

2021年9月14日

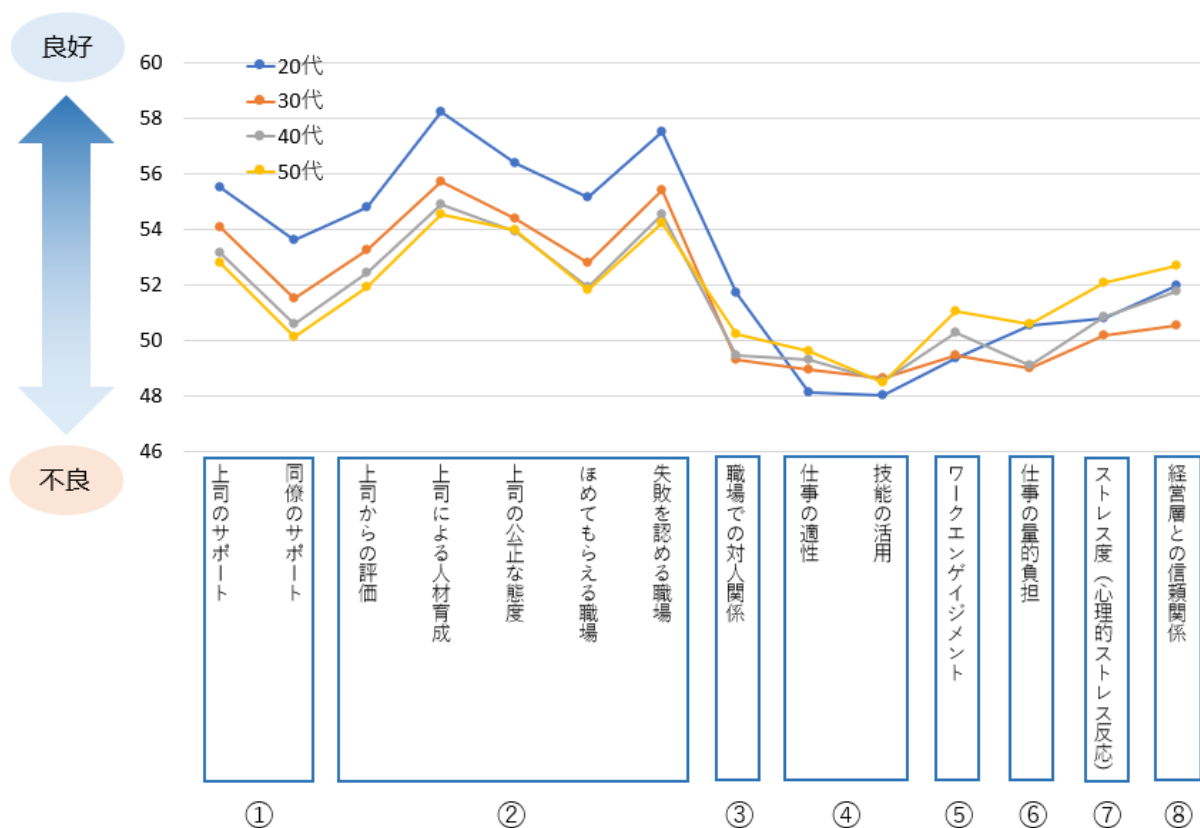
報道関係者各位

ピースマインド株式会社

【調査分析】

ストレスチェックから見える年代別ストレス度と要因分析
～意味づけに悩む20代と、責任や負担が重くなる30代～

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、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」)約26万件の最新のデータから年代情報が含まれているデータを抽出し、年代別にストレス度およびその関連項目について分析しました。



※偏差値は高いほど良好な状態を表しています。

【図1】年代ごとの各項目の偏差値

20代は手厚くサポートを受けているが、仕事への意味づけや丁寧なアサインが見落とされている可能性

20代は周囲からのサポートを受けていると感じている傾向がみられました(図1-①)。上司との関係を含め、人間関係も良好であることから(図1-②,③)、手厚いサポートで若手を大切にしようと考えている職場が多いこと

がうかがえます。

しかしその一方で、仕事の適性や技能の活用を不十分だと感じる傾向があるようです(図 1-④)。経験が浅いということもあって、自分の関心や能力に合った業務というものがまだ明確でなく、仕事に対して意味づけがしっかりと出来ていないのだと思われますが、適性への不安や、技能を活用できていないと感じていることは大きなストレス因になる可能性があります。他にも、上司や先輩によって言うことが違って困惑したり、あまり面識のない他部門との業務調整は若手にとってストレス因になりやすく、その点は常に注意が必要です。

なお、仕事の適性や技能の活用などは、ワークエンゲイジメントと正の関連があることが本データの別の分析で明らかになっています。20代は周囲からのサポートや人間関係に関する不満が少ないにもかかわらずワークエンゲイジメントが高くありませんが(図 1-⑤)、おそらくその背景には、上記のように、仕事の適性や意味づけを十分に感じていないことがあると思われます。したがって、若手のワークエンゲイジメントを高い水準で維持させるためには、その仕事をアサインする理由や、その仕事がその人のキャリアや成長、ひいては所属組織や社会にとってどのような意味を持っているのかを丁寧に説明するなどの工夫が必要だと考えられます。

仕事の負担や責任が増える 30 代に注意

30代は仕事の負担が最も高く(図 1-⑥)、ストレスの程度も最も強いという結果となっています(図 1-⑦)。30代は中堅社員となって負荷の高い仕事や、責任の範囲が広い仕事を回していかなければなりません。プライベートの環境も大きく変化するとともに、仕事の複雑性が増していき、部門間調整を含めて対人面での葛藤が高まりやすい年代だと考えられます。また、様々な経験を通して、会社の良いところだけでなく、キャリアや評価に対する不満など、自身の価値観に合わない部分も見えてくるため、経営層に対する信頼感が下がりやすくなっている可能性があります(図 1-⑧)。そのような状況で20代のようなときに手厚いサポートが減り、よりストレスフルな状態に陥る傾向があるため、30代は特に注意が必要です。

この傾向は40代でも続きますが、40代は仕事に慣れてくることで裁量が増え、全体が見通せるようになっていくことや、自分自身のスキルに応じた仕事ができるようになることで、30代よりも比較的良好な状態を保っていると思われます。しかし、基本的に30代よりも負担や責任は大きいため、何らかの理由でそのバランスが崩れた場合、メンタルヘルス不全に陥る危険性があることを念頭に置いておく必要があります。

世代ごとの傾向を把握し、メンタル不調の予防策を講じる

今回の結果から20代で仕事への意味づけが不十分である、30代の負担が重いなど、それぞれの年代ごとに直面しがちな問題が明らかになりました。責任や役割は年代ごとに違い、ウェルビーイングに影響する要因もそれぞれで異なると考えられるため、年代ごとの特徴を把握することは、メンタル不調を予防する施策を可能にするというメリットがあります。個々人で状況が異なることに留意する必要がありますが、全社的な施策を考えるうえで、上記のように年代ごとの特徴を捉えることはとても効果的です。自社での課題を改めて見つめ直すという意味でも、ストレスチェック実施の際は、年代情報を用いた集計と分析を通じて、組織改善に繋がるアクションを検討してみることもお勧めします。

今後もピースマインドでは、はたらく人と組織のウェルビーイングに寄与する研究、ソリューション開発、サービス提供を進めてまいります。

【参考情報】

- ピースマインドのストレスチェック「職場とココロのいきいき調査®」
<https://www.peacemind.co.jp/service/stresscheck>
- 【調査分析】ストレスの改善は企業業績の向上につながるのか? ~「上場企業のストレスと企業業績」に関する調査結果を公開~

<https://www.peacemind.co.jp/newsrelease/archives/313>

- 【調査結果】従業員支援プログラムの継続導入がストレス軽減に寄与 ～コロナ禍で益々重要な社員のメンタルヘルス対策～

<https://www.peacemind.co.jp/newsrelease/archives/282>

【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1,000社のサポートをし、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 事業推進室
電話 : 03-3541-8660
メール : press@peacemind.co.jp
担当 : 末木
お問合せ : <https://www.peacemind.co.jp/contact/form>