

## 仕事でストレスを感じる要因、第1位は「上司との人間関係」。 ストレス解消に有効的だったのは…？

### — 『エン転職』 ユーザーアンケート集計結果 —

人材採用・入社後活躍のエン・ジャパン株式会社（本社:東京都新宿区、代表取締役社長:鈴木孝二）が運営する「入社後」までを見据えた日本最大級の総合求人・転職支援サービス『エン転職』（<https://employment.en-japan.com/>）上で、20代～50代のサイト利用者を対象に「ストレス解消」についてアンケートを行ない9,320名から回答を得ました。下記、概要をご報告いたします。

#### 調査結果概要

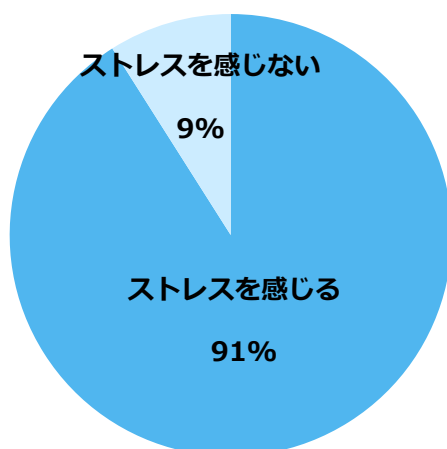
- ★ 9割の方が仕事でストレスを実感。  
仕事でストレスを感じる要因第1位は「上司との人間関係」。
- ★ 82%の方がストレス解消に取り組んだと回答。有効的だったのは社外の人への相談。  
取り組まなかった方の理由は「言っても無駄だと思った」から。

#### ■ 調査結果詳細

1：9割の方が仕事でストレスを実感。

仕事でストレスを感じる要因第1位は「上司との人間関係」。（図1、図2）

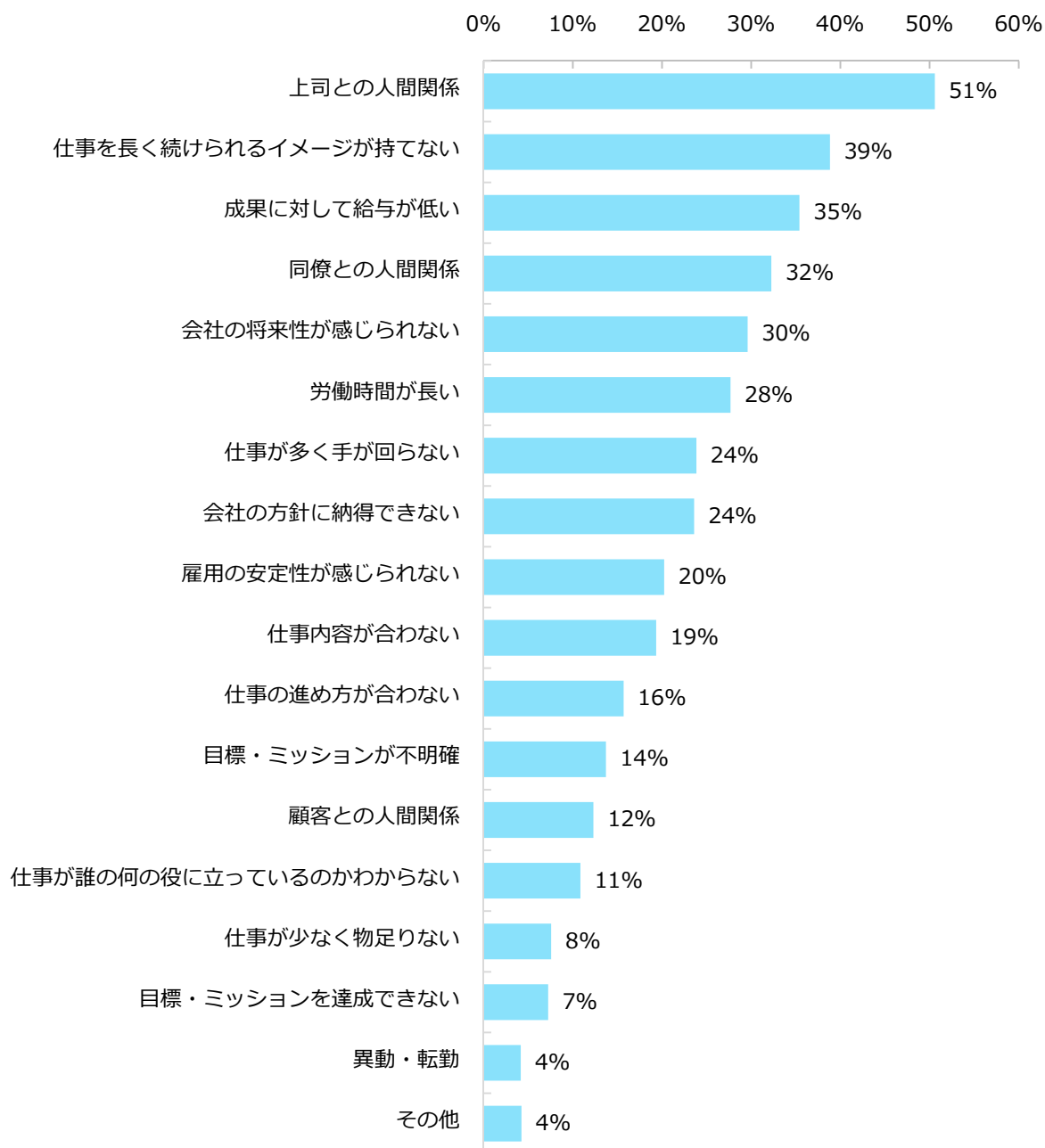
【図1】現在の仕事でストレスを感じますか？



「エン転職」を利用する就業中の20代～50代の方に、「仕事でストレスを感じますか」と伺ったところ、9割の方が「感じている」と回答。働いている方のほとんどがストレスを抱えていることがわかりました。

具体的なストレスの要因として上位に挙げられたのは「上司との人間関係」（51%）、「仕事を長く続けられるイメージが持てない」（39%）、「成果に対して給与が低い」（35%）でした。

【図2】（仕事でストレスを感じると回答した方）ストレスを感じることをお選びください。複数回答可



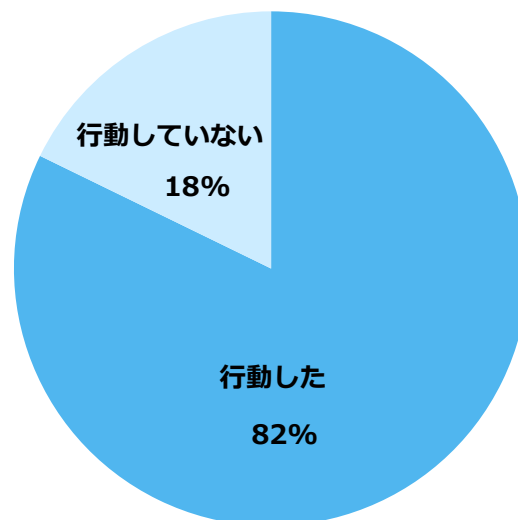
**2 : 82%の方がストレス解消に取り組んだと回答。有効的だったのは社外の人への相談。**

**取り組まなかった方の理由は「言っても無駄だと思った」から。(図3~図5)**

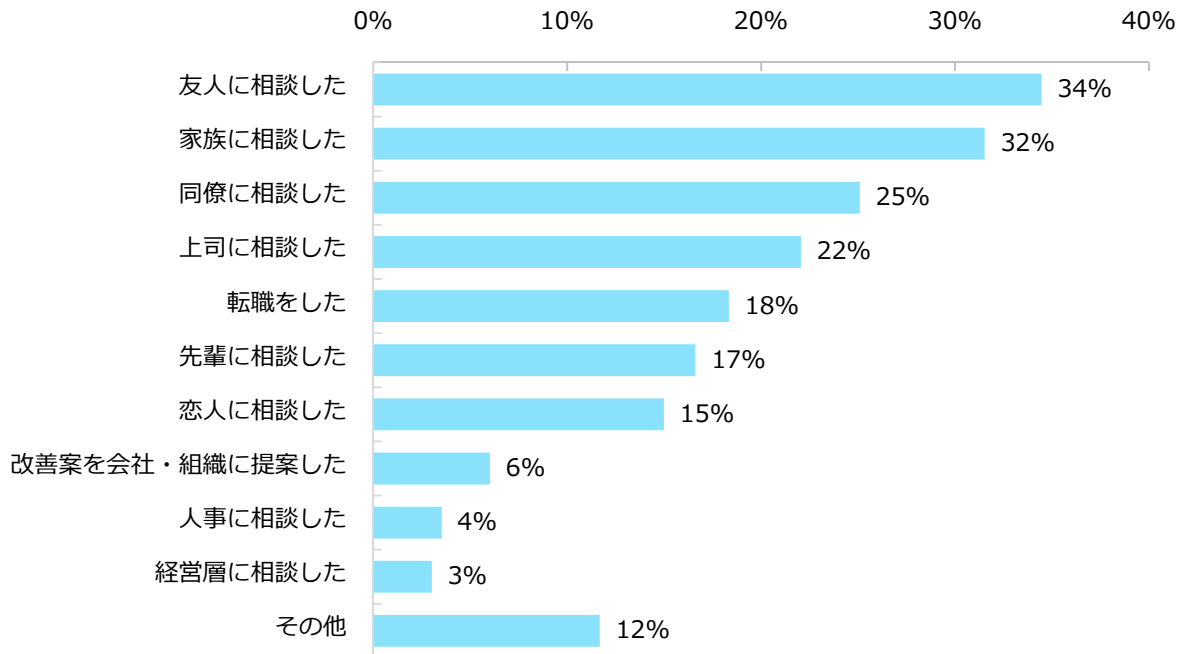
ストレスを少しでも解消しようとか何か行動しましたか、と伺ったところ82%の方が「行動した」と回答しました。ストレス解消に有効的だった行動を何うと「友人」や「家族」といった、社外の人への相談が上位に挙げられています。

また、ストレス解消に向けて行動しなかった方にその理由を何うと、「言っても無駄だと思ったから」(47%)という回答が最多に。言っても状況が変わるわけではない、と半ば諦めの気持ちを持っているが多いようです。2015年12月に従業員数50名以上の企業に対しストレスチェックが義務化されましたが、企業が社員のストレスを把握するにはなかなか難しい状況であることがわかります。

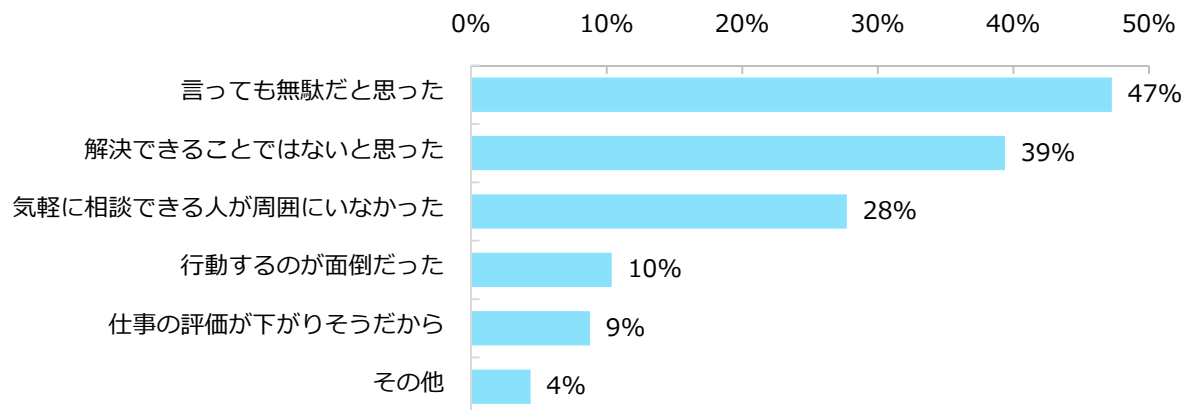
**【図3】（仕事でストレスを感じると回答した方）ストレスを少しでも解消するために何か行動しましたか？**



【図4】（ストレス解消に向けて行動をしたと回答した方）  
 ストレス解消に有効的だったのはどんな行動でしたか？※複数回答可



【図5】（ストレス解消に向けて行動をしなかったと回答した方）その理由を教えてください。※複数回答可



**【調査概要】**  
 ■ 調査方法：インターネットによるアンケート  
 ■ 調査対象：『エン転職』（<https://employment.en-japan.com/>）利用者  
 ■ 有効回答数：9,320名  
 ■ 調査期間：2016年6月1日～2016年6月29日