

【報道関係各位】

～ストレスチェック制度の施行にともなう～  
**働く男女 1000 人ストレス実態調査**

- 働く男女の 86%が「ストレスを感じている」、原因は「仕事、職場の人間関係」が多数
- 42%が、「ほぼ毎日」ストレスを感じる
- 「ストレスチェック制度」の認知率は、まだ 28%

2015 年 11 月 27 日  
株式会社マクロミル

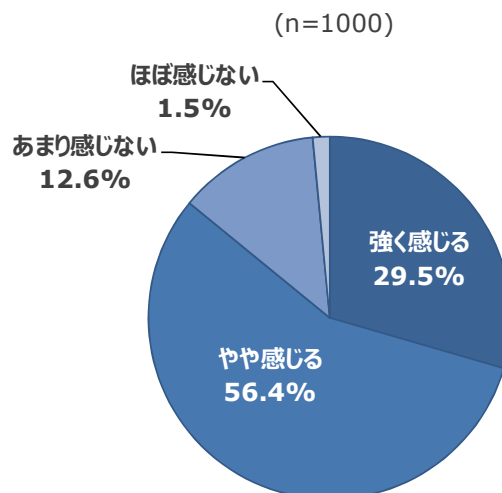
株式会社マクロミル（本社：東京都港区、代表執行役 グローバル CEO：スコット・アーンスト、以下「マクロミル」）は、2015 年 12 月 1 日から施行される「ストレスチェック制度」の施行に伴い、20 歳～59 歳までの働く男女 1,000 名を対象に「ストレス実態調査」を行いました。調査手法はインターネットリサーチ。調査期間は 2015 年 11 月 20 日（金）～11 月 22 日（日）。有効回答数は 1,000 名。本調査は昨年を引き続き、今回で 2 回目の実施になります。

【調査結果】

■ **働く男女の 86%が「ストレスを感じている」、原因は「仕事、職場の人間関係」が多数**

普段どの程度ストレスを感じているか尋ねたところ、ストレスを感じている人は 86%（「強く感じる」30%+「やや感じる」56%）にのぼりました。ストレスの原因は、「仕事内容」62%、「職場の人間関係」58%が上位にあがっており、仕事や職場関係でストレスを抱えている人が多い様子がうかがえます。【図 1】【図 2】

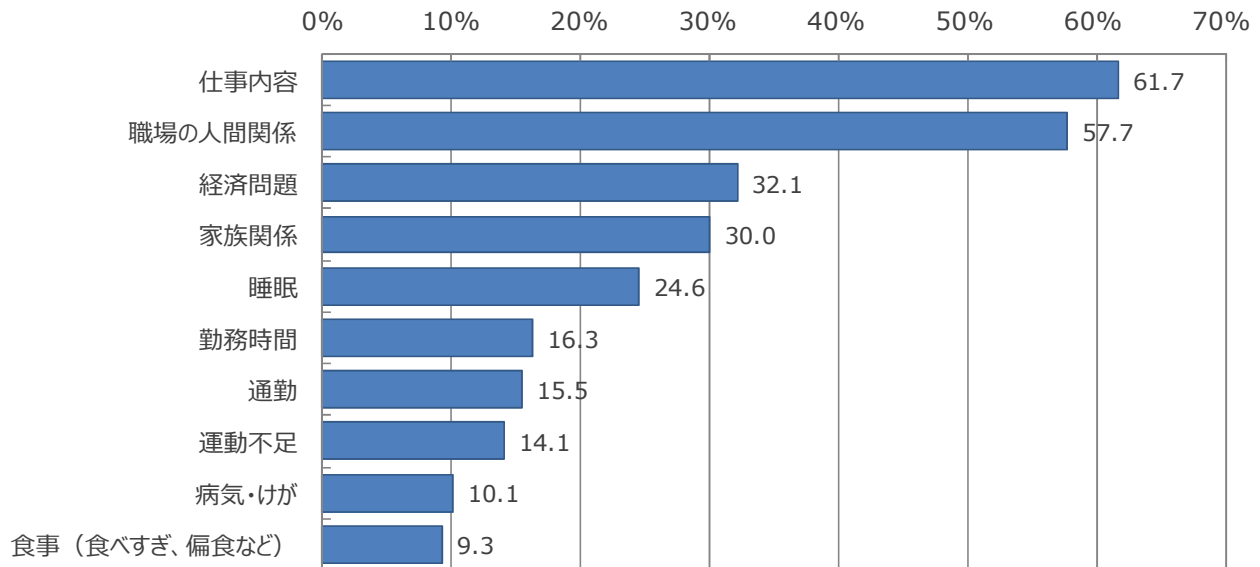
【図1】 Q. あなたは普段、どの程度ストレスを感じていますか？



【図2】 Q. ストレスの原因は何だと思えますか？（複数回答可）

<ベース：ストレスを感じている人（n=859）>

※上位10を抜粋

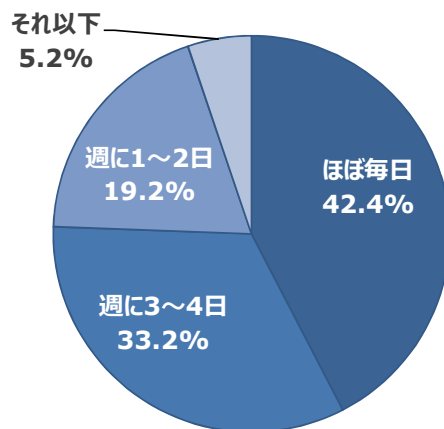


■ 42%が、「ほぼ毎日」ストレスを感じる

同じくストレスを感じている人に、どのくらいの頻度でストレスを感じるかたずねると、「ほぼ毎日」と答えた人は42%で、「週に3~4日」と答えた人も33%にのぼりました。【図3】

【図3】 Q. どのくらいの頻度でストレスを感じますか？

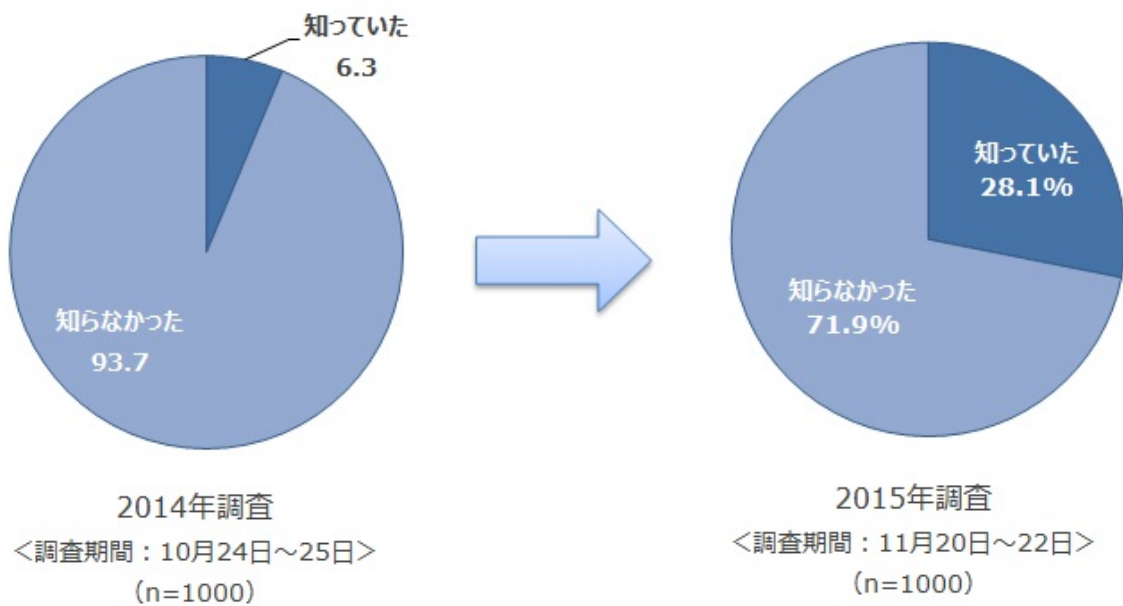
<ベース：ストレスを感じている人（n=859）>



■ 「ストレスチェック制度」の認知率は、まだ 28%

2015 年 12 月 1 日から施行される「ストレスチェック制度」を知っているか尋ねたところ、72%が「知らなかった」と答えました。2014 年 10 月に実施した同様の調査データと比べ 22%伸長しましたが、当制度に関する認知率はまだまだ低いことがわかります。【図 4】

【図4】 Q. あなたは「ストレスチェック制度」が施行されることを知っていましたか？



【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：	2015年11月20日（金）～11月22日（日）
調査機関：	株式会社マクロミル

【調査レポート URL】

[http://www.macromill.com/r\\_data/20151127stress/index.html](http://www.macromill.com/r_data/20151127stress/index.html)

## ＜職場でのストレス軽減と、ストレスチェック制度施行に向けた、マクロミルの取り組み＞

### ① セルフアンケートツール「Questant」に、ストレスチェック用の調査票テンプレートを搭載

誰でも無料から利用できるアンケートツール「Questant」に、厚生労働省が発行したストレスチェック用の調査票<sup>※</sup>をテンプレートとして搭載しました。どの企業・団体でも、このテンプレートを使ったインターネット調査が可能です。

※出典：厚生労働省ホームページ (<http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei12/>) にて提供されている調査票をもとにマクロミルが作成

- ・ サービスページ：<https://questant.jp/>
- ・ 利用方法：ログイン → 新しいアンケートを作成する → Questant のテンプレートを使う → 職業性ストレスチェックアンケート

### ② 社内交流と健康促進を目的とした朝食企画「シャッフルモーニング！」

“ゆるいつながり”から生まれる、“新たなヨコのつながり”というスローガンを掲げ、地元が同じ、趣味が同じ、といったゆるいつながりのある社員たちを集め、日常的かつ気軽に交流ができる朝食企画です。メニューは、社員の心身の健康を考えたオリジナルメニューで、ケータリング会社の SN ダイニング様と共同開発。野菜ソムリエのアドバイスも頂きながら、「疲労回復」や「風邪予防」などに効果のあるメニューを考案しています。



開催風景



超ヘルシー！野菜たっぷり朝カレー  
カレーは肉不使用！トッピングの野菜は、お好みで盛り付けます。



コールドプレスジュース  
旬の野菜や果物等を、特殊なミキサーでゆっくりプレス。生きたままの栄養素を摂取できます。

以上

－ 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 広報室：度会（わたらい）

TEL：03-6716-0707 MAIL：[press@macromill.com](mailto:press@macromill.com)

URL：<http://www.macromill.com/>