



ストレスチェックのことなら

ドクタートラスト

2024 年 3 月 5 日

株式会社ドクタートラスト

高ストレス者が最も少ないのは、寝る前スマホ・PC 習慣「週 4～6 日」

ストレスと「就寝前のスマホ・PC 操作頻度」の関係を分析

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、就寝前のスマホ・PC 操作について回答が得られた約 5,600 人のデータをもとに、「就寝 1 時間前のスマホ・PC 操作頻度」とストレス度合の関係性を調査しました。

YouTube で解説動画公開中

【解説】毎日寝る前にスマホや PC を操作していませんか？そんな人は要注意！5,637 人を対象に調査した結果明らかになったスマホ・PC 操作が心とからだに与える影響とは？（解説：ストレスチェック研究所 アナリスト 押切愛里）

https://youtu.be/Ga-lg2zQQpo?si=VRmGK0NIi_vvbYZF



調査結果のポイント

- ・ 全体の 70% 超が就寝前にスマホ・PC 操作を毎日している。まったく操作しないのは 5% 未満
- ・ 寝る前のスマホ・PC 習慣がある人は、週 1～3 日程度減らすとストレスが少なくなる可能性がある
- ・ 就寝前のスマホ・PC 操作頻度が高いほど「心身の負担」や「仕事の量」、「役割葛藤」の設問において不良回答率が高い

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。

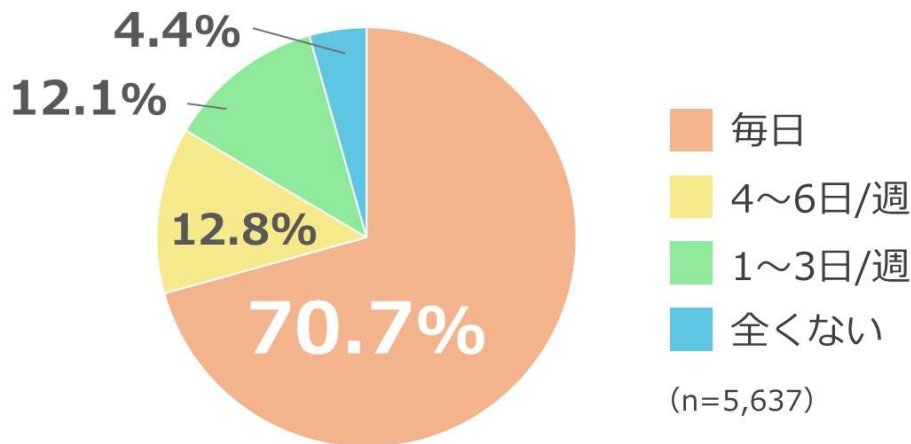
ドクタートラストの提供するストレスチェックサービスでは、ストレスチェックと同時に、生活習慣に関する 6 つの質問を追加できます。今回は、生活習慣に関する追加設問の一つである「就寝前 1 時間以内のスマホ・PC 操作頻度」※について、「高ストレス者率」「各設問の回答」との関係や傾向を分析しました。

※ ①毎日、②4～6 日/週、③週に 1～3 日/週、④全くない、の 4 択形式

回答内訳と割合

図 1

寝る前1時間以内にスマホもしくはPC操作を行うことがありますか
(動画視聴、SNSなど)



© 2024 Doctor Trust Co., Ltd.

図 1 は、調査対象約 5,600 人の「就寝前 1 時間以内のスマホ・PC 操作」の回答内訳です。回答者の割合が最も大きいのは「毎日」で 70.7%、以下「4～6 日/週」、「1～3 日/週」、「全くない」と続きます。

全体の 95%以上が少なくとも週に 1 日は、また 70%以上が毎日、就寝前にスマホ・PC 操作をしていることがわかりました。

調査結果

1. 寝る前のスマホ・PC 習慣がある人は週 1～3 日程度減らすとストレスが少なくなる可能性がある

高ストレス者率とは、実際に受検をした人の中で、高ストレスと判定された人がどれくらいいるかを示した割合です。

＜高ストレス者とは＞

- ・ ストレスの自覚症状が高い人
- ・ ストレスの自覚症状が一定程度あり、かつ仕事の負担と周囲のサポート状況が著しく悪いと判定された人

図 2

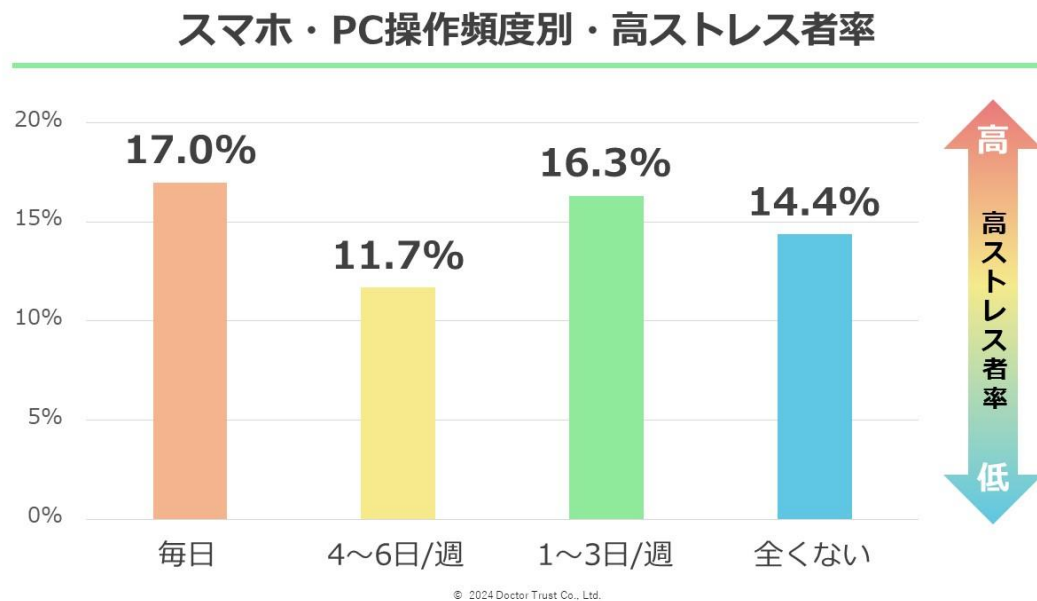


図 2 は、就寝前のスマホ・PC 操作頻度別の高ストレス者率です。操作頻度が高くなるほど高ストレス者率も高くなると予想していましたが、高ストレス者率が最も高かったのは、操作頻度が「毎日」の群で 17.0%、以下「1～3 日/週」の群 16.3%、「全くない」の群 14.4%、「4～6 日/週」の群 11.7%と続きます。このことから、寝る前のスマホ・PC 習慣がある人は週 1～3 日程度減らすとストレスが少なくなる可能性があるのではないかと推測されます。

2. 10～60 代の 5 割超が週 4 日以上、就寝前にスマホ・PC を操作している

図 3

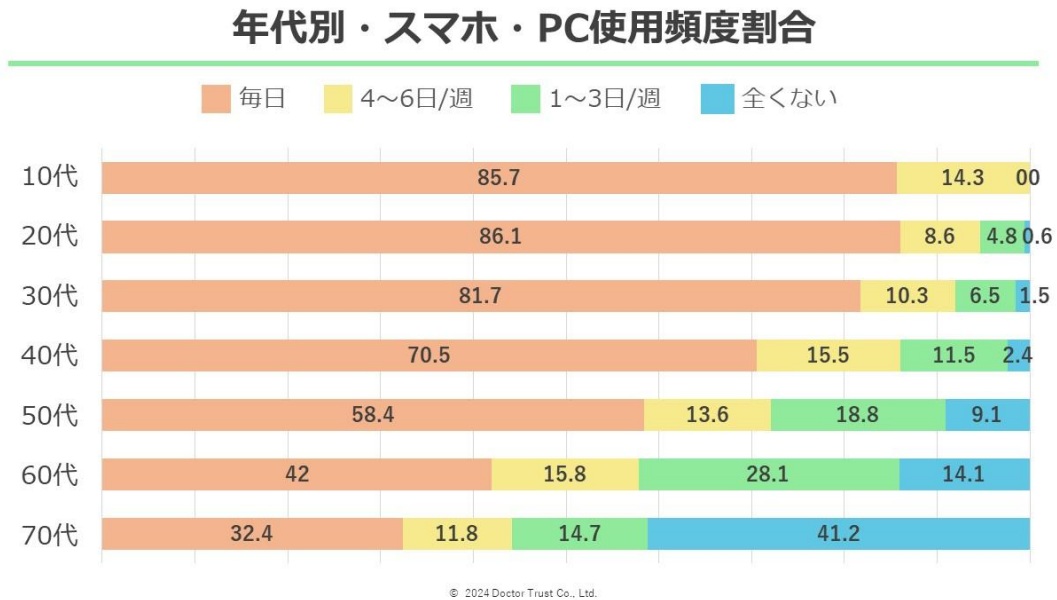


図 3 は、年代別の就寝前のスマホ・PC 使用頻度です。10～30 代では 8 割以上が毎日、40～60 代では半数以上が週 4 日以上は就寝前にスマホや PC を操作していることがわかりました。

なお、「全くない」の群の割合は年代が上がるにつれ増え、70 代においては 4 割以上が就寝前にスマホ・PC 操作をしていません。

3. 就寝前のスマホ・PC 操作頻度が高いほど「心身の負担」や「仕事の量」、「役割葛藤」の不良回答率が高い

ストレスチェックは、各設問に対して「そうだ」「まあそうだ」「ややちがう」「ちがう」の 4 択形式で回答します。本分析では、「そうだ」「まあそうだ」を良好回答群、「ややちがう」「ちがう」を不良回答群として算出しています。

図 4

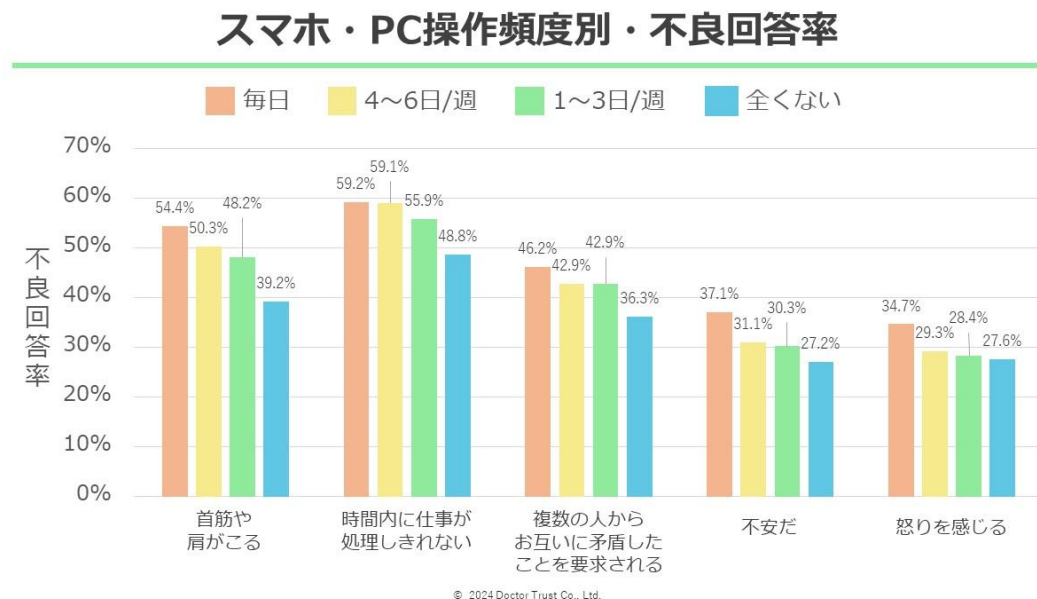


図 4 は、就寝前のスマホ・PC 操作頻度「毎日」の群と、「全くない」の群で不良回答率の差が大きかった上位 5 つの設問を示しています。

最も差が大きかった設問は「首筋や肩がこる」（「毎日」の群と「全くない」の群での差が 15.2％）であり、以下「時間内に仕事処理しきれない」（同 10.4％）、「複数の人からお互いに矛盾したことを要求される」（同 9.9％）、「不安だ」（同 9.9％）、「怒りを感じる」（同 7.1％）でした。

さいごに

今回の調査では、対象者の 95%以上が 1 週間のうち最低 1 日は就寝前にスマートフォンまたは PC を使用していました。特に、10～60 代では半数以上が週 4 日以上就寝前にスマホ・PC 操作をしていることから、世代を問わず、就寝直前までスマートフォンが手放せなくなっている事実が明らかになりました。

また、寝る前にスマホ・PC を操作する頻度が高い人ほど「心身の負担（首筋や肩がこる）」や「仕事の量（時間内に仕事処理しきれない）」、「役割葛藤（複数の人からお互いに矛盾したことを要求される）」等の設問に対する回答が不良傾向にあることもわかりました。

スマホや PC は場所や時間を問わず使用できるメリットがある反面、テレワークで公私の区別がつけにくくなったり、ブルーライトによる睡眠への影響等のデメリットも考えられるため、質の高い睡眠を取るためには、時間の区切りをつけて使用するなどの意識が大切です。また、寝る前のスマホ・PC 習慣がある人は週 1～3 日程度減らすとストレスが少なくなる可能性があります。就寝前にスマートフォンを操作することが習慣になっている方は、ブルーライトカット眼鏡の使用や、スマホ・PC を枕元に置かないなどの工夫をたうえて、少しずつ就寝前のデジタルデトックスを心掛けましょう。

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

対象人数：5,637 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「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

株式会社ドクタートラスト 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）