

3000人に聞く「ストレスと解消法」調査

7割が「仕事でストレスを感じる」と回答。
テレワークより出勤している人のほうがストレスを感じている結果に。
ストレスの解消法は「おいしい物を食べる」「ぐっすり眠る」。

— 『エン派遣』ユーザーアンケート —

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）が運営する日本最大級の派遣情報サイト『エン派遣』（<https://haken.en-japan.com/>）上で「ストレスと解消法」についてアンケート調査を行ない、3,135名から回答を得ました。以下、概要をご報告します。

調査結果 概要

- ★ 7割が「仕事でストレスを感じる」と回答。勤務スタイル別でみると、テレワークメインより出勤メインの人のほうが13ポイント高い結果に。
- ★ ストレスを感じる原因、上位は「給与と仕事のバランス」「上司との関係」。
- ★ ストレス要因を減らすためにしていることは「嫌なことは考えないようにする」。ストレス解消法は「おいしいものを食べる」。

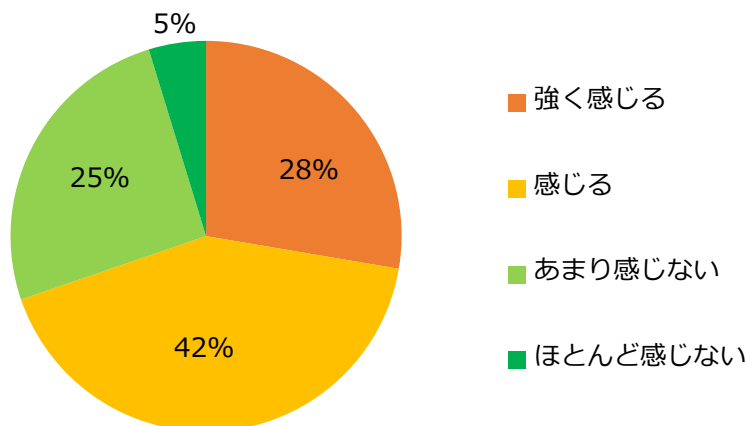
■ 調査結果 詳細

1：7割が「仕事でストレスを感じる」と回答。勤務スタイル別でみると、テレワークメインより出勤メインの人のほうが13ポイント高い結果に。（図1、図2）

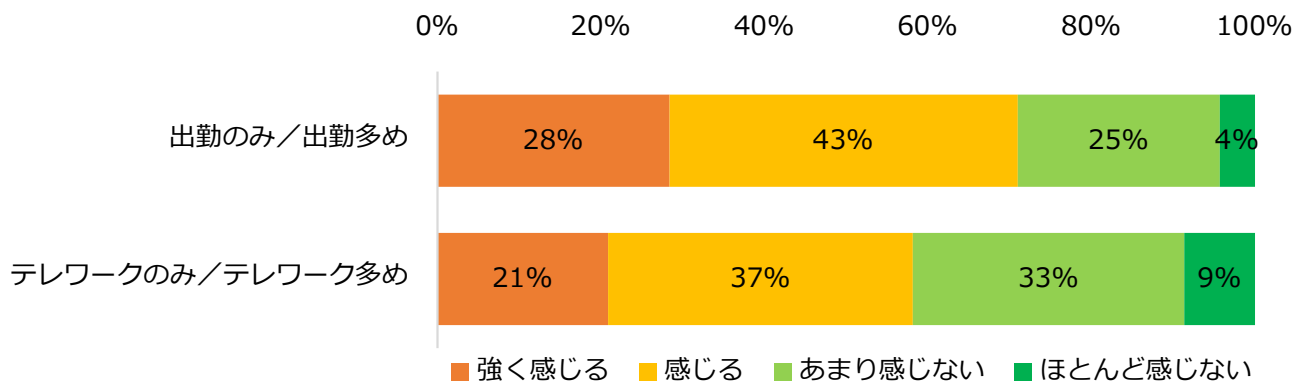
「現在の仕事（離職中の方は前職）で、どの程度ストレスを感じますか？」と伺ったところ、7割が「ストレスを感じる」（強く感じる：28%、感じる：42%）と回答しました。

勤務スタイル別にみると、出勤のみ/出勤多めの人は71%がストレスを感じると回答。テレワークのみ/テレワーク多めの人の58%より13ポイント高い結果となりました。テレワークより出勤のほうがストレスを感じることが伺えます。勤務スタイル別の具体的なコメントもあわせて紹介します。

【図1】現在の仕事（離職中の方は前職）で、どの程度ストレスを感じますか？



【図2】現在の仕事（離職中の方は前職）で、どの程度ストレスを感じますか？（勤務スタイル別）



※回答者の現在（離職中の方は前職）の仕事の勤務スタイル別に集計。n数=出勤のみ/出勤多め：2826、テレワークのみ/テレワーク多め：220
 勤務スタイルでその他を選択した方もいるため、総数はアンケート総回答者数3,135名以下になります。

「ストレスを感じる（強く感じる・感じる）」と回答した方の具体的なエピソード（勤務スタイル別）

<出勤のみ・出勤が多めの方>

- ・新型コロナウイルス感染症のワクチン接種を受けて仕事に行き、体調が悪いと上司に伝えたら、嫌味を言われた。（19歳男性）
- ・1人に対する仕事量が多いため、出勤する度に忙しく、帰宅してからの家事が大変だった。（21歳女性）
- ・家から勤務地が1.5時間なので、マスクでの電車通勤はとても辛い。（43歳女性）

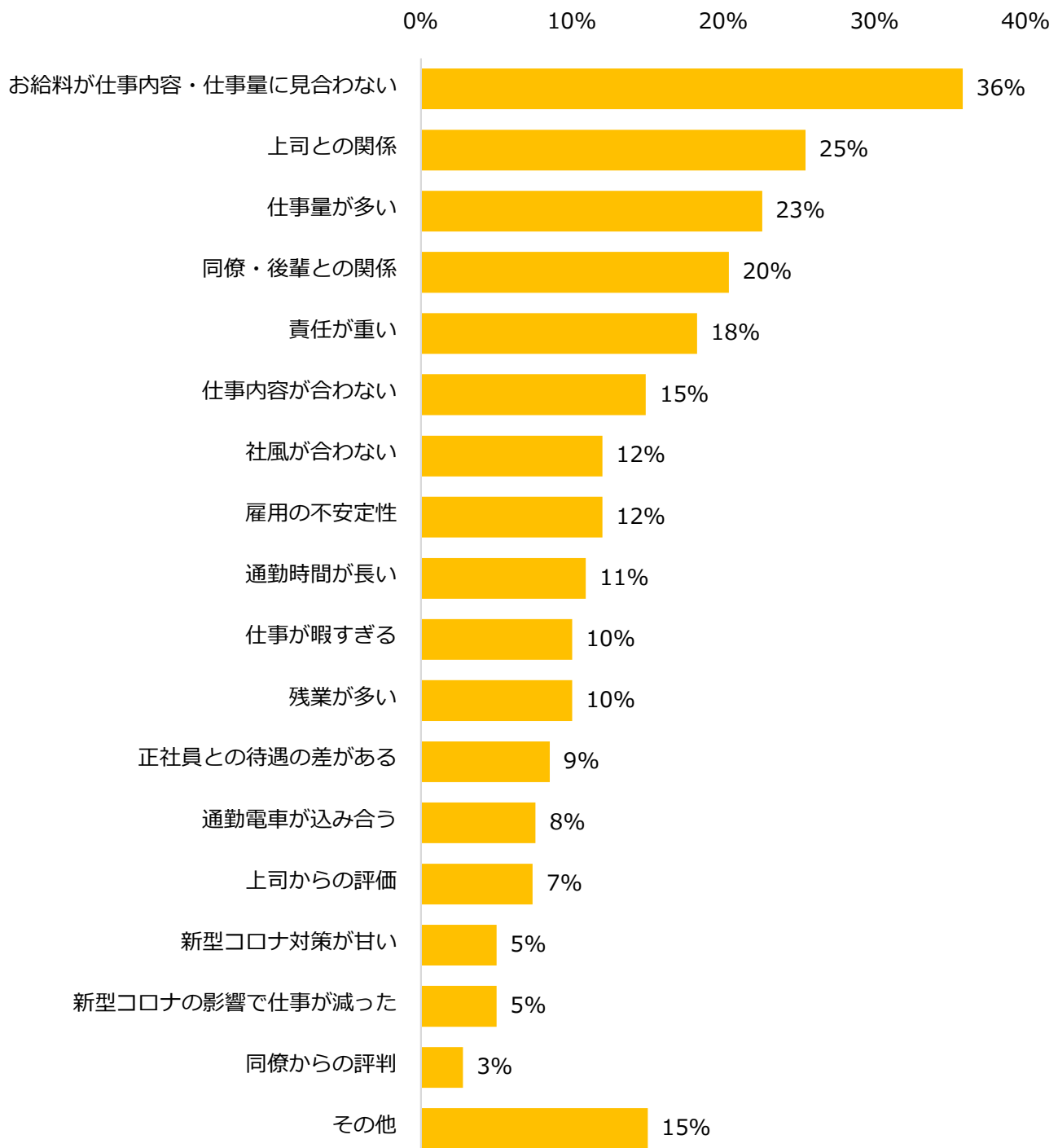
<テレワークのみ・テレワークが多めの方>

- ・フルリモート生活に初めは慣れなかった。オンオフの切り替えが難しく感じる。（23歳男性）
- ・電話対応でお客様に上司に変わってほしいと言われた時に、在宅なのですぐに変えることができずストレスだった。（39歳男性）
- ・チャットやメールでは、相手の意図を読みづらく、こちらの意図も伝わりにくい。（43歳女性）

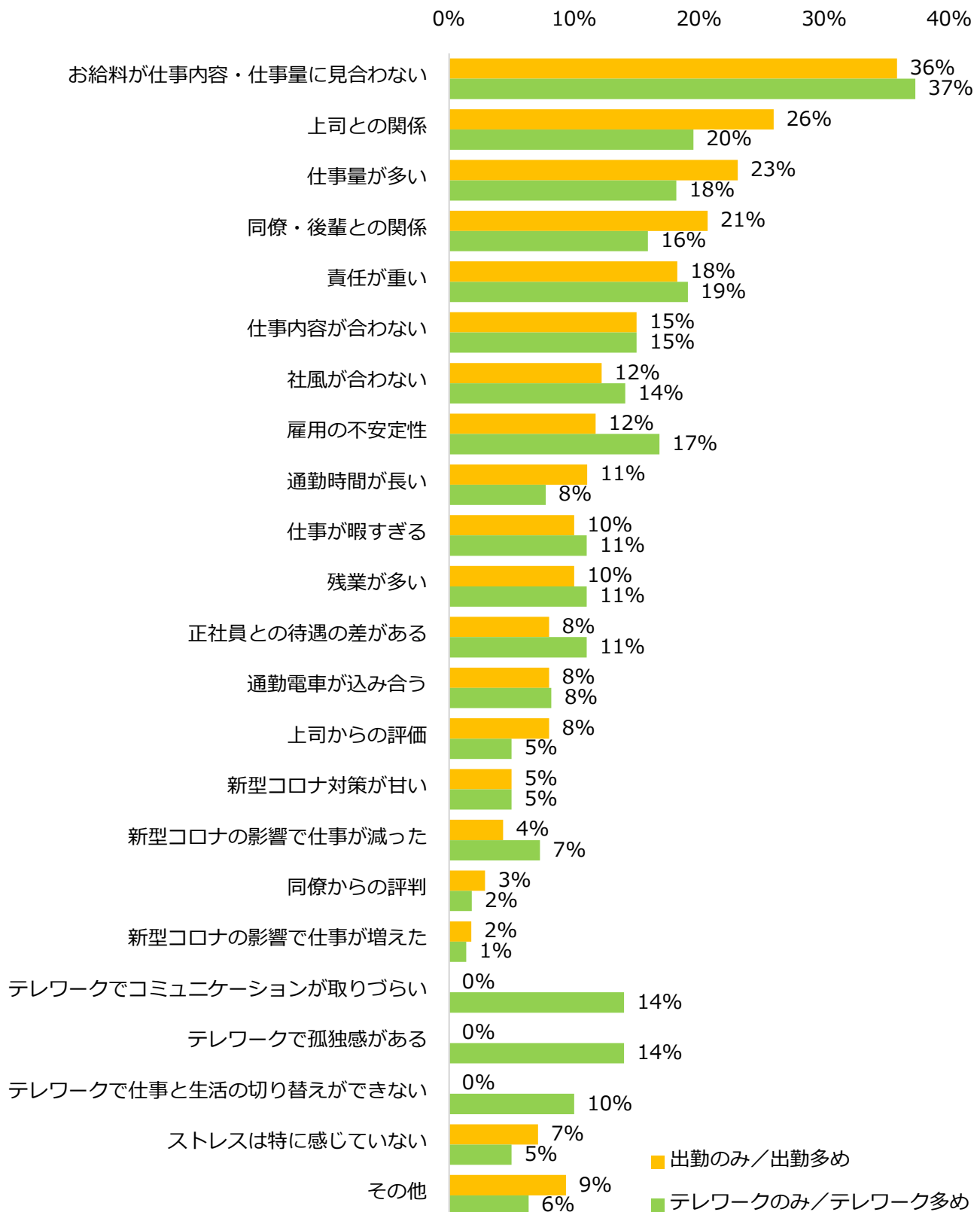
2：ストレスを感じる点、上位は「給与と仕事のバランス」「上司との関係」。(図3、4)

「仕事上でストレスを感じる時、特にどのような点で感じますか？」と伺ったところ、第1位は「お給料が仕事内容・仕事量に見合わない」(36%)でした。次いで「上司との関係」(25%)、「仕事量が多い」(23%)が続きました。勤務スタイル別でも、第1位は同様の結果でした。仕事で感じるストレスは、勤務スタイルが異なっても大きく変わらないようです。具体的なコメントもあわせて紹介します。

【図3】仕事上でストレスを感じる時、特にどのような点で感じますか？(複数回答可)



【図4】 仕事上でストレスを感じる時、特にどのような点で感じますか？（複数回答可／勤務スタイル別）



※回答者の現在（離職中の方は前職）の仕事の勤務スタイル別に集計。n数＝出勤のみ/出勤多め：2826、テレワークのみ/テレワーク多め：220

勤務スタイルでその他を選択した方もいるため、総数はアンケート総回答者数3,135名以下になります。

「お給料が仕事内容・仕事量に見合わない」と回答した方

- ・アルバイト勤務なのに正社員がやるべき業務を行っていた。(27歳女性)
- ・勤続年数や能力に関わらず、給料が一律なのが納得いかない。(44歳男性)
- ・時給換算すると安い。(56歳女性)

「上司との関係」と回答した方

- ・仕事の合間に上司や他の人の話し相手が面倒な時がある。ストレスを解消する会話もあるので必ずしも嫌ではないが、上司の場合は仕事とは全く関係ない事が多く疲れる。(34歳男性)
- ・上司が定まっておらず、関係部署によっては自分で他の役職者と連絡を取る必要がある。(35歳女性)
- ・上司のコロコロ変わる依頼に時々ストレスを感じた。(49歳女性)

「仕事量が多い」と回答した方

- ・1人でこなす業務のため、忙しくなると仕事が増え、優先順位をつけても終わらない。(23歳男性)
- ・1日の仕事量が当日になるまで分からず、いつ終わるかも分からない状態だった。(33歳男性)
- ・春の繁忙期への対策が毎年甘いため、負担が大きい。(34歳女性)

3：ストレス要因を減らすためにしていることは「嫌なことは考えないようにする」。 ストレス解消法は「おいしいものを食べる」。(図5、6)

「ストレス要因を減らすために、どんな事をしていますか？」と伺ったところ、第1位は「嫌なことは考えないようにする」(29%)でした。あわせて「ストレス解消のために、どんな事をしていますか？」と伺うと、上位は「おいしいものを食べる」(51%)、「ぐっすり寝る」(42%)でした。具体的なコメントもあわせて紹介します。

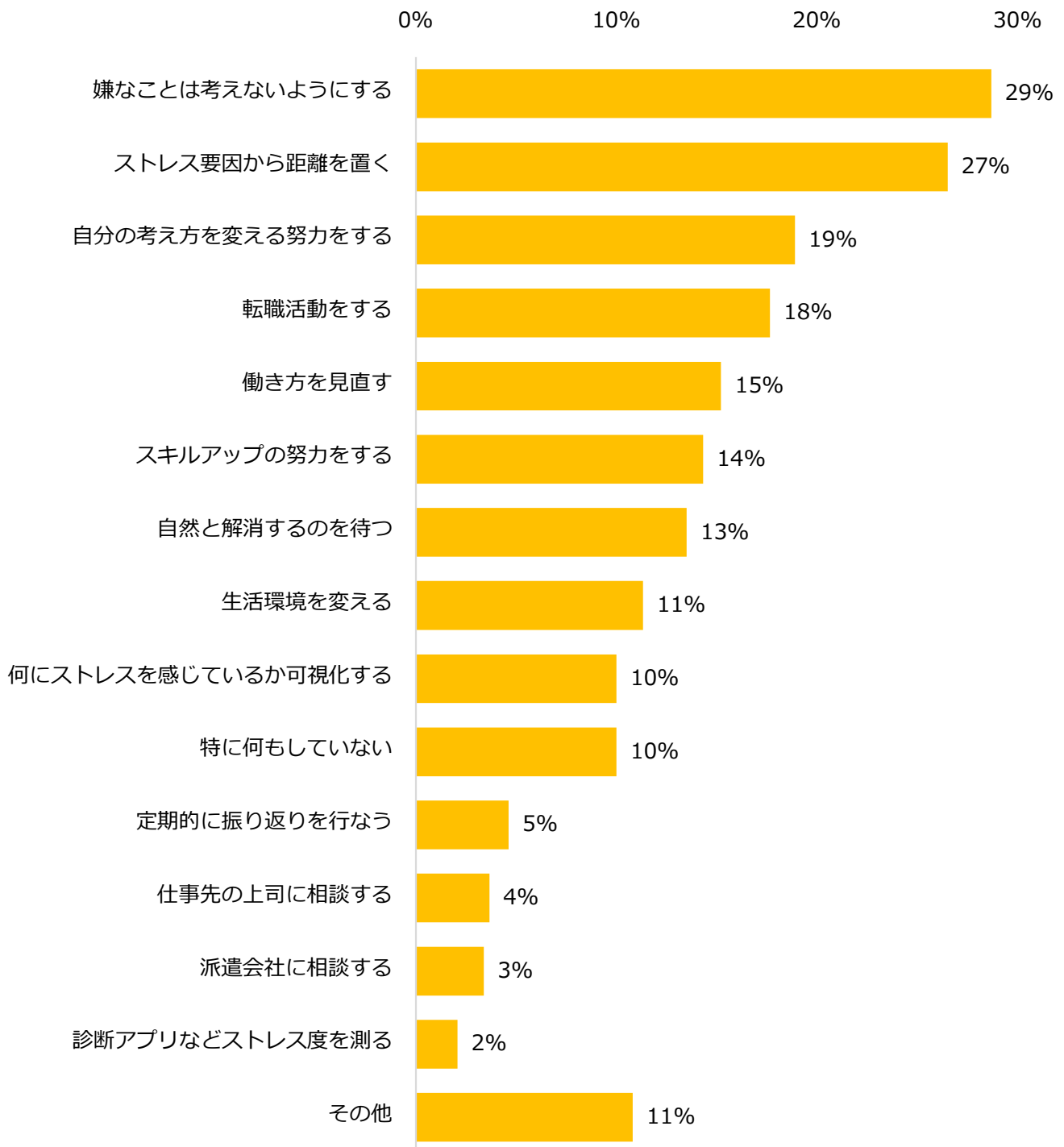
「おいしいものを食べる」と回答した方

- ・収入アップはすぐに叶わないため、節約をしつつ、自分の好きな夕飯をつくる。(34歳女性)
- ・コンビニスイーツや高級アイスを冷蔵庫等に隠しておく。家族が寝静まってから食べる。(47歳女性)
- ・家族で美味しいものを食べるとみんなが幸せになるから良いと思う。(50歳女性)

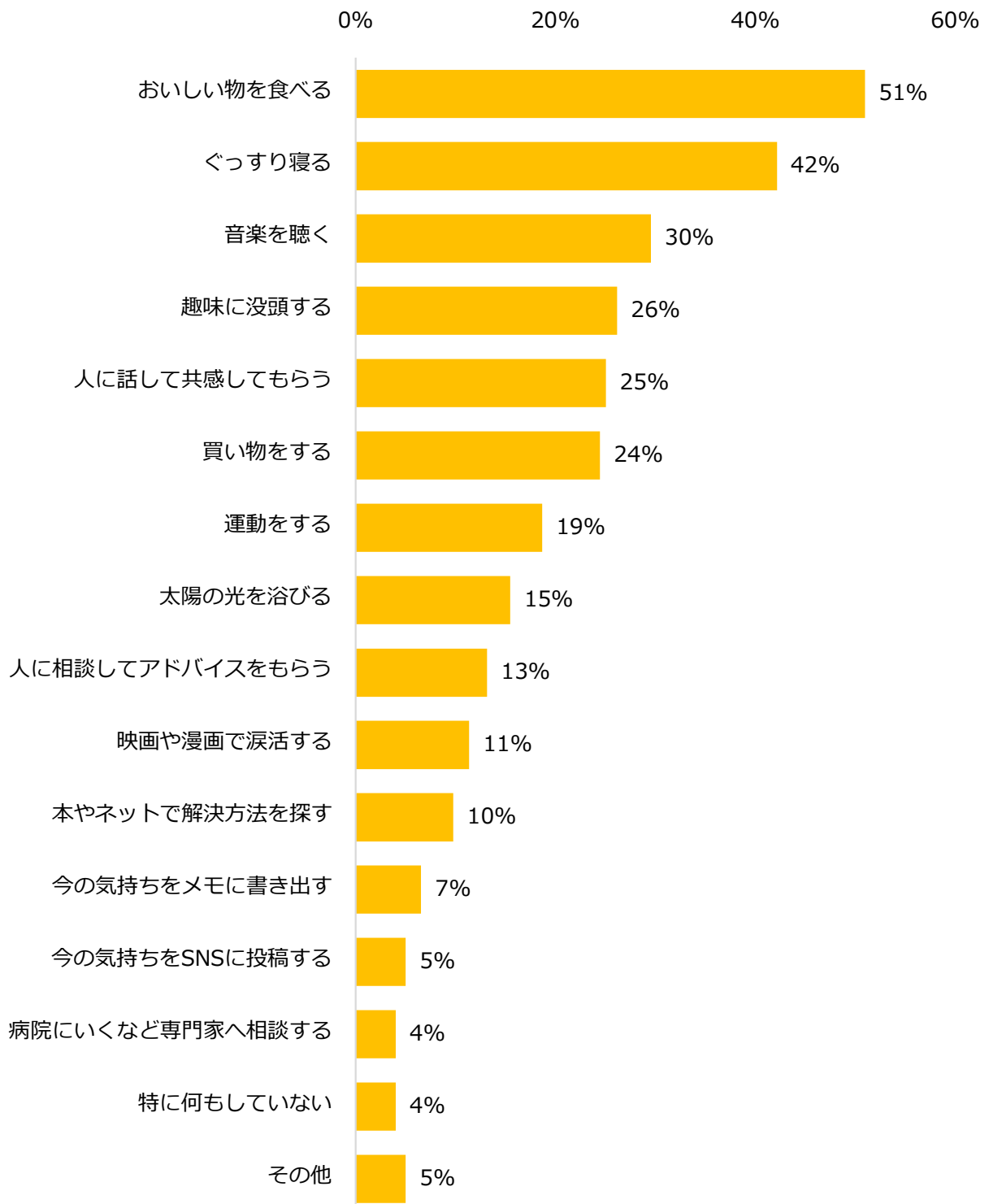
「ぐっすり寝る」と回答した方

- ・生活習慣を整えて、健康的な日々を心がけている。体と心の健康は繋がっていると思う。(25歳女性)
- ・よく寝て、よく食べて、リフレッシュして、また働く力を養う。(39歳男性)
- ・眠らないとマイナス思考になるので、早寝する。(47歳女性)

【図5】 ストレス要因を減らすために、どんな事をしていますか？（複数回答可）



【図6】 ストレス解消のために、どんな事をしていますか？（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：『エン派遣 (<http://haken.en-japan.com/>)』を利用しているユーザー
- 有効回答数：3,135名
- 調査期間：2022年5月2日～5月31日

日本最大級。派遣の仕事に特化した求人情報サイト 『エン派遣』



<https://haken.en-japan.com/>

派遣で仕事を探す求職者と全国の人材派遣会社を結ぶ、日本最大級の派遣情報集合サイト。派遣で働きたい人のさまざまなニーズと、派遣会社の持つ仕事情報のマッチングを重視したサイト設計が特長です。どんな仕事情報も埋もれさせることなく、それを希望する派遣ユーザーにお届けします。

※2022年 オリコン顧客満足度調査「派遣情報サイト」ランキング総合第1位 (<https://career.oricon.co.jp/rank-temp-staff/>)

本ニュースリリースに関する問合せ先

広報担当：松田、清水、関、高田

<https://corp.en-japan.com/>

エン・ジャパン株式会社

〒163-1335 新宿区西新宿6-5-1 新宿アイランドタワー
TEL：03-3342-6590 MAIL：en-press@en-japan.com