

報道関係者各位

2010年6月3日

－働く人 630 名に聞く「職場のストレス・不安」とその対策－
「ストレスある」8 割、「睡眠障害」3 割、若い年代ほど「周囲に相談」
誰かに話すことで「ストレス」自覚、小さなコミュニケーションを大切に

社団法人日本産業カウンセラー協会

社団法人日本産業カウンセラー協会は、今年4月から5月にかけて、全国の産業カウンセラーを通して、民間企業、社団法人、地方自治体、官公庁、病院、学校などで働く人たち660名に対して、ストレスとストレス対策に関し聞き取り調査を行いました（有効回答数630名）。

「ストレスや不安がある」84%、ストレス予防は主に身近なことで実践

職場・仕事、または仕事の将来のことなどについて感じているストレス・不安の程度について、「かなりある」（21%）と、「それなりにある」（63%）で、全体の84%にあたる530名がストレスや不安を感じていました。また、強いストレスの一つの目安としてあげられるのが、「睡眠障害」ですが、「しばしばある」（5%）、「たまにある」（26%）を合わせて、全体の3割以上の方に睡眠の問題がありました。

ストレスを感じるなか、全体の75%が、「意識して実践しているストレス予防法がある」と答えています。その内容としては、「十分な睡眠」（55%）、次いで「家族や友人とおしゃべり」（49%）、「おいしいものを食べる」（40%）、「お酒を飲む」（39%）、「スポーツ」（37%）、「音楽やビデオ・映画などの観賞」（36%）、「一人の時間を作ってのんびり過ごす」（33%）、「散歩やウォーキング」（32%）などとなっています。手軽にできて、身近なことによる気分転換が実践されているようです。

また「ストレス対策を講じたいにも関わらず実行できていない」方も全体の12%おり、その理由としては「時間がない」（67%）、「おっくう・気が出ない」（40%）、「何をやっていいのかわからない」（35%）などでした。

職場でのストレスを感じたら？若い年代ほど「周囲の人に相談」、高い年代は「医者」

予防にも関わらず、「職場でストレスを感じたり悩んだりした場合の対応」として、「自主的に気分転換などをして解消につとめる」（53%）、「周囲の人に相談する」（46.0%）との回答が多く、意識的な対応策をとっていることが伺えます。

さらにストレス度が重い場合、「職場のストレスや悩みが原因で落ち込んだ気持ちが続いたり強い不安を感じたりした場合の対応」について聞いたところ、「周囲の人に相談する」（55%）、「自主的な気分転換で解消に努める」（43%）のほか、「休暇を取る」（34%）方が多くなっています。さらに、「産業医と面談」（13%）、「カウンセラーと面談」（13%）するという対策を講じる方もいました。

「周囲に相談する」場合の相手としては、「友人」、「同僚」、「家族」が、それぞれ3割程度で並んでおり、「上司」との回答は1.5割～2割でした。また、いずれの場合も、相談でなく「自分自身で解決法を考える」との回答が3割以上ありましたが、これは自らより積極的に対応せざるを得ないという、切羽詰まった状況の裏返しかもしれません。

なお、「周囲の人に相談する」人、また相談相手を「友人」とする人はいずれも 20 歳代が最も多く、30 歳代、40 歳代、50 歳代、60 歳代の順で少なくなりました。年を取るにつれて、周囲に助けを求めることが難しくなっているのが実情のようです。

反対に、「特に何もしない・できないと思う」20 代は、ストレスを感じたときには 7%、強い不安を感じたときには 6%で全年代中もっとも低く、年代が上がるにつれて無力感が高い傾向が見られました。一方で、ストレスを感じた時に「産業医と面接する・医者に行く」50 代は 4%、強い不安を感じたときには 17%で、いずれも 20 代の割合の約 3 倍に上り、ストレス対策を健康対策の一環としても位置付けている方の割合が年長者に多いことが伺われます。

「働く」こととストレス 休暇と気軽なコミュニケーションを

ストレスや不安が強くなると、「休暇をとる」方が多くなりました。「休めない」という実情もありつつ、やはり「休暇」はストレス対策の大きなポイントです。

働く人にとってストレスや不安、それに伴う若干の気分の落ち込みは必ずあるものです。ストレスの予防や対策について、常日頃から、気にかけていることが大変重要です。ストレスが普通のものとして広く知られている現在、ストレスをそれほど真剣には受け止めない、受け止める余裕がないという側面もあります。ストレスが強くなると、うつ症状やさまざまな体調不良を引き出します。自分のストレスに気がつく・意識することができれば、対応ができますから、まず“ストレスを感じている”ということ自体に対して敏感になること、自覚することが大切です。

また、友人、同僚、家族、上司などに、ちょっとした悩みや愚痴を気楽に聞いてもらうことだけでも、ストレスを自覚するきっかけになります。「眠りにくい」「仕事が忙しい」といったことについて気軽なコミュニケーションをとれる人を作っておくことが、最も効果的なストレス対策とも言えます。

なお、今回の調査では、ストレスがある正規従業員は 90%に上るのに対し、非正規従業員では 77%、ストレスがあまりない正規従業員は 10%なのに対し、非正規従業員は 23%でした。当協会の電話相談には、非正規雇用に伴う不安や厳しい実態の声が多く寄せられています。不安定な身分である非正規従業員のほうが、ストレス対策により意識的にならざると得ないという側面があるのかもしれませんが。

専門家への相談にはためらいも。サービス内容の情報も不足気味？

「職場でストレスを感じたり悩んだりした場合の対応」として「産業医と面談したり医者に行く」人は 3%で、「カウンセラーと面談、カウンセリングに行く」人は、4%です。そして、「職場のストレスや悩みが原因で落ち込んだ気持ちが続いたり強い不安を感じたりした場合の対応」として「産業医と面談したり医者に行く」人と、「カウンセラーと面談、カウンセリングに行く」人はともに 13%でした。ストレス対策として医者やカウンセラーなどの専門家の援助を求めることは昨今一般的になってはきましたが、高い数値とは言えず、やはり「「こころ（心）の～」という名称がついていると、利用にあたり気が引ける」「外部の人に相談するという意識が未だ自分の中にない」「知らない人に話すのは気が引ける」という声が寄せられました。

また、現在、行政や民間でたくさん相談窓口が設けられています。しかし、そうした公共サービスについては、「第三者機関への電話相談は抵抗感があり、自主的にはしようと思わない」「どの支援サービスがよいかわからない」「それぞれが何をしてくれるところなのか区別がつかない」などの声が多くあり、どの窓口が自分にとって適切なサービスなのかイメージがつかず、相談に二の足をふんでいる様子が伺えました。

当協会も通年で無料電話相談「働く人の悩みホットライン」(03-6667-7830 月～土 15

～20時)、および自殺予防ダイヤル相談「働く人の電話相談室」(フリーダイヤル、毎年自殺予防週間に実施)を開設していますが、産業カウンセラーがお手伝いできる内容を、より適切に伝えていくよう努めたいと考えます。

なお、産業カウンセラーに対するイメージを聞いたところ、「話を聞いてくれる」(80%)、「職場について相談できる」(54%)、「メンタルの問題について相談できる」(49%)などでした。産業カウンセラーは、職場の問題に詳しい、働く人たちを主な対象として活動しており、その手法として「傾聴」＝話を聞くことを最も重視しています。産業カウンセラーの役割に対して、ほぼ正しく認識していただいていることが伺われました。

相談の機会を広げる取り組みを継続

(社)日本産業カウンセラー協会の原康長専務理事は、結果を受けて次のようにコメントしました。

企業等で活動している産業カウンセラーを介して、働く人びとの「職場のストレス・不安」について直接、調査活動をおこなったのは今回が初めてで、実態を知るうえでは貴重な調査結果である。ストレスや不安を感じる人は他の調査結果と同様に高いが、意識的に予防に取り組んでいる人が少なくない結果は、メンタルヘルス対策普及の成果の一面ともいえる。しかし、産業医や産業カウンセラーへの相談は、より強い不安を感じたときに10%を超えるに過ぎず、相談の機会を広げる取り組みが引続き課題である。

以上

<回答者属性>

性別： 男性 334名(53.0%)、女性 276名(43.8%)
年代： 20歳代 69名(11.0%)、30歳代 154名(24.4%)、40歳代 204名(32.4%)、
50歳代 158名(25.1%)、60歳代 25名(4.0%) 70歳代以上 1名(0.2%)
業種： 民間企業 442名(70.2%)、社団/財団/公益法人 22名(3.5%)、地方自治体 14名(2.2%)、
官公庁 36名(5.7%)、学校 30名(4.8%)、病院 37名(5.9%)、
社会福祉法人・福祉施設 6名(1.0%)、NPO 1名(0.2%)、その他 21名(3.3%)、
未回答 21名(3.3%)
従業員数： 10人未満 38名(6.0%)、10～49人 86名(13.7%)、50～99人 44名(7.0%)、
100～299人 73名(11.6%)、300～999人 112名(17.8%)、1000～4999人 135名(21.4%)、
5000人以上 119名(18.9%)、未回答 23名(3.7%)
就業形態： 正規従業員・職員 489名(77.6%)、非正規従業員・職員 107名(17.0%)

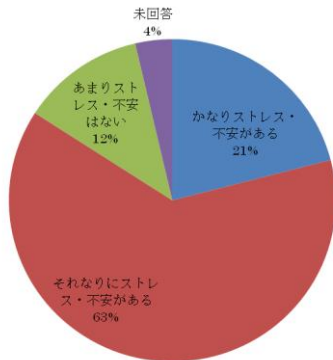
本件に関するお問い合わせ先

社団法人日本産業カウンセラー協会事業推進部 担当：服部 TEL:03-3438-1298
(株)P&I 担当：大原/富樫 TEL:03-5689-0445 FAX:03-5689-0455

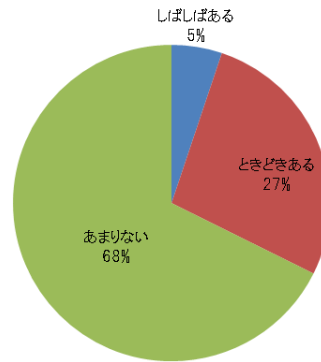
E-mail: press@counselor.or.jp

働く人のストレスとストレス対策に関する聞き取り調査結果

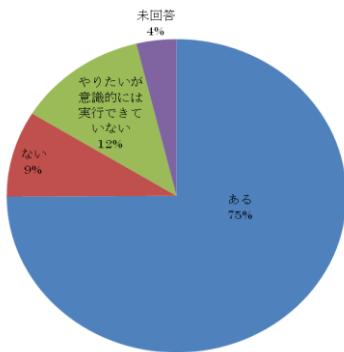
【1】あなたが職場・仕事、または仕事の将来のことなどについて感じているストレス・不安の程度をお教えてください。



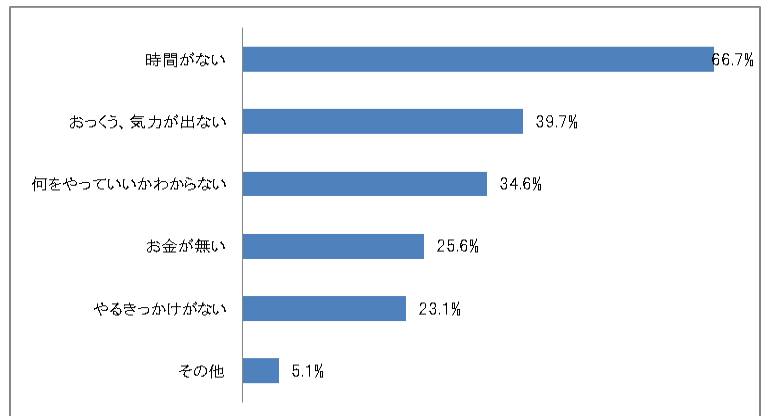
【2】悩みや心配事があるって数日以上眠れなかったり、夜中に目が覚めたりすることはありますか。



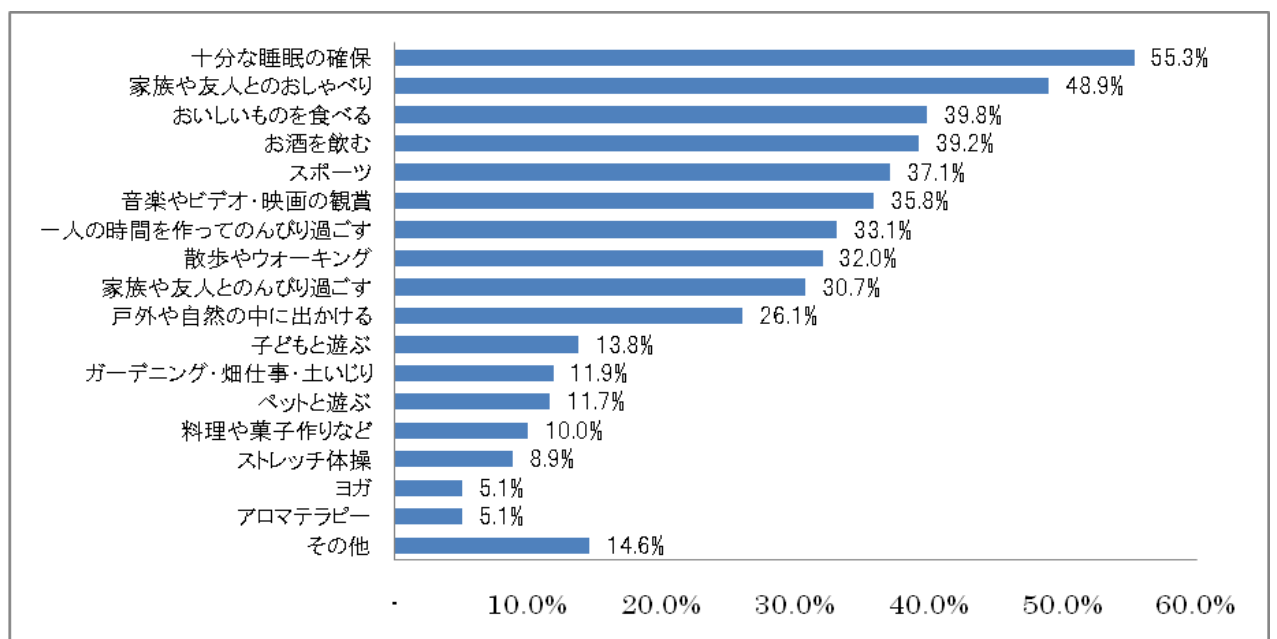
【3】あなたが「意識して」実践しているストレス予防法や気分転換法はありますか。



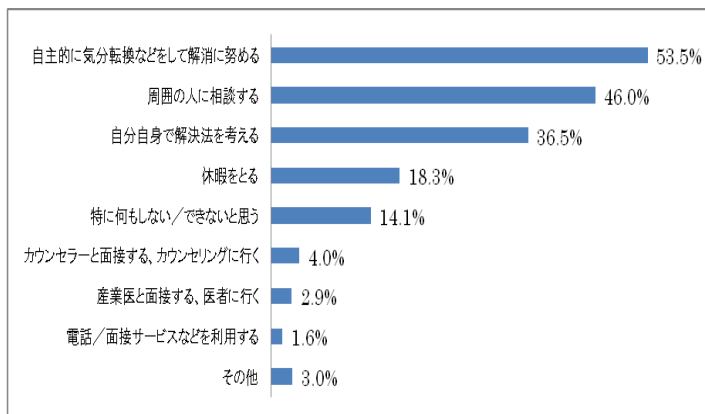
【4】【2】で「やりたいが実践できていない」方は、その理由をお教えてください。



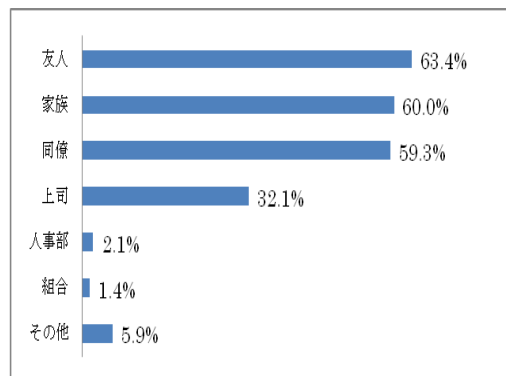
【5】【3】で「ある」と回答された方は、その内容をお教えてください。（複数回答可）



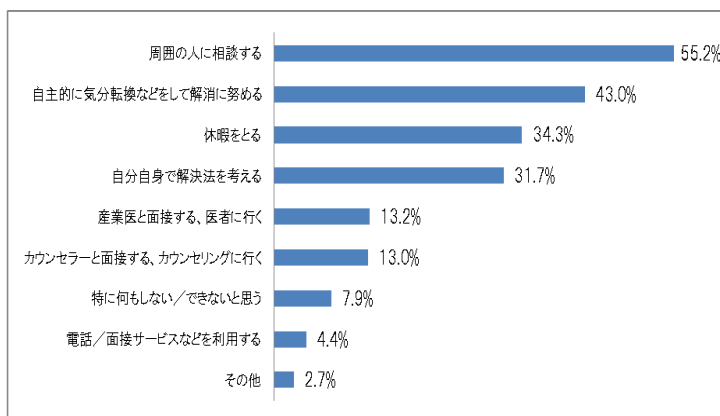
【6】職場でストレスを感じた時や悩んだりしたとき、どうしていますか。(複数回答可)



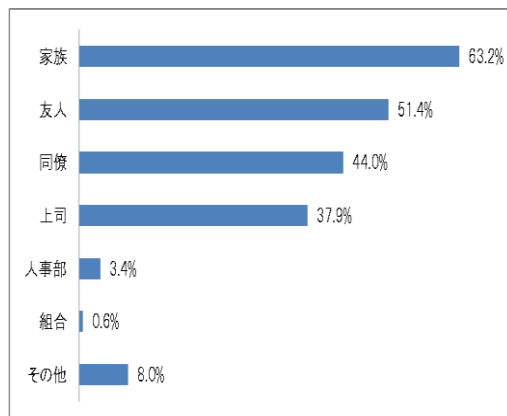
【7】【6】で周囲の人に相談する場合、誰に相談しますか。(複数回答可)



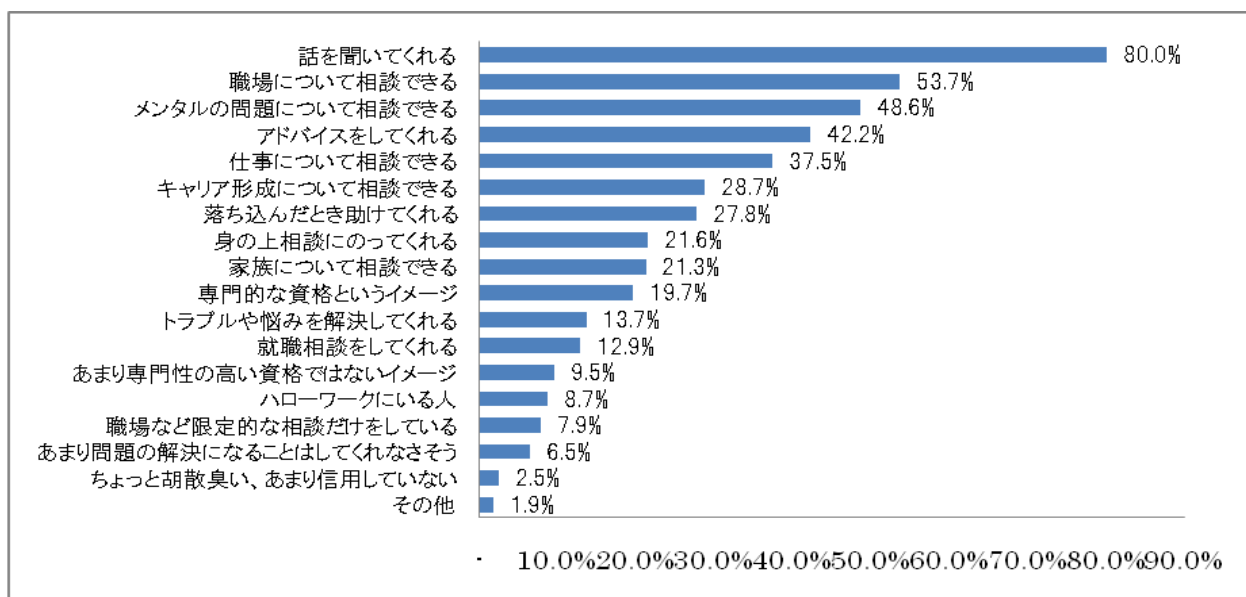
【8】職場のストレスや悩みが原因で落ち込んだ気持ちが続いたり強い不安を感じたりした場合、どうすると思いますか(複数回答可)



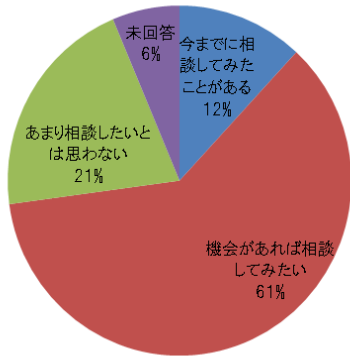
【9】【8】で周囲の人に相談する場合、誰に相談しますか。(複数回答可)



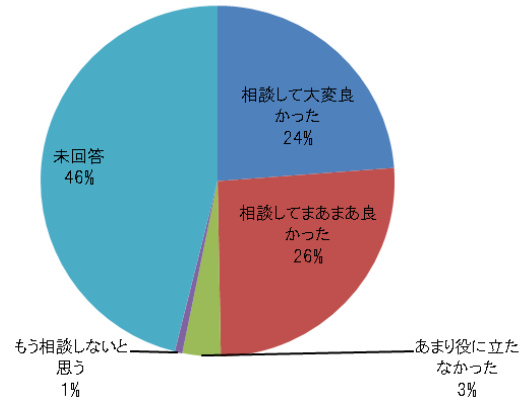
【10】「産業カウンセラー」の仕事や役割について、あなたがイメージすることをいくつかもお教えてください。



【11】今まで産業カウンセラーに相談してみたことはありますか。



【12】【11】で「相談してみた」方は、相談してみていかがでしたか。



■質問項目の実数

【1】ストレスの有無

かなりストレス不安がある	ストレス不安がある	それなりにストレス不安はない	あまりストレス不安はない	未回答
132	398	77	23	
21.0%	63.2%	12.2%	3.7%	

【2】睡眠障害の有無

しばしばある	ときどきある	あまりない	未回答
31	164	408	27
4.9%	26.0%	64.8%	4.3%

【3】実践しているストレス予防法の有無

ある	ない	やりたいが意識的に実行できていない	未回答
472	56	78	24
74.9%	8.9%	12.4%	3.8%

【4】ストレス予防法を実践できていない理由

時間がない	おつこう、気力が出ない	何をやっていいかわからない	お金が無い	やるきっかけがない	その他
52	31	27	20	18	4
66.7%	39.7%	34.6%	25.6%	23.1%	5.1%

【5】実践しているストレス予防法の内容

十分な睡眠の確保	家族や友人とのおしゃべり	おいしいものを食べる	お酒を飲む	スポーツ	音楽やビデオ・映画の観賞	一人の時間を作ってのんびり過ごす	散歩やウォーキング	家族や友人とのんびり過ごす	戸外や自然の中に出かける	子どもと遊ぶ	ガーデニング・畑仕事・土いじり	ペットと遊ぶ	料理や菓子作りなど	ストレッチ体操	ヨガ	アロマテラピー	その他
261	231	188	185	175	169	156	151	145	123	65	56	55	47	42	24	24	69
55.3%	48.9%	39.8%	39.2%	37.1%	35.8%	33.1%	32.0%	30.7%	26.1%	13.8%	11.9%	11.7%	10.0%	8.9%	5.1%	5.1%	14.6%

【6】職場でストレスを感じた時や悩んだ時の対応

自主的に気分転換などをして解消に努める	周囲の人に相談する	自分自身で解決法を考える	休暇をとる	特にもしない／できないと思う	カウンセラーと面接する カウンセリングに行く	産業医と面接する、医者に行く	電話／面接サービスなどを利用する	未回答
337	290	230	115	89	25	18	10	26
53.5%	46.0%	36.5%	18.3%	14.1%	4.0%	2.9%	1.6%	4.1%

【7】【6】で周囲に相談する場合の相談相手

友人	家族	同僚	上司	人事部	組合	その他
184	174	172	93	6	4	17
63.4%	60.0%	59.3%	32.1%	2.1%	1.4%	5.9%

【8】強い不安や将来が見えなくなったと感じた時の対応

周囲の人に相談する	自主的に気分転換などをして解消に努める	休暇をとる	自分自身で解決法を考える	産業医と面接する、医者に行く	カウンセラーと面接する、カウンセリングに行く	特にもしない／できないと思う	電話／面接サービスなどを利用する	その他	未回答
348	271	216	200	83	82	50	28	17	30
55.2%	43.0%	34.3%	31.7%	13.2%	13.0%	7.9%	4.4%	2.7%	4.8%

【9】【8】で周囲に相談する場合の相談相手

家族	友人	同僚	上司	人事部	組合	その他
220	179	153	132	12	2	28
63.2%	51.4%	44.0%	37.9%	3.4%	0.6%	8.0%

【10】産業カウンセラーに対するイメージ

話を聞いてくれる	職場について相談できる	メンタルの問題について相談できる	アドバイスをしてくれる	仕事について相談できる	キャリア形成について相談できる	落ち込んだとき助けてくれる	身の上相談につけてくれる	家族について相談できる	専門的な資格というイメージ	トラブルや悩みを解決してくれる	就職相談をしてくれる	あまり専門性の高い資格ではないイメージ	ハローワークにいる人	職場など限定的な相談だけをしている	あまり問題の解決にならなそう	ちよつと胡散臭い、あまり信用していない	その他
504	338	306	266	236	181	175	136	134	124	86	81	60	55	50	41	16	12
80.0%	53.7%	48.6%	42.2%	37.5%	28.7%	27.8%	21.6%	21.3%	19.7%	13.7%	12.9%	9.5%	8.7%	7.9%	6.5%	2.5%	1.9%

【11】産業カウンセラーへの相談意志

今までに相談してみたことがある	機会があれば相談してみたい	あまり相談したいとは思わない	未回答
75	384	131	40
11.9%	61.0%	20.8%	6.3%

【12】【11】で相談してみた感想

相談して大変良かった	相談してまあまあ良かった	あまり役に立たなかった	もう相談しないと思う
34	37	5	1
45.3%	49.3%	6.7%	1.3%

【13】今までに聞いたことがある心理系の資格名

臨床心理士	キャリアアカウンサント	キャリアアカウンセラー	精神保健福祉士	心理相談員	教育カウンセラー	認定カウンセラー	認定心理士	学校心理士	メンタルマネジメント資格	臨床発達心理士	産業カウンセラー	その他	未回答
538	400	315	269	259	217	172	163	152	142	131	505	18	46
85.4%	63.5%	50.0%	42.7%	41.1%	34.4%	27.3%	25.9%	24.1%	22.5%	20.8%	80.1%	2.9%	7.3%

以上