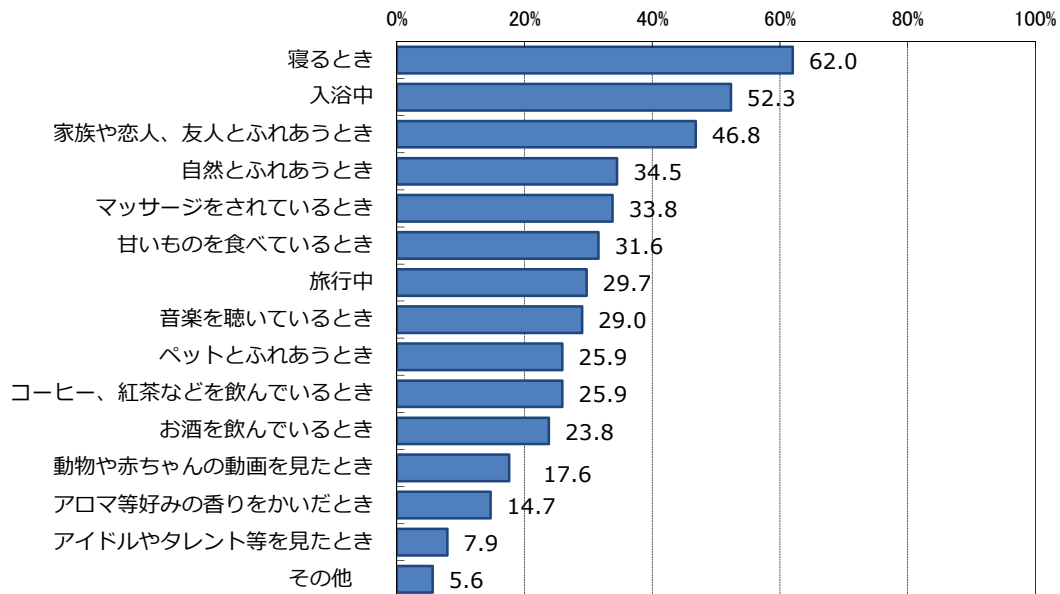


## ■ 「癒されるなあ」と感じるシーン 1位「寝るとき」、2位「入浴中」、3位「家族や恋人・友人とふれあうとき」

ストレスを抱える社会人は、どんなシーンで「癒されるなあ」と感じているのでしょうか。1位は、「寝るとき」で62%、続いて「入浴中」52%、「家族や恋人、友人とふれあうとき」47%となりました。中には「動物や赤ちゃんの動画を見ているとき」と答える人が18%おり、携帯電話やPCなどに囲まれた普段の生活の中でも癒しを求めていることがうかがえます。【図4】

### 【図4】 Q. 「癒されるなあ」と感じるシーンを教えてください。

(複数回答可) (n=1,000)

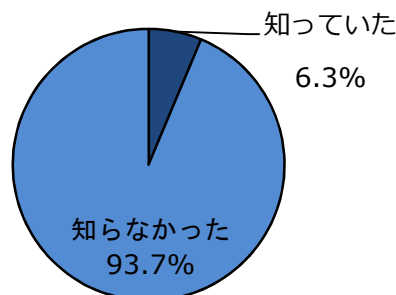


## ■ 94%が「ストレスチェック義務化法案」の2015年施行を“知らない”

2015年中に、従業員数50人以上の全ての事業場にストレスチェックの実施を義務付ける「労働安全衛生法の一部を改正する法案（通称：ストレスチェック義務化法案）」が施行されます。この「ストレスチェック義務化法案」が施行されることについて、知っているか尋ねたところ、94%の人が「知らなかった」と答えました。【図5】 普段ストレスを感じている人が多いにもかかわらず、当法案についての認知はまだ低いことが分かりました。

### 【図5】 Q. あなたは「ストレスチェック義務化法案」が2015年中に施行されることを知っていましたか？

(n=1,000)



## ■ 勤務先にリラクゼーションサービスの導入「望まない」7割。「会社では癒されない」「そんな暇はない」声多数。現在、導入している企業はわずか5%

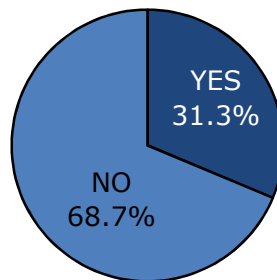
福利厚生の一環として、勤務先にリラクゼーションサービスを設ける企業があるそうです。勤務先にリラクゼーションサービス施設を導入していない企業の勤務者に、社内にリラクゼーションサービスの導入を望むか聞いたところ、「YES」は31%、「NO」は69%と7割が「望まない」と答えました。【図6】理由は「会社では癒されない」「オンとオフを区別したい」「そんな暇はない」などといった声が多く聞かれました。

ちなみに、現在リラクゼーションサービスを導入している企業はわずか5%に留まりました。【図7】「ストレスチェック義務化法案」に対応したサービスを検討する企業は今後増えてくるのでしょうか。

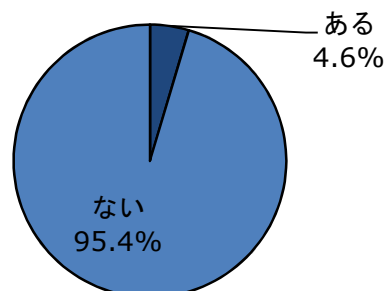
※リラクゼーションサービスとは、手技を用いるストレッチサービス、アロマセラピー、オイルトリートメント、ボディケア（もみほぐし他）、リフレクソロジーなどを指します（はり・きゅう・整体・整骨などは除く）。2013年10月30日に、総務省よりリラクゼーション業が日本標準産業分類に登録されました。

### 【図6】 Q.お勤めの先の社内に、リラクゼーションサービスを受けられる施設を導入して欲しいですか？

(ベース：勤務先の社内にリラクゼーションサービスを受けられる施設がない人 n=954)



### 【図7】 Q.あなたのお勤め先の社内に、リラクゼーションサービスを受けられる施設はありますか？ (n=1,000)



#### — 調査結果の引用・転載、取材等に関するお問い合わせ先 —

株式会社マクロミル 広報担当：高橋

TEL：03-6716-0707

MAIL: [press@macromill.com](mailto:press@macromill.com)