

報道関係者各位 2018年 3月15日

社長や新入社員、丸の内OL、大阪ビジネスマンに聞く

ちょっと笑える、ストレスあるある調査を実施

「言われなくてもやっとけよ」と言われて行動したら、「勝手なことすんな」と怒られた。 社長も、熱血上司も残業や接待はストレス・・・。

事務的な作業による一時的・心理的なストレスを低減する機能があるγ-アミノ酪酸が配合されている、メンタルバランスチョコレート「GABA(ギャバ)」を展開する江崎グリコ株式会社は、一般企業で働く1050人を対象にしたストレス調査を行いました。調査結果は、社長、管理職、新入社員を比較した役職別と、新橋サラリーマン、大阪ビジネスマン、丸の内OLを比較したエリア別の2種類で集計しています。自分にとっては何でもないことも、立場が違えばストレスに感じることも多々あり、ほんのささないことがストレスのタネになっていることがわかりました。主な調査結果は以下のとおりです。

主な調査結果

エリア別、ストレスあるある

- ✓ 急に飲みに誘われたり、大きな声で挨拶したり、キーボードをたたく音すら気になる繊細な新橋サラリーマン
- ✓ "おもんない時間"や、自分のペースが乱されることが嫌な大阪ビジネスマン
- ✓ 仕事のストレスでの食べすぎや、残業でエステに行けないなど、自分磨きを怠ってしまうのがイヤな丸の内OL

<調査概要>

- ■実施時期 2017年12月7日(木)~12月11日(月) ■調査手法 インターネット調査
- ■調査対象 18歳~69歳の全国の働く人の中から ①新入社員(2017年度新入社員(18~29歳)150人 ②管理職300人(男女各150人ずつ) ③社長150人 ④新橋エリア(新橋・汐留・御成門、内幸町)で働く役職のない男性一般社員150人 ⑤大阪で働く役職のない男性一般社員150人 ⑥丸の内エリア(東京・大手町・二重橋)で働く役職のない女性一般社員150人





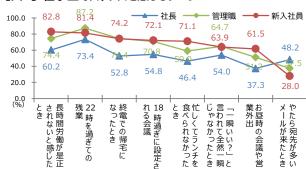
役職別、ストレスあるある

一般企業の社長150人、係長以上の管理職300人、入社1年目の新入社員(18歳~29歳)150人の3属性を対象に、 仕事に関するストレスを「全くストレスを感じない」~「強くストレスを感じる」の10段階で聞きました。その結果から、「ややストレスを感じる」~「強くストレスを感じる」までの5段階を選んだ人を「ストレス層」として集計しました。

■ 社長からのお願い!! 「やたら宛先の多いメールはやめて」

仕事上のシーンでストレスを感じるシーンをあげてもらい、3属性の差分を見たのが [図1] です。3層の中でストレス度が最も高いのは新入社員で、「長時間労働が是正されないと感じたとき」(82.8%) や「22時を過ぎての残業」(81.4%)について8割以上がストレスを感じています。一方、社長は、仕事上のストレスが新入社員や管理職に比べると低めですが、「やたら宛先が多いメールが来たとき」に関しては、新入社員(28.0%)や管理職(37.5%)以上にストレスを感じるようで、社長の半数近く(48.2%)がストレスを感じています。

[図1] 仕事上でストレスを感じるシーン

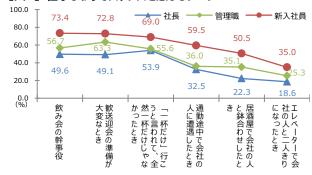


※各N数は「該当しない」を除いた該当者数

■歓迎会、飲み会の幹事は業務ですか?新入社員は一杯付き合うだけでも精一杯・・・

同様に、仕事まわりのシーンでのストレスを聞いた結果が [図2] です。仕事上のシーンと同様、新入社員のストレスが高く、管理職、社長の順となっています。新入社員は「飲み会の幹事役」 (73.4%) や「歓送迎会の準備が大変なとき」 (72.8%) などに7割以上がストレスを感じており、仕事をするのと同じくらいストレスを強く感じているようです。また、「居酒屋で会社の人と鉢合わせしたとき」の新入社員のストレスは50.5%と、社長 (22.3%) の2倍以上にも上っています。

[図2] 仕事まわりでストレスを感じるシーン



※各N数は「該当しない」を除いた該当者数

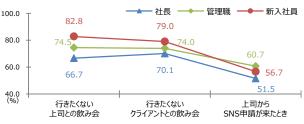
■「もう、頑張ってる…」 頑張れと応援されるのは、新入社員にとってはたまらなくストレス

SNS世代の新入社員ですが、「上司からSNS申請が来たとき」のストレスは56.7%で、管理職(60.7%)よりも低くなっています。新入社員が上司のSNS申請よりもイヤなのが、「行きたくない上司との飲み会」で82.8%がストレスに感じており、「行きたくないクライアントとの飲み会」(79.0%)以上にストレスと感じています[図3]。楽しくストレス発散できるはずの飲み会が、ストレスのタネとなっているようです。

また、ゆとり世代とも称される今の新入社員。彼らはゆとりと呼ばれることを極端に嫌がっていると言われてきましたが、実は、「ゆとり世代」(50.7%)と言われるよりも、「もっと頑張れよ」(65.9%)と言われることの方に強くストレスを感じています[図4]。

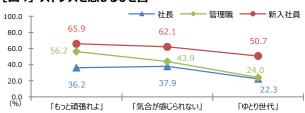
上司が新入社員を飲みに連れ出して、頑張れよと発破をかけたつもりがすっかり逆効果に…、なんてことも少なくないようです。

[図3] 仕事の人間関係でストレスを感じるシーン



※各N数は「該当しない」を除いた該当者数

[図4] ストレスを感じるひと言



※各N数は「該当しない」を除いた該当者数

■「言われなくてもやっとけよ」と言われて行動したら、「勝手なことすんな」と怒られた!!

上司が良かれと思ったことすらストレスになってしまう、繊細な新入社員。彼らはどんなことにストレスを感じるのか、通勤や自己紹介、取引先との対応など、通常の業務でありがちな22項目をあげ、ストレス度を聞いてみました。 その結果、新入社員のストレスTOP10に選ばれたのが [図5] です。「『言われなくてもやっとけよ』と言われて行動したら、『勝手なことすんな』と怒られたとき」(86.1%)、「『分からないことは聞いてね』と言われたので聞いたら、『自分で考える』と言われたとき」(85.0%)、「失敗した理由を聞かれたので、理由を言うと『言い訳すんな!』と怒られたとき」(83.7%)がTOP3となり、「上司からの意味の無い説教」(83.5%)も



※各N数は「該当しない」を除いた該当者数

加えて、上司からの理不尽さに対して新入社員は強くストレスを感じています。

また、「出勤のための早起きがつらいとき」(80.1%)もストレスを感じるようです。

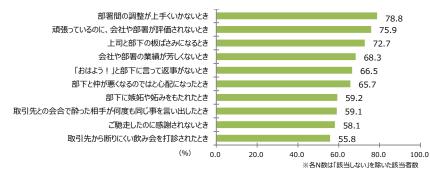
■朝から、抱える社長の悩みは…「おはよう!」と部下に言っても返事がないこと。

次に、社長と管理職を対象に、経営・業績、 社員との人間関係など23項目をあげて、ストレス 度を聞いてみました。

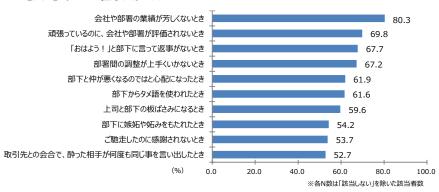
[図6] が管理職のストレスTOP10で、「部署間の調整が上手くいかないとき」(78.8%)、「頑張っているのに、会社や部署が評価されないとき」(75.9%)、「上司と部下の板ばさみになるとき」(72.7%)がTOP3となり、いかにも中間管理職の悲哀が感じられる結果となりました。

一方社長は、「会社や部署の業績が芳しくないとき」(80.3%)がストレス第1位です。役職別比較では新入社員よりもストレスが低い社長ですが、「『おはよう!』と部下に言っても返事がないとき」(67.7%)、「部下と仲が悪くなるのではと心配になったとき」(61.9%)、「部下からタメ語を使われたとき」(61.6%)など、実は、部下の態度に一喜一憂しています「図7」。

[図6] 管理職の仕事ストレスTOP10



[図7] 社長の仕事ストレスTOP10

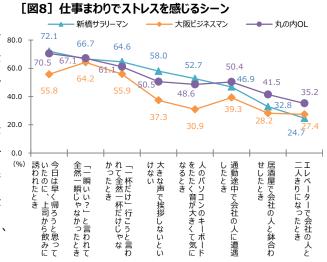


エリア別、ストレスあるある

■ビジネスマンのストレスは"東高西低"

では次に、役職のない一般サラリーマンを対象に、エリアでのストレス差分を見てみました。新橋・汐留・内幸町周辺で働く新橋サラ リーマン150人、大阪府で働く大阪ビジネスマン150人、東京・大手町周辺で働く丸の内OL150人を対象に、役職別と同様の質 問を行い、「ストレス層」を集計した結果が「図8」です。ストレスが大きいのは、新橋サラリーマンと丸の内OLで、大阪ビジネスマン

は総じてストレスが低めです。「今日は早く帰ろうと思っていたのに、上司 から飲みに誘われたとき」、新橋サラリーマンは72.1%がストレスに感じ ますが、大阪ビジネスマンは55.8%と、新橋ほどストレスとは感じていな いようです。また、新橋サラリーマンの半数(52.7%)は「人のパソコン のキーボードをたたく音が大きくて気になるとき」にストレスを感じますが、 大阪ビジネスマンでは30.9%と低く、キーボードをたたく音など気にもな らないようです。同様に、「大きな声で挨拶しないといけない」は新橋サ ラリーマンの6割近く(58.0%)がストレスに感じていますが、大阪ビジ ネスマンでは3割台(37.3%)です。大阪ビジネスマンが唯一苦手な のが、「エレベーターで会社の人と二人きりになったとき」(27.4%)で、 新橋サラリーマン(24.7%)の方がストレスはやや低くなっています。

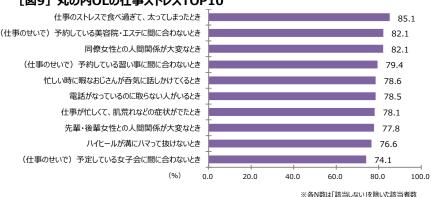


※各N数は「該当しない」を除いた該当者数

■丸の内OL、ストレスの悪循環!!

新橋サラリーマンに次いでストレスの高い丸の内 OL。彼女たちのストレスTOP3は、「仕事のストレ スで食べ過ぎて、太ってしまったとき」(85.1%)、 「(仕事のせいで)予約している美容院・エステ に間に合わないとき」、「同僚女性との人間関係 が大変なとき」(同率82.1%)。仕事自体のス トレスよりも、仕事のせいで太ってしまったり、自分 のお手入れが十分にできなくなることにストレスを 感じてしまうようです [図9]。

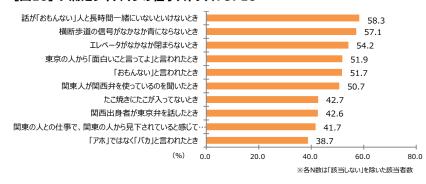
[図9] 丸の内OLの仕事ストレスTOP10



■エレベーター「早く、"閉"押してよ・・・」大阪ビジネスマンのストレスは、時間がかかること

エリア別比較では相対的にストレス度が低い大 阪ビジネスマンですが、ストレス項目を聞くと、トッ プの「話が『おもんない』人と長時間一緒にいない といけないとき」(58.3%)をはじめ、「東京の 人から『面白いこと言ってよ』と言われたとき」 (51.9%)、「『おもんない』と言われたとき」 (51.7%) など、おもしろいかどうかがストレスに も大きく影響しています。また、「横断歩道の信 号がなかなか青にならないときし(57.1%)、

[図10] 大阪ビジネスマンの仕事ストレスTOP10



「エレベータがなかなか閉まらないとき」(54.2%)など、せっかちと言われる大阪人にとっては、時間がかかることもストレスの要因とな るようです [図10]。















