

## 幸福度が高い70代男性と低い30代男性、その違いは？ ～ストレスチェックデータにもとづく「幸福度分析」レポート～

株式会社ドクタートラスト（本社：東京都渋谷区、代表取締役：高橋雅彦、以下「ドクタートラスト」）のストレスチェック研究所では、ストレスチェックサービスを利用した累計受検者122万人超のデータを活用し、さまざまな分析を行っています。

今回は2021年度にストレスチェックの実施を受託した32万人分の集団分析データから年代別、性別、それぞれの「幸福度」を算出しました。

### 調査結果のポイント

- ・最も幸福度が高いのは「70代男性」
- ・最も幸福度が低いのは「30代男性」
- ・幸福度は性別よりも年代に影響される可能性が高い

### はじめに

ストレスチェック制度は、従業員のメンタル不調の予防やその気付きを促すこと、また、ストレスが高い人の状況把握やケアを通して職場環境改善に取り組むことを目的として制定され、2015年12月以降、従業員数50名以上の事業場で年1回の実施が義務づけられています。

ドクタートラストでは、ストレスチェックサービスを利用した累計受検者122万人超のデータを活用し、さまざまな分析を行っています。今回は、このうち2021年度に受検した324,642人のデータのうち、4尺度5設問に着目し、年代別、男女別の幸福度算出を試みました。

#### 【「幸福度」算出の根拠としたストレスチェックの4尺度、5設問】

- ・尺度①働きがい：設問「働きがいのある仕事だ」
- ・尺度②仕事の満足度：設問「仕事に満足だ」
- ・尺度③家庭の満足度：設問「家庭生活に満足だ」
- ・尺度④ワーク・エンゲイジメント：設問「仕事をしていると活力がみなぎるように感じる」、「自分の仕事に誇りを感じる」

このうち尺度①、尺度④が、生活の土台となる「活力」や「やる気」に関わる項目であり、尺度②、尺度③が公私全般における満足度を尋ねる項目です。今回は、この土台部分および現状への満足度を総合して「幸福度」と位置付けています。

以下では、上記 4 尺度の平均点を合計し、年代別、性別の傾向を導出しています。

## 結果概要

### 1. 年代別幸福度分析～最も幸福度の高い 70 代、最も幸福度の低い 30 代～

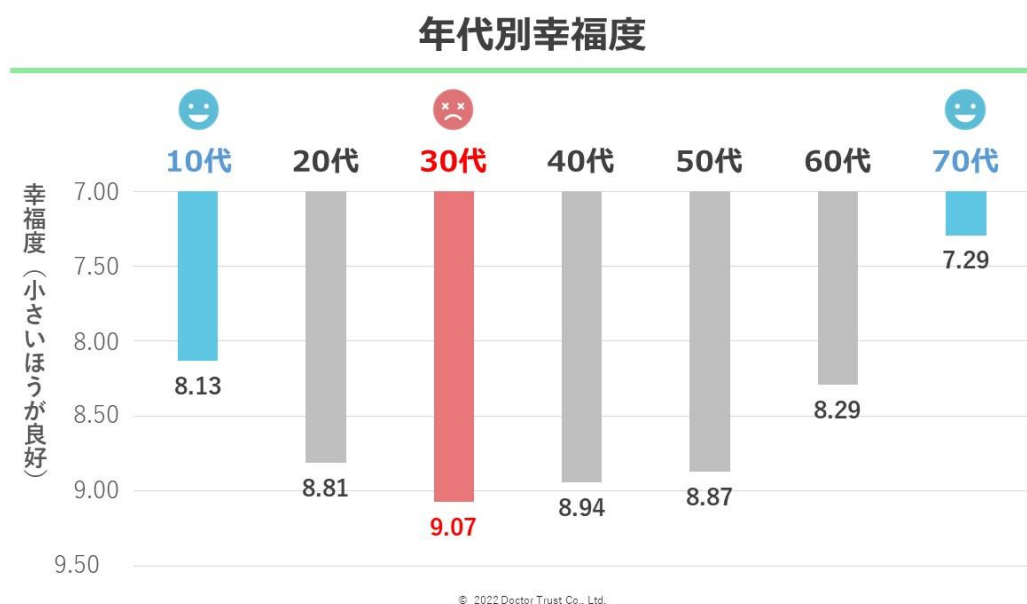
前述のとおり、幸福度はストレスチェック設問のうち 4 つの尺度（働きがい、仕事の満足度、家庭の満足度、ワーク・エンゲイジメント）の平均点を合計した数値です。4～16 点の幅で算出され、数値が小さいほど幸福度が高い（好ましい）傾向にあります。

表 1 は、「年代別」に導出した幸福度です。縦軸が幸福度の点数、横軸が年代を示しています（数値の低いほうが、幸福度は高い）。

表 1 から、10 代の若年層と 60、70 代の高齢層は、20～50 代の間層にくらべ幸福度が高いことがわかります。10 代は生活上の自由度が高いこと、60、70 代はストレス耐性が他の世代にくらべ強い、また役職定年などにより重責から解放されていることで、50 代以降は幸福度が回復する傾向にあると推測されます。

20～50 代の間層では、特に 30 代の不良傾向が目立ちました。30 代はライフイベントが多く、プライベートでは結婚・出産・子育てなど、仕事ではキャリア構築が進む中で職務上の責任も増え、それに伴ってストレス負荷がかかっているのではないのでしょうか。

表 1



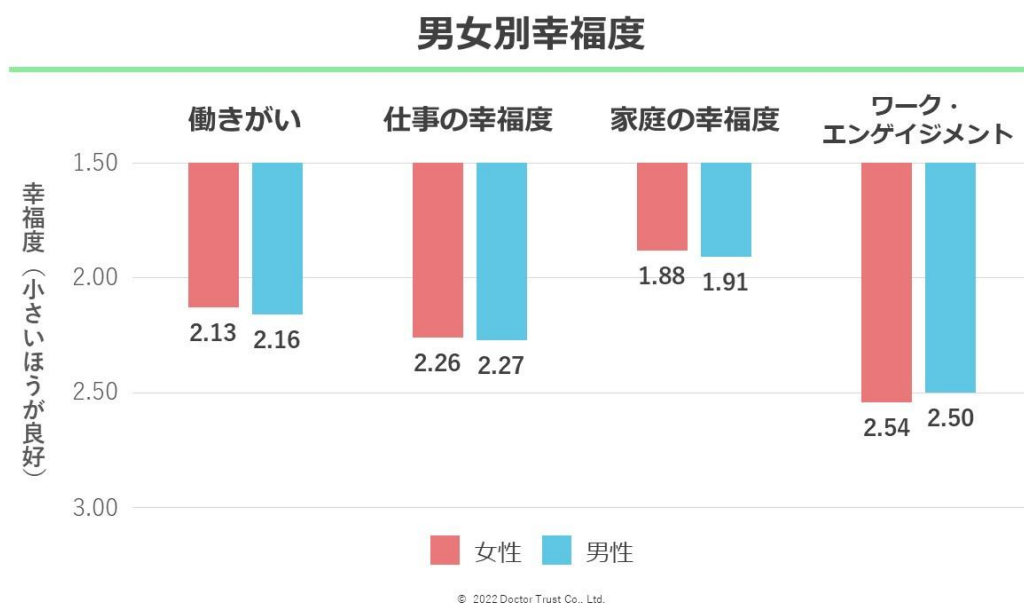
## 2. 男女別幸福度分析～トータルで幸福度の高い女性と、ワーク・エンゲイジメントの高い男性～

表 2 は幸福度に関わる 4 つの尺度について、「男女別」に平均点を示したグラフです。数値が小さいほど良好（幸福度が高い）傾向にあります。「働きがい」「仕事の満足度」「家庭の満足度」では、若干ではあるものの女性が良好（好ましい）とわかりました。

一方、「ワーク・エンゲイジメント」は男性のほうが良好傾向にありました。ワーク・エンゲイジメントとは、仕事に対して熱意がある、仕事に没頭している、仕事から活力を得ていきいきとしている状態のことを指します。ワーク・エンゲイジメントが高まる理由として、仕事で成果が出たときや人の役に立っていると感じたときなどが挙げられます。

ただし、どの項目においても性別で点差は大きく開かず、幸福度は性別よりも年代に影響されていると考えられます。

表 2



## 3. 年代別、性別にみた幸福度の違いと理由

ここまで幸福度は性別よりも年代に影響されているのではないかと推測しましたが、年代と性別で分析を行うことで、より詳細な結果が表れました。

表 3 は「年代別かつ性別」で幸福度を示しました。数値が小さいほど良好（幸福度が高い）傾向にあります。最も幸福度が高かったのは「70 代男性」でした。60 代と 70 代の数値の差が開いた理由としては、2021 年 4 月に高年齢者雇用安定法が改正され、70 歳までの就業が努力義務になりました。その中で、勤務形態が正社員から嘱託やパートアルバイト、契約社員に変わり、シフト制や週 3 日勤務といった働き方が可能に、空いた日には自分の時間を確保することができるようになったことがストレス負荷軽減に影響、ひいては幸福度の向上に寄与しているのではないかと考えられます。

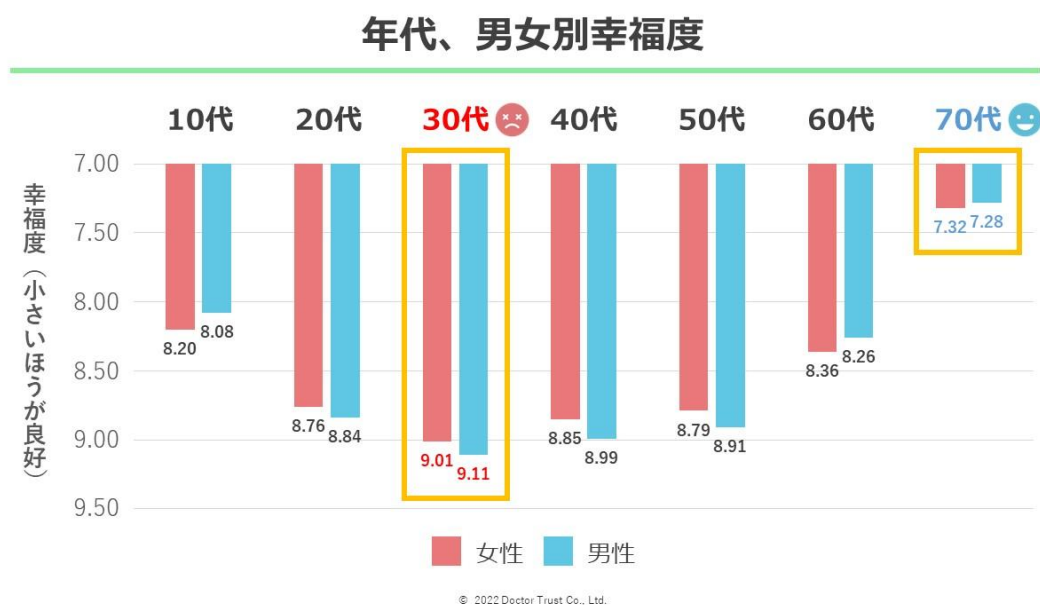
一方の 60 代は、昨今のコロナ禍の影響で仕事の引退時期が本人の想定時期よりも早まったこと、介

護や自身の健康問題に対する不安、退職による経済的な心配、やりがいの喪失などが点数を引き上げた（好ましくない）のではないかと推測されます。

逆に、最も幸福度が低かったのは、「30代男性」、次いで「30代女性」でした。この理由は、以下が考えられます。

<p>&lt;男性に多い傾向&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 役職が上がり、下の世代と上の世代の板挟みになる場面が増える（人間関係の配慮や業務量が増える）</li> <li>・ 結婚や出産、子育てによってより一層責任感が増す</li> <li>・ 住宅や車等を購入し、経済的な負担が増える</li> </ul> <p>&lt;女性に多い傾向&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 結婚、出産によってライフスタイルが大きく変化する</li> <li>・ 育児がうまくいかないことにより悩みを抱えやすくなる</li> <li>・ 職場復帰後、なかなか周りの環境に馴染むことができない</li> <li>・ 人との価値観や考え方の違いに違和感を抱くようになる</li> </ul>
--

表 3



#### 4. ストレス度合いにも、幸福度と同様の傾向がみられる

ドクタートラストで 2021 年度ストレスチェックを受けた 32 万人の結果から年代、男女別に高ストレス者率を算出したところ、最も高ストレス者率が高いのは 30 代男性の 17.2%であり、幸福度と同様の傾向が見られました。そのため、幸福度と高ストレス者率は、関係性が強いと考えられます。

## まとめ

---

幸福度の感じ方は個人ごとに違うため、さまざまな角度から分析しても絶対的な数値を算出することは容易ではありません。しかしながら、ストレスチェックの設問で、幸福度に関わる4つの尺度平均の合計点を用いることによって年代別、男女別の幸福度の違いが見えました。

今後は、ワーク・エンゲイジメントから高めることで働きがいを感じ、職場のみならず私生活への満足度へつなげていくことが非常に重要です。また、個人の幸福感を高めることは、ひいては組織の幸福感向上にも貢献します。ワーク・エンゲイジメントを高める働き方改革の施策について、企業としても検討していく必要があるでしょう。

## 調査対象

---

調査期間：2021年4月1日～2022年3月31日

調査対象：ドクター・トラスト・ストレスチェック実施サービス 2021年度契約企業・団体の一部

企業・団体数：940

有効受検者数：324,642人

## ドクター・トラストについて

---

**株式会社ドクター・トラスト** <https://doctor-trust.co.jp/>

株式会社ドクター・トラスト（本社：東京都渋谷区、代表取締役：高橋雅彦）は企業ではたらく人の健康管理を専門に受託している会社です。産業医や保健師などの医療資格者が企業を訪問の上、健康診断結果に基づく健康指導、過重労働者面談を行います。また、122万人超のビッグデータに基づく職場環境改善コンサル「STELLA」や、外部相談窓口サービス「アンリ」もご好評いただいております。その他 ストレスチェック、健康経営セミナー、衛生委員会のアドバイスなど、さまざまな業務を実施します。

**ストレスチェック研究所** <https://www.stresscheck-dt.jp/consultant/>

ストレスチェック研究所は、ドクター・トラスト内に設置された研究機関です。ストレスチェックで得られた膨大なデータの分析を行うとともに、ストレス耐性が高く組織の強みである人材を「STELLA（ステラ）」と名づけ、これら人材を活用した強固な組織作りを目指す職場環境改善コンサル業務を行っています。

### ストレスチェックサービスに関するお問合せ

株式会社ドクター・トラスト 健康経営推進本部

TEL：03-3464-4000（代表）

企業さま用お問合せフォーム：<https://doctor-trust.co.jp/form/doctor/>