

ネガティブ回答トップは男女ともに「一生懸命働かなければならない」

41 万人のストレスチェック結果を男女別に分析

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 163 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 2022 年度にストレスチェックサービスを利用した受検者のうち、およそ 41 万人の結果を男女別に分析、それぞれの傾向や特徴を調査しました。

YouTube で解説動画公開中

【解説】男女別で違う？はたらく人々のストレス、女性の上位は〇〇だった！ 1,162 の企業・団体のストレスチェックデータを徹底分析！専門家がわかりやすく解説します！（解説：ストレスチェック研究所 アナリスト 千葉晶子）

<https://www.youtube.com/watch?v=Uzi9a8dfOig>



調査結果のポイント

2022 年度のストレスチェック結果を男女別にみると、以下の傾向、特徴がありました。

- ・ 男女ともに、不良回答の上位設問は「一生懸命働かなければならない」、「かなり注意を集中する必要がある」、「勤務時間中はいつも仕事のことを考えていなければならない」
- ・ 女性は、設問「上司からのサポート」に不良回答者が多い
- ・ 男性は、設問「高度な知識や技術が必要なむずかしい仕事だ」に不良回答者が多い

- ・ 女性のほうが、家族や友人からのサポートが良好だと感じている人が多い

はじめに

ストレスチェック制度は、2015 年 12 月以降、従業員数 50 名以上の事業場で年 1 回の実施が義務付けられています。制度開始から 7 年が経過し、当初の設問数 57 項目版ではなく、ワーク・エンゲイジメントなどが測定でき、職場環境改善により効果的な 80 項目版が今では主流となりました。

ドクタートラストでも設問数 80 項目版を提供し、国内トップクラスの受検者数を誇っています。

今回の調査では、2022 年度にドクタートラストでストレスチェックを受検した方のうち、410,352 人の最新結果から、男性・女性の結果の特徴をご紹介します。

性別での良好・不良回答

1. 男性、女性の不良回答

ストレスチェックは、80 の各設問に対して「そうだ」、「まあそうだ」、「ちがう」、「ややちがう」の 4 択形式で回答します。

図 1、図 2 は、2022 年度の男性、女性のストレスチェックの結果を不良回答率の高い順にランキング化したものです。数値は大きいほど不良（好ましくない）を示しています。

図 1



男性不良回答【上位】

1位	一生懸命働かなければならない	84.4%
2位	かなり注意を集中する必要がある	82.1%
3位	勤務時間中はいつも仕事のことを考えていなければならない	66.6%
4位	非常にたくさんの仕事をしなければならない	65.9%
5位	仕事でエネルギーをもらうことで、自分の生活がさらに充実している	65.7%
6位	高度の知識や技術が必要なむずかしい仕事だ	64.8%
7位	仕事をしていると、活力がみなぎるように感じる	60.8%
8位	意欲を引き出したり、キャリアに役立つ教育が行われている	53.5%
9位	人事評価の結果について十分な説明がなされている	50.9%
10位	職場や仕事で変化があるときには、従業員の意見が聞かれている	49.0%

© 2023 Doctor Trust Co., Ltd.

図 2



女性不良回答【上位】

1位	一生懸命働かなければならない	85.0%
2位	かなり注意を集中する必要がある	81.5%
3位	勤務時間中はいつも仕事のことを考えていなければならない	72.8%
4位	仕事でエネルギーをもらうことで、自分の生活がさらに充実している	66.1%
5位	非常にたくさんの仕事をしなければならない	64.7%
6位	仕事をしていると、活力がみなぎるように感じる	62.5%
7位	どのくらい気軽に話ができますか？（上司）	57.4%
8位	意欲を引き出したり、キャリアに役立つ教育が行われている	55.7%
9位	職場や仕事で変化があるときには、従業員の意見が聞かれている	53.0%
10位	あなたの個人的な問題を相談したら、どのくらい聞いてくれますか？（上司）	52.3%

© 2023 Doctor Trust Co., Ltd.

男女ともに、不良回答 1 位は「一生懸命働かなければならない」、2 位「かなり注意を集中する必要がある」、3 位「勤務時間中はいつも仕事のことを考えていなければならない」となりました。

また男性は、「高度の知識や技術が必要なむずかしい仕事だ」が 6 位にランクインしている点が特徴的です。一方、女性では、7 位に「どのくらい気軽に話ができますか？（上司）」、10 位に「あなたの個人的な問題を相談したら、どのくらい聞いてくれますか？（上司）」がランクインしていました。

これらを踏まえると、男性は「高度な知識や技術が必要となるような業務を求められること」が、女性は「上司とのコミュニケーション不足」をストレスに感じている方が多いと考えられます。

※経済産業省「[「働く女性の健康推進」に関する実態調査](#)」（2018 年）で、女性従業員に対して、勤務先で女性特有の健康課題や症状で困った経験の有無を質問したところ、月経関連の症状が 72%、PMS 等が 43%という結果となりました。ストレスチェックのうち「身体反応の領域」では、女性ホルモンが心身に影響を与える項目が多いため、今回の比較からは除外します。

2. 男性・女性の良好回答

図 3、図 4 は、2022 年度の男性、女性のストレスチェックの結果を良好回答率の順にランキング化したものです。数値は大きいほど良好（好ましい）を示しています。

図 3



男性良好回答【上位】

1位	職場で自分がいじめにあっている（セクハラ、パワハラを含む）	94.3%
2位	自分の職務や責任が何であるか分かっている	92.7%
3位	家庭生活に満足だ	83.8%
4位	私の職場の雰囲気は友好的である	83.2%
5位	私の部署と他の部署とはうまが合わない	81.5%
6位	どのくらい気軽に話ができますか？（配偶者、家族、友人等）	80.0%
7位	上司は誠実な態度で対応してくれる	79.7%
8位	あなたの個人的な問題を相談したら、どのくらい聞いてくれますか？（配偶者、家族、友人等）	79.0%
9位	職場では（正規、非正規、アルバイト等）色々な立場の人が職場の一員として尊重されている	76.8%
10位	職を失う恐れがある	76.5%

© 2023 Doctor Trust Co., Ltd.

図 4



女性良好回答【上位】

1位	職場で自分がいじめにあっている（セクハラ、パワハラを含む）	93.8%
2位	自分の職務や責任が何であるか分かっている	92.7%
3位	家庭生活に満足だ	85.1%
4位	どのくらい気軽に話ができますか？（配偶者、家族、友人等）	84.3%
5位	あなたの個人的な問題を相談したら、どのくらい聞いてくれますか？（配偶者、家族、友人等）	83.7%
6位	私の部署と他の部署とはうまが合わない	83.0%
7位	私の職場の雰囲気は友好的である	81.9%
8位	職を失う恐れがある	79.3%
9位	あなたが困ったとき、どのくらい頼りになりますか？（配偶者、家族、友人等）	78.7%
10位	上司は誠実な態度で対応してくれる	76.9%

© 2023 Doctor Trust Co., Ltd.

男女ともに良好回答 1 位は「職場で自分がいじめにあっている（セクハラ、パワハラを含む）」、2 位「自分の職務や責任が何であるか分かっている」、3 位「家庭生活に満足だ」となりました。

男性は「職場では、（正規、非正規、アルバイトなど）色々な立場の人が職場の一員として尊重されている」が 9 位に、また女性は「あなたが困った時、どのくらい頼りになりますか？（配偶者、家族、友人等）」が 9 位にそれぞれランクインしている点が特徴的でした。

さらに、配偶者、家族、友人等からのサポートの設問「どのくらい気軽に話ができますか？（配偶者、

家族、友人等)」、「あなたの個人的な問題を相談したら、どのくらいいいてくれますか? (配偶者、家族、友人等)」に関しては、男女ともに良好回答にランクインしており、両設問とも女性の回答割合が4%以上高いことがわかります。

つまり、配偶者、家族、友人との関係は、女性のほうが良好だと感じている人が多いと考えられます。

さいごに

男女ともに、不良回答・良好回答のランキング 1 位~3 位は同じ設問がランクインしました。その中でも男性は業務内容、女性は上司からのサポートにストレスを感じている人が多いという特徴が見られました。一方で、女性は配偶者や家族、友人からのサポートには満足している人が多い傾向にあるようです。

女性の不良回答である上司からのサポートは、日頃からコミュニケーションをとることで改善される可能性が高い項目といえるでしょう。

今後も、ストレスチェック研究所では、さまざまな視点からストレスチェックの結果を調査し、一人でも多くの人がいきいきと働いていくための要素を発信していきます。

調査対象

調査期間：2022 年 4 月 1 日~2023 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 2022 年度契約企業・団体の一部

企業・団体数：1,162

有効受検者数：410,352 人 (男性 259,817 人、女性 150,535 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、160 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」、健康管理システム「Ailes+ (エールプラス)」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/stella/>

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

株式会社ドクターラスト 健康経営推進本部 担当：田野、宇和野

TEL：03-3464-4000（代表）

企業さま用お問合せフォーム：https://www.stresscheck-dt.jp/sc_form/

＜参考＞100名あたり6万円～（専門コンサルタントによる集団分析結果フィードバックなども、料金内でご提供いたします）