

仕事のストレスを徹底調査！ “ストレスフリーな職場”とは…？

～SNS はミレニアル世代のストレス解消法、女性のストレスの元は「同性の同僚」!?～

国内1,300社超が利用する日用品流通の情報基盤を運営する株式会社プラネット（所在地：東京都港区、代表取締役社長：田上正勝）は、消費財や暮らしにまつわるトピックスをお届けする『Fromプラネット』の第122号として、ストレスフリーに関する意識調査の結果をご紹介します。未掲載のデータもご提供できますのでお気軽にお問い合わせください。

■ 職場・仕事で“ストレスを感じている”…男女ともに6割を超える

仕事にストレスは付きものとはいえ、できることならストレスのない“ストレスフリー”な職場で仕事をしたいもの。今回は 11 月 23 日の勤労感謝の日になんで、仕事上のストレスとストレスフリーについて調査を実施。職場でどのようなことにストレスを感じるか、仕事の人間関係でストレスを感じる相手や、ストレス解消・発散法などを聞きました。

まずは、仕事(非正規・自営業・自由業含む)に就いている人が職場でどの程度ストレスを感じているかを調べました。すると、「非常に感じる」「どちらかといえば感じる」を合わせた“ストレスを感じる”計は6割を超えました。比較のため、現在仕事に就いていない人にふだんどれだけストレスを感じるか聞いた結果(表2)は、5割超。就業している人のほうが強くストレスを感じていました。

■ 公務員はストレスが強い？

職業別に見ると、“ストレスを感じる”計が特に高かったのが「公務員」と「会社員」。約7割に上っています。反対に低かったのが「自由業」で、4割に届きませんでした。組織に所属して仕事をしている人ほど、ストレスが大きいと考えられます。

一方、仕事に就いていない人でも「専業主婦／主夫」はストレスを感じている人が6割を占め、「会社役員・経営者」よりも高かったのです。毎日家族を気遣いながら、休みなく家事に従事している「専業主婦／主夫」のストレスは、ばかにできませんね。「公務員」「会社員」のストレスの高さ、「自由業」のストレスの低さとあわせて考えると、自分のペースや裁量で動けるかどうかはストレスの大きさに影響していそうです。

表1 「(現在、就業している人は)現在の職場・仕事で、どのくらいストレスを感じていますか」 についての回答

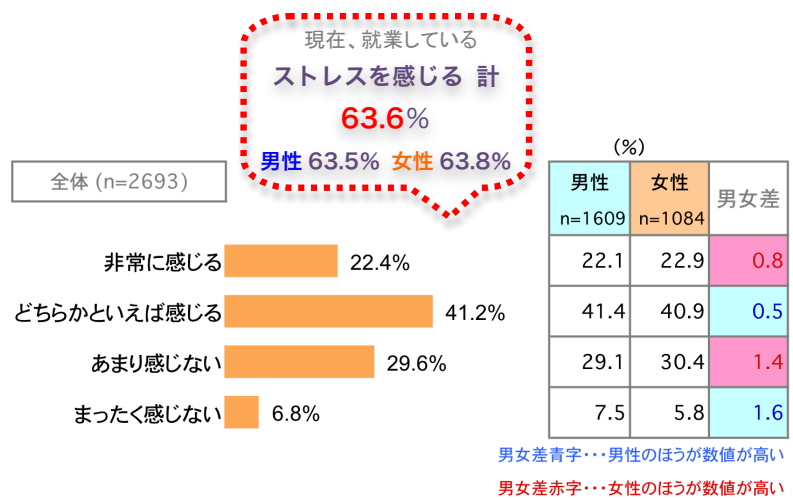
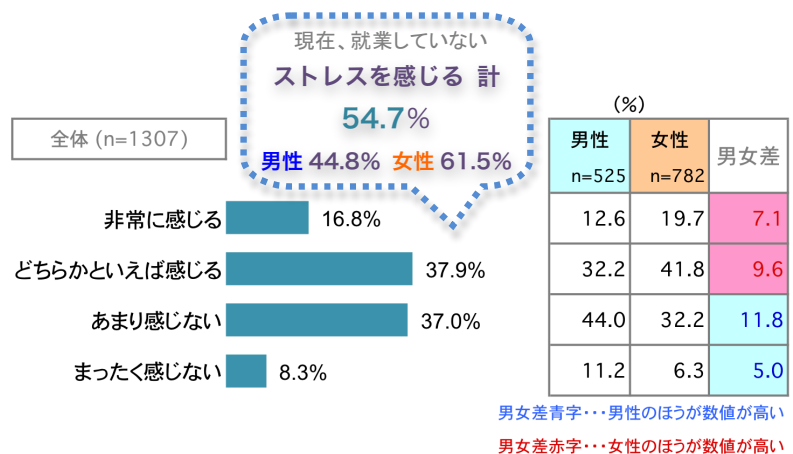


表2 「(現在、就業していない人は)ふだんの生活で、どのくらいストレスを感じていますか」 についての回答



《 職業別 “ストレスを感じる”計 PICK UP 》

- [現在、就業している] ……会社役員・経営者 (n=84) 51.2%
会社員 (n=1515) 69.5%
自営業 (n=212) 48.1%
公務員 (n=119) 71.4%
自由業 (n=84) 36.9%
- [現在、就業していない] ……専業主婦／主夫 (n=548) 59.1%
定年退職 (n=222) 28.4%

■ 仕事のストレスは「量」や「内容」よりも、「進め方」が原因だった

次に、職場・仕事でストレスを感じている人に、どのようなことが原因でストレスを感じるかを聞きました。すると、1位は「仕事の進め方が非合理的、慣習的」、2位に「仕事量が常に多い」が続きました。7位までの項目は2割を超えています。その多くが組織で仕事をしているかぎり、自分の力ではどうしようもない問題ばかり。がんばっても解決できない要素が多いとストレスを強く感じるようです。

仕事の「量」や「内容」よりも、「進め方」がいちばんのストレスの原因であることにも注目です。たしかに、仕事の進め方が非効率的だと、結果的に業務超過や時間のロスにつながるため、ストレスを感じる人が多くなるのかもしれませんが。逆に考えれば、面倒で機械的な作業の合理化・自動化をはかり、「仕事の進め方」を変えることで、より“ストレスフリーな職場”が実現できそうです。

ただし男女別に見ると、女性では順位が違います。「業務に偏りがあり不公平」が最も高く、次いで「仕事量が常に多い」、「評価や待遇が不満」の順。「仕事の進め方が非合理的、慣習的」は、続く4位でした。男性が多い職場か女性が多い職場かによっても何がストレスになるかは変わるようです。

表3 「職場・仕事で、ストレスを感じるのはどのようなことですか」 についての回答

	全体 (n=1712) (%)	男性	女性	男女差
		n=1021	n=691	
1位 仕事の進め方が非合理的、慣習的	31.1	34.4	26.2	8.2
2位 仕事量が常に多い	29.8	30.5	28.9	1.5
3位 業務に偏りがあり不公平	26.3	23.8	30.0	6.2
4位 評価や待遇が不満	25.9	25.2	27.1	1.9
5位 急な仕事が多く、自分のペースで仕事ができない	24.4	25.7	22.6	3.1
6位 職場環境(空調、騒音、スペースなど)がよくない	22.6	20.8	25.3	4.6
7位 仕事に関する十分な情報がない (指示や情報共有が不十分)	20.0	18.9	21.7	2.8
8位 通勤ラッシュ、通勤時間が長い	18.4	19.8	16.4	3.4
9位 仕事に対する感謝の言葉や助け合いがない	17.2	16.1	18.8	2.8
10位 休憩や休暇を取りにくい (プライベート時間を確保できない)	16.2	14.1	19.2	5.1
世代間にギャップがあり話が通じない	7.4	6.3	9.1	2.8
ネット環境(接続、アップデートなど)がよくない	6.3	6.0	6.7	0.7
時間外のイベント参加(飲み会など)	4.8	4.2	5.6	1.4
IT機器の新機種・新機能への対応	4.0	3.8	4.2	0.4
責任のある仕事を任せてもらえない	3.4	3.2	3.6	0.4
その他	6.1	3.7	9.7	6.0

男女差青字・・・男性のほうが数値が高い

男女差赤字・・・女性のほうが数値が高い

■ 20代で目立つストレスの原因…職場環境・ネット環境・世代間ギャップ

さらに性年代別で見ると、特徴的なのが若年層と高齢層との対比。たとえば「職場環境がよくない」は、男女ともに、年代が低いほど高くなっています。豊かな時代に生まれ育った世代、空調もスペースも快適が当然ということでしょうか。「ネット環境がよくない」も20代だけ高くなっていますが、これは納得の結果でしょう。

「世代間にギャップがあり話が通じない」が20代で突出しているのは少し意外です。むしろ上の世代が“最近の若者とは話が通じない”となげくイメージがありますが、職場や仕事上、世代間ギャップにストレスを抱えているのは若者のほうだったのです。

「休憩や休暇を取りにくい」は特に男性で年代差が顕著。20代では3割に迫り、30代～50代の約2倍、60代とは5倍近い差があります。仕事よりプライベートを優先すると言われる“ミレニアル世代(*)”の特徴が表れているとも言えます。(※…2000年以降に成人を迎えた世代を指す)

表4 「職場・仕事で、ストレスを感じるのはどのようなことですか」 についての回答 (性年代別・抜粋)

	全体	仕事の進め方が非合理的、慣習的	仕事量が常に多い	職場環境がよくない	休憩や休暇を取りにくい	世代間にギャップがあり話が通じない	ネット環境がよくない
全体	1712	31.1	29.8	22.6	16.2	7.4	6.3
男性-20代	39	33.3	28.2	33.3	28.2	17.9	15.4
男性-30代	156	39.7	35.3	26.3	15.4	6.4	6.4
男性-40代	336	33.6	34.2	21.4	15.8	5.4	6.5
男性-50代	356	34.6	29.2	18.5	12.6	5.3	3.9
男性-60代	118	31.4	19.5	14.4	5.9	6.8	6.8
女性-20代	114	25.4	28.9	28.1	18.4	13.2	12.3
女性-30代	183	27.9	33.3	26.2	23.0	7.7	6.6
女性-40代	221	26.7	27.1	24.4	16.7	8.1	5.4
女性-50代	137	27.0	27.0	25.5	21.9	10.2	4.4
女性-60代	34	14.7	26.5	17.6	8.8	5.9	5.9

※70代以上はn=30未満のため省略

全体 ■ +10% ■ +5% ■ -5% ■ -10% (%)

■ 意外？ 女性で高い「ストレスの原因は“同性の同僚”」

人間関係でストレスの原因となることが多いのは誰かを尋ねると、やはり圧倒的1位だったのが「上司」。特に若年層ほど高く、20代男性と20代・30代女性では約6割に上りました。さらに男性では、「先輩社員」が若年層ほど高く、反面で「部下」が40代・50代で高くなっています。上司や先輩社員に囲まれた20代若手と、部下が増える働き盛りの年代とで傾向が対照的なのは当然でしょう。

2位が「同性の同僚」なのは意外に思う人もいるかもしれません。特に女性で高く、男性との差は10ポイント(以下、pt)以上。同じ女性でも年代差が大きく、20代では2割以下なのに、30代・40代では3割を超え、50代・60代では約4割に。女性の場合、年代につれて結婚・離婚や出産などで人生のステージが変わり、たとえ同年代でも優先順位が違ってきます。仕事とは直接関係ない雑談やプライベートな事情もストレスの元かもしれません。あるいは、経験を重ねても仕事の内容が変わらず、後から入社した“年下の同僚”と同じ仕事をしているケースも…こうした人間関係のあり方はストレスに影響していそうです。

表5 「職場・仕事上の人間関係で、ストレスの原因となることが多いのは誰ですか」 についての回答 (上位6項目)

	全体	上司	同性の同僚	クライアント・受注先の人	部下	先輩社員	異性の同僚
全体	1712	50.3	24.3	16.2	15.1	14.4	9.1
男性	1021	49.1	19.7	19.6	19.2	12.9	8.6
女性	691	52.1	31.1	11.3	9.0	16.6	9.7
男性-20代	39	59.0	15.4	10.3	10.3	25.6	7.7
男性-30代	156	54.5	18.6	20.5	16.7	21.2	12.2
男性-40代	336	50.0	22.0	19.9	21.4	14.0	11.0
男性-50代	356	49.7	18.3	19.7	21.3	9.3	5.3
男性-60代	118	37.3	20.3	21.2	14.4	6.8	7.6
女性-20代	114	59.6	17.5	12.3	7.0	21.9	2.6
女性-30代	183	58.5	31.1	13.1	9.3	17.5	10.4
女性-40代	221	47.1	32.1	8.6	7.7	12.7	8.6
女性-50代	137	49.6	38.7	12.4	13.9	20.4	16.8
女性-60代	34	38.2	41.2	8.8	2.9	5.9	8.8

※70代以上はn=30未満のため省略

全体 ■ +10% ■ +5% ■ -5% ■ -10% (%)

■ 男性は趣味とお酒で、女性はグルメとおしゃべりでストレス発散！

職場・仕事でストレスを感じている人に、ストレス解消・発散法を聞きました。1位は「好きなものを食べる」、2位は「趣味に没頭する」、3位は「寝る」。ただし、男女でかなり順位が変わります。男性では1位が「趣味に没頭する」で、2位が「お酒を飲む」、3位は「寝る」で変わりません。これに対し、女性では1位の「好きなものを食べる」が圧倒的に高く、2位は「家族・友人と話す」。また女性で1位の「好きなものを食べる」は男性では4位、男性で1位の「趣味に没頭する」は女性では5位。男性と女性とでは、何を大事にしているか、何に癒やされるかがずいぶん違うようです。

女性では、「家族・友人と話す」が2位なのに、3位の「寝る」と僅差で、4位に「1人の時間を過ごす」が入っているのも気になります。コミュニケーション好きで家族や友人とよく話す分、気疲れもしてしまいます。「1人の時間を過ごす」ことで初めて心が休まる人も少なくないようです。

表6 「あなたのストレス解消・発散法は何ですか」 についての回答

	全体 (n=1712)		男性	女性	男女差
	(%)		n=1021	n=691	
1位 好きなものを食べる	37.6	26.1	54.6	28.5	
2位 趣味に没頭する	35.8	38.6	31.7	6.9	
3位 寝る	31.7	28.8	35.9	7.1	
4位 一人の時間を過ごす	28.2	24.2	34.0	9.8	
5位 お酒を飲む	27.0	31.5	20.3	11.3	
6位 家族・友人と話す	24.6	15.2	38.5	23.3	
7位 買い物をする	21.7	15.2	31.3	16.1	
8位 コーヒー、紅茶などを飲む	16.0	12.9	20.5	7.6	
9位 同僚とぐちを言う	13.0	8.7	19.2	10.5	
10位 スポーツ、ダンス・ヨガなど、体を動かす	12.4	14.2	9.8	4.4	

男女差青字…男性のほうが数値が高い

男女差赤字…女性のほうが数値が高い

男女別順位 トップ5

男性		女性	
1位	趣味に没頭する 38.6%	好きなものを食べる	54.6%
2位	お酒を飲む 31.5%	家族・友人と話す	38.5%
3位	寝る 28.8%	寝る	35.9%
4位	好きなものを食べる 26.1%	一人の時間を過ごす	34.0%
5位	一人の時間を過ごす 24.2%	趣味に没頭する	31.7%

■ ミレニアル世代のストレス解消法？…20代で高い「SNSにぶちまける」

性年代別でもストレス解消法の違いがはっきりしていました。「好きなものを食べる」と「趣味に没頭する」はそれぞれ男性と女性で高かった項目ですが、いずれも若年層ほど高くなっていました。また、「買い物をする」「カラオケで歌う」も、特に女性の若年層で高くなっています。

一方で、上の世代ほど高いのが、男性では「お酒を飲む」、女性では「一人の時間を過ごす」。女性は仕事と家事を両立させている人も多く、年代につれて「一人の時間」が貴重になっていくのだと思います。「お酒を飲む」は男性の60代では「趣味に没頭する」を逆転して1位。しかし年代が下がるほど低く、若い世代の“お酒離れ”がわかります。注目したいのが「SNSにぶちまける」で、男女ともに20代だけ突出して高くなっていました。特に男性で高いのは、女性のようにおしゃべりで発散する人が少ない分、SNSに向かう人が多いからかも…まさに今の時代のストレス発散法ですね。

最後に、職場・仕事やふだんの生活でストレスを感じた体験やエピソード、さらに“理想のストレスフリーな職場”を教えてくださいました。印象的だったのは「ストレスフリーな職場なんてない」という声。たしかに、目標を成し遂げるには努力や多少の緊張感が必要。一方で、意味や目的もわからずに指示されて行う作業はストレスを生みがちです。大事なことは上手にストレスを解消する方法を身につけること、そしてストレスフリーな環境づくりのようです。

表7 「あなたのストレス解消・発散法は何ですか」 についての回答（性年代別・抜粋）

	全体	好きなものを食べる	趣味に没頭する	寝る	一人の時間を過ごす	お酒を飲む	家族・友人と話す	買い物をする	カラオケで歌う	SNSにぶちまける
全体	1712	37.6	35.8	31.7	28.2	27.0	24.6	21.7	8.4	3.7
男性-20代	39	38.5	59.0	25.6	23.1	17.9	23.1	23.1	2.6	23.1
男性-30代	156	37.2	41.7	37.2	25.0	24.4	21.2	21.2	7.7	6.4
男性-40代	336	27.7	40.8	26.8	23.5	30.7	15.5	16.7	5.7	0.6
男性-50代	356	20.5	36.2	27.8	25.6	36.0	13.5	12.1	3.9	1.1
男性-60代	118	22.0	28.0	29.7	23.7	36.4	10.2	11.0	8.5	0.0
女性-20代	114	55.3	44.7	32.5	27.2	21.1	44.7	40.4	22.8	17.5
女性-30代	183	65.6	32.8	43.7	37.2	21.3	43.7	35.0	15.8	6.6
女性-40代	221	51.1	27.1	37.6	29.0	21.7	33.0	29.4	7.7	2.7
女性-50代	137	47.4	29.2	28.5	40.1	19.0	39.4	25.5	6.6	0.7
女性-60代	34	47.1	20.6	23.5	47.1	8.8	20.6	17.6	11.8	0.0

※70代以上はn=30未満のため省略

全体 ■+10% ■+5% ■-5% ■-10% (%)

《 ストレスを感じたエピソード、理想のストレスフリーな職場とは？ 》

- ストレスフリーの職場とは、自分の意見が言えること、実行できること。また職場内に尊敬できる上司がいることだと思う。職場でストレスなく働けるには、自分の理想とする働き方ができることだと思う。（女性・20代）
- 親や学校など上からの圧力により、自主的に何もできず指示に従うしかない状況はストレスを感じた。逆に今はフリーで仕事をしていて自主的にできるため、まったくストレスを感じない（男性・30代）
- ストレスフリーな職場とはある程度、自分の裁量で仕事を進められる職場。（女性・30代）
- 夫にもっともっと育児と家事に協力してほしい。仕事で疲れているのはわかるが、こっちは休みがないと思うとストレスを感じる。あまり言いすぎたり機嫌が悪いと怒るから、それがまたストレス。（女性・30代）
- 世代間ギャップや趣味が合わない、かみ合わないなどで、ストレスが溜まりやすい。（男性・40代）
- 同じ仕事をしている先輩のミスのフォローをさせられている。お給料は先輩のほうが高いのにと考えると面白くないです。先輩後輩などの年数ではなく実績で判断する職場が望ましい。（女性・40代）
- ストレスフリーな職場なんてない。お金を稼ぐことはがまんすること。（女性・50代）
- すべての人にストレスフリーの職場はありえず、仕事を離れたところでいかにストレスを発散するか、それを企業、職場がどうサポートするかだと思う。（男性・60代）

調査機関：株式会社プラネットによる調査企画をもとに、株式会社ネオマーケティングにて「ストレスフリー」に関する意識調査を実施。
期間：2019年10月29日～31日、インターネットで4,000人から回答を得ています。

株式会社プラネットとは <https://www.planet-van.co.jp/>

メーカー、卸売業、小売業がサプライチェーンとして連携し、生活者へのサービス向上を目指して進化を続ける日本の消費財流通を、情報インフラ運営で支えている上場企業(証券コード2391)です。

From プラネットとは https://www.planet-van.co.jp/news/from_planet.html (バックナンバーもご覧になれます)

株式会社プラネットが発信しているニュースレターです。消費財や暮らしに関する旬なトピックスなどをご紹介します。

本件に関するお問い合わせ先

(感想や取り上げてほしいテーマなどお寄せください。今リリースに掲載していない結果や属性データもご紹介できます)

株式会社プラネット 広報部(河合、角田)

Tel : 03-6432-0482 / E-mail : koho-pr@planet-van.co.jp