

2020年12月15日

報道関係者各位

ピースマインド株式会社

## 企業規模・業種ごとのストレス悪化パターンを分析 ～ストレスチェック 30 万件データ調査～

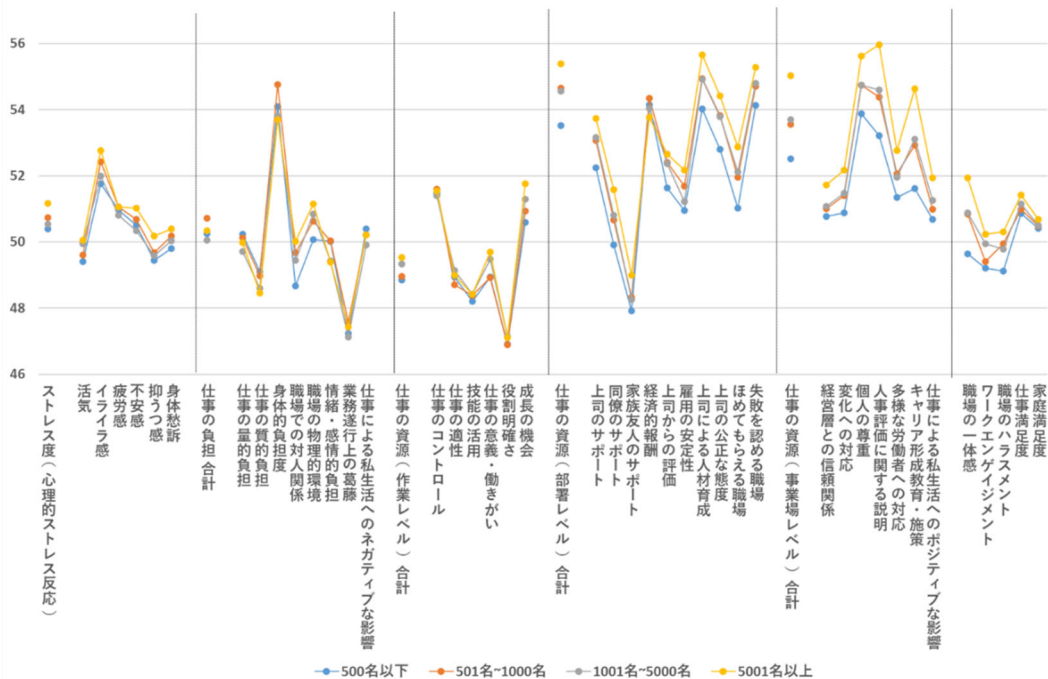
企業向けに『はたらくをよくする®』支援事業を展開するピースマインド株式会社(本社:東京都中央区、代表取締役:荻原英人、以下「ピースマインド」)は、九州大学 馬奈木俊介教授と協働し、ピースマインドが企業向けに提供するストレスチェック「職場とココロのいきいき調査®」(以下「ストレスチェック」)の約 30 万件の最新のデータ(※1、2)をもとに、はたらく人のストレスに関する企業規模や業種ごとの特徴について調査・分析を行いました。

### 企業規模ストレス分析:

#### 企業規模が大きくなるほど、ストレス度や仕事の資源(ストレスの緩衝要因)は良好に

企業規模ごとにストレスチェック結果を見てみると、活気や不安、抑うつ感などを指標とする心理的なストレス反応も、心理的なストレス反応を緩和する仕事の資源も、企業規模が大きくなるほど、良好化していることが見て取れます。

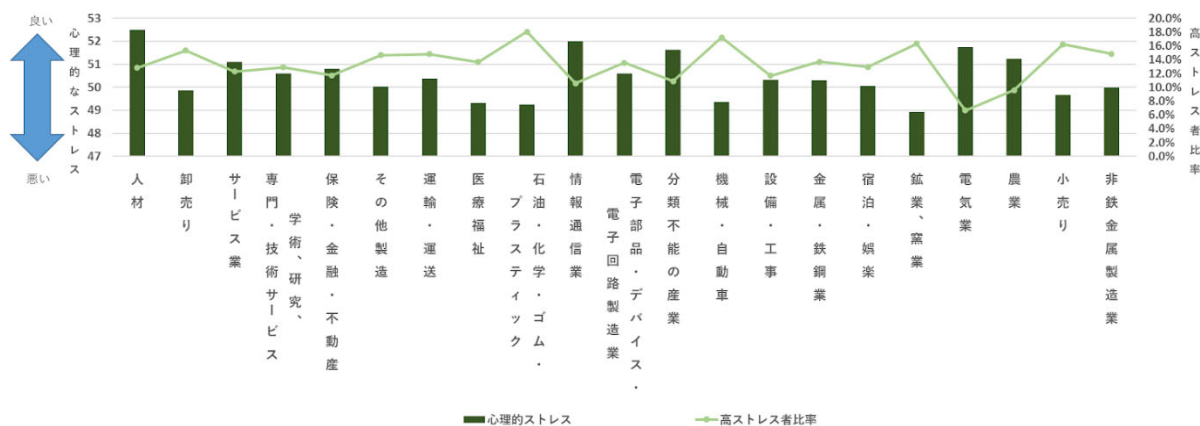
この結果は、企業規模が大きくなるほど、ラインケア教育やマネジメント教育など、育成体制が整っていることが影響していると考えられます。はたらく人のストレスが経済的損失につながることは、ピースマインドが実施した「はたらく人が抱えるストレスに伴う経済的損失調査」(2020年10月2日プレスリリース参照)でご紹介したとおりですが、ラインケアやマネジメントについての教育に力を入れることで、ストレスによる経済的損失を軽減できると言えるでしょう。



【図1】企業規模ごとの特徴分析

## 業種ストレス分析： ストレスの発生には、業務特性や風土によるパターンがある

ストレスチェックの回答結果を業種ごとに見てみると、業種によってストレス状況が異なることが分かります。さらに、ストレスに影響を与える仕事の負担と、ストレスを緩和する仕事の資源の尺度を見てみると、心理的ストレス発生のパターンがあるようです。ここでは、すべてのパターンを網羅する訳ではありませんが、代表的な心理的ストレス発生のパターンをご紹介します。



【図 2】 業種ごとの特徴分析

### ① パーンアウト型ストレスパターン

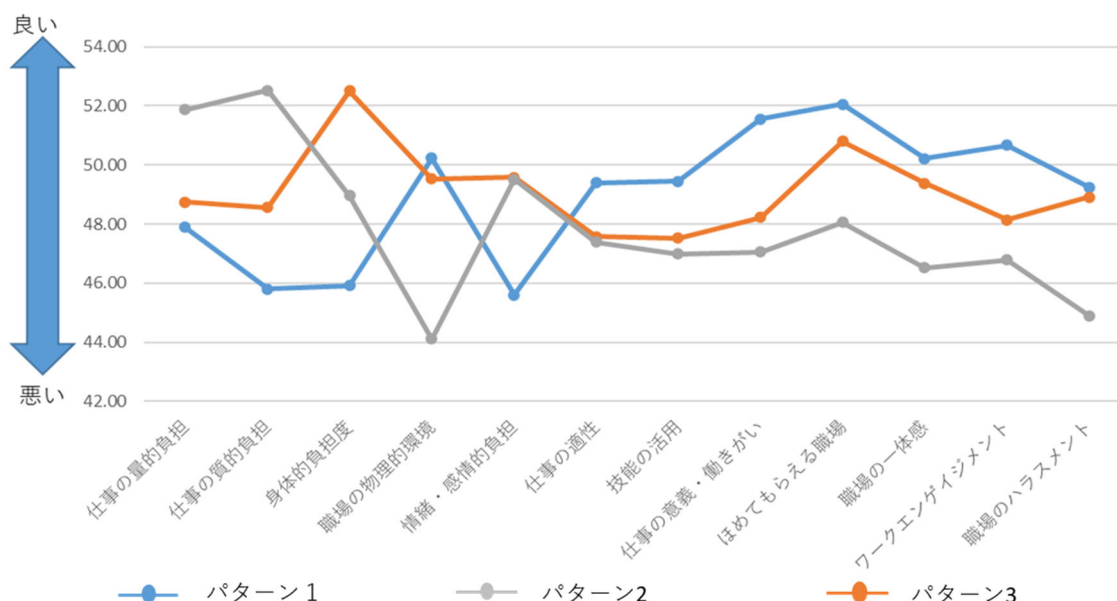
公共性・福祉性が高い業種で発生しやすいパターンです。仕事には意義や働きがいを感じ、前向きに取り組んでいる様子が窺えます。しかし、緊急性の高い状況や心理的なプレッシャーが発生しやすい業務特性上、身体的・情緒的な負担が高まったり、業務の専門性・難易度の高さから業務の質的な負担が高まったりすることで、心理的なストレスが発生している可能性があります。業務特性自体は変えにくい場合があるので、管理職のラインケア能力を高めたり、社外の相談チャネルを整備したり、従業員の情緒的なケアを行う体制づくりが重要だと言えるでしょう。

### ② 心身疲労型ストレスパターン

業務特性柄、物理的に厳しい労働環境がある業種に発生しやすいパターンです。業務による身体的な負担に加え、昔ながらの職人気質な風土から、褒めてもらう機会が少なかったり、時に厳しい言動がなされたりすることで、心理的ストレスが発生しやすいと思われます。心身のリフレッシュ目的のものを含め、業務環境や休暇制度を整備すること、ラインケアやコミュニケーション教育を進めることで職場風土を改善していくことが重要だと言えるでしょう。

### ③ 働きがい不明瞭型ストレスパターン

バリューチェーンが幅広く、業務の全体像が見えにくい業種で発生しやすいパターンです。担当業務の意味が見えにくく、働きがいを感じにくかったり、希望外の業務にアサインされることで仕事の適性感や技能の活用感が得にくかったりすることで、心理的ストレスが発生している可能性があります。管理職が部下のキャリア観を把握した上で担当業務を設計する、業務アサイン時にアサインの意図や期待を伝えるなど、マネジメントの質向上が重要だと言えるでしょう。



【図3】パターンごとの仕事の負担と仕事の資源の状況

### 業務特性や企業風土を踏まえた職場改善活動が重要

以前、ピースマインドが実施した「はたらく人が抱えるストレスに伴う経済的損失調査」(2020年10月2日プレスリリース参照)でもご紹介した通り、ストレスは大きな経済的損失を生むものであることから、企業として従業員のストレス状況を改善することは、重要な経営テーマであると言えます。今回ご紹介した心理的ストレス反応発生のパターンは、全パターンを網羅したものではありませんが、心理的ストレス発生の背後には、業種特有の風土・文化や、業務自体の特性が影響している可能性が示唆されています。従業員の心理的ストレスを改善する上では、これらの業種特有の風土や業務自体の特性を捉えた職場改善活動が重要です。

また、業務特性や組織風土を一朝一夕には変えられないことも往々にしてあります。その場合は、従業員自身のレジリエンスやストレスマネジメント能力を高めること、発生したストレスをため込まないよう、社内外の相談チャネルを整備することなども、有効だと言えるでしょう。

\* 1: 2019年度のデータを用いて集計しています。

\* 2: 2社未満の業種は集計から省いています。

### 【参考情報】

- 【調査結果】はたらく人が抱えるストレスに伴う経済的損失は、男性で生涯平均約6000万円に(2020年10月2日プレスリリース)  
<https://www.peacemind.co.jp/newsrelease/archives/261>
- ストレスチェック「職場とココロのいきいき調査®」  
<https://www.peacemind.co.jp/service/stresscheck>

### 【ピースマインド株式会社について】

1998年創業、日本・アジア地域におけるEAPサービスのパイオニア企業。アジア地域で、国際水準の品質認証「産業医科大学メンタルヘルスサービス機関機能認定」を取得している唯一の民間企業(医療機関を除く)です。「はたらくをよくするエコシステムを創り、いきいきとした人と職場を増やす」を企業ビジョンとし、健全で、心豊かな、明るい未来社会に貢献し続けることを目指しています。

公認心理師・臨床心理士・精神保健福祉士・産業カウンセラー・保健師・看護師等の有資格社員および国内外

の幅広いネットワーク体制で約 1,200 社・対象人数約 80 万人のサポートをし、グローバル大手企業を中心に外資系企業の支援実績国内トップシェアを誇っています。

名称 : ピースマインド株式会社  
本社所在地 : 〒104-0061 東京都中央区銀座 3-10-6 マルイト銀座第 3 ビル 8F  
代表者 : 代表取締役 荻原英人  
創業 : 1998 年 9 月(設立 2004 年 3 月)  
資本金 : 9,025 万円  
事業内容 : EAP(従業員支援プログラム)サービス、ストレスチェックの実施、組織分析、職場改善支援、研修/  
コーチング、健康経営支援  
HP : <https://www.peacemind.co.jp/>

## 【取材等のお問い合わせ先】

ピースマインド株式会社 広報 PR 室  
電話 : 03-3541-8660  
メール : [press@peacemind.co.jp](mailto:press@peacemind.co.jp)  
担当 : 末木  
お問合せ : <https://www.peacemind.co.jp/contact/form>