

STELLA 人材は、疲労感や憂うつ感が少ない 累計 254 万人受検のストレスチェック独自分析から判明したこと

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 254 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 2023 年度にストレスチェックの実施を受託した 1,390 の企業・団体における集団分析データをもとに、STELLA 人材の回答割合や高ストレス者率との比較を行いました。

STELLA 人材とは

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ストレスチェックでは、個人のストレスレベルを 5 段階（A～E）で評価しています。A はストレスが最も低く、E が最も高いとされます。

さらにストレスレベルが低い人（A、B）のうち、自らの心身の健康状態が良好で会社や仕事への満足度、ストレス耐性が高く、物事に対して柔軟に対応できる人材を独自に「STELLA」と定義し、その候補者となり得る人材をストレスチェック結果から導き出しています。

STELLA は、自らがいきいきと働くだけでなく、彼らが抱くポジティブな考え方や傾向によって、周囲に対しても良い影響を及ぼすことができる理想的な人材です。ドクタートラストは、こうした人材を増やしていくことで、社内全体に好影響が波及し、職場環境改善や高ストレス者軽減だけでなく、企業の生産性向上にもつながると考えています。

図 1



調査結果のポイント

今回の調査では、2023 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 479,612 人の最新結果をもとに STELLA 人材の傾向や高ストレス者率改善に必要な項目を分析しました。

＜調査結果のポイント＞

- STELLA 人材は高ストレス者とくらべて、疲労感や憂うつ感が少なく、仕事が私生活にもよい影響を及ぼしている
- STELLA 人材が多い組織は、高ストレス者率が低い傾向にある

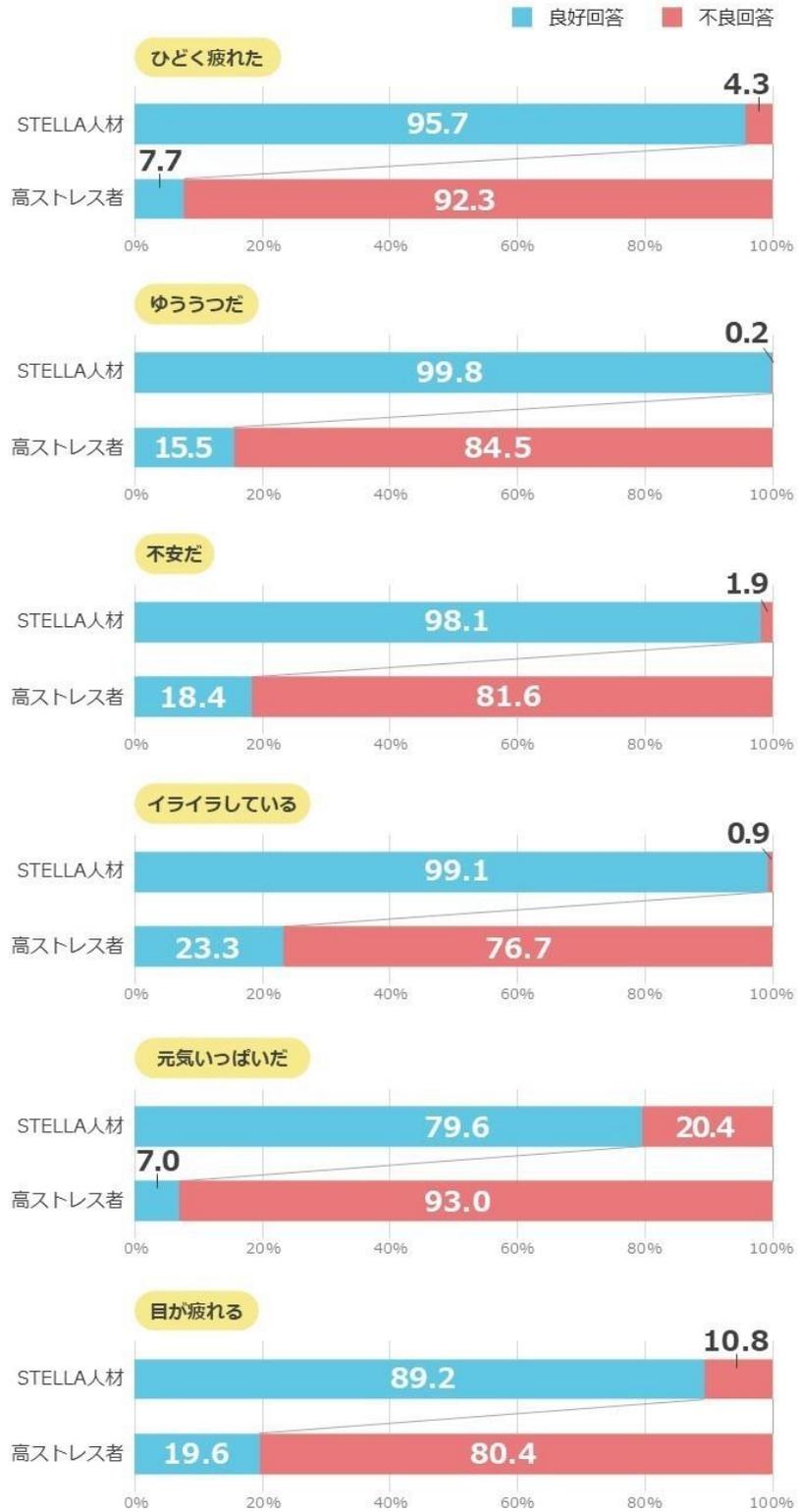
以下では調査結果を詳しく見ていきます。

STELLA 人材と高ストレス者の回答比較

図 2、3 は STELLA 人材と高ストレス者の回答を比較し、良好回答の差が大きかった設問を示しています。

図 2

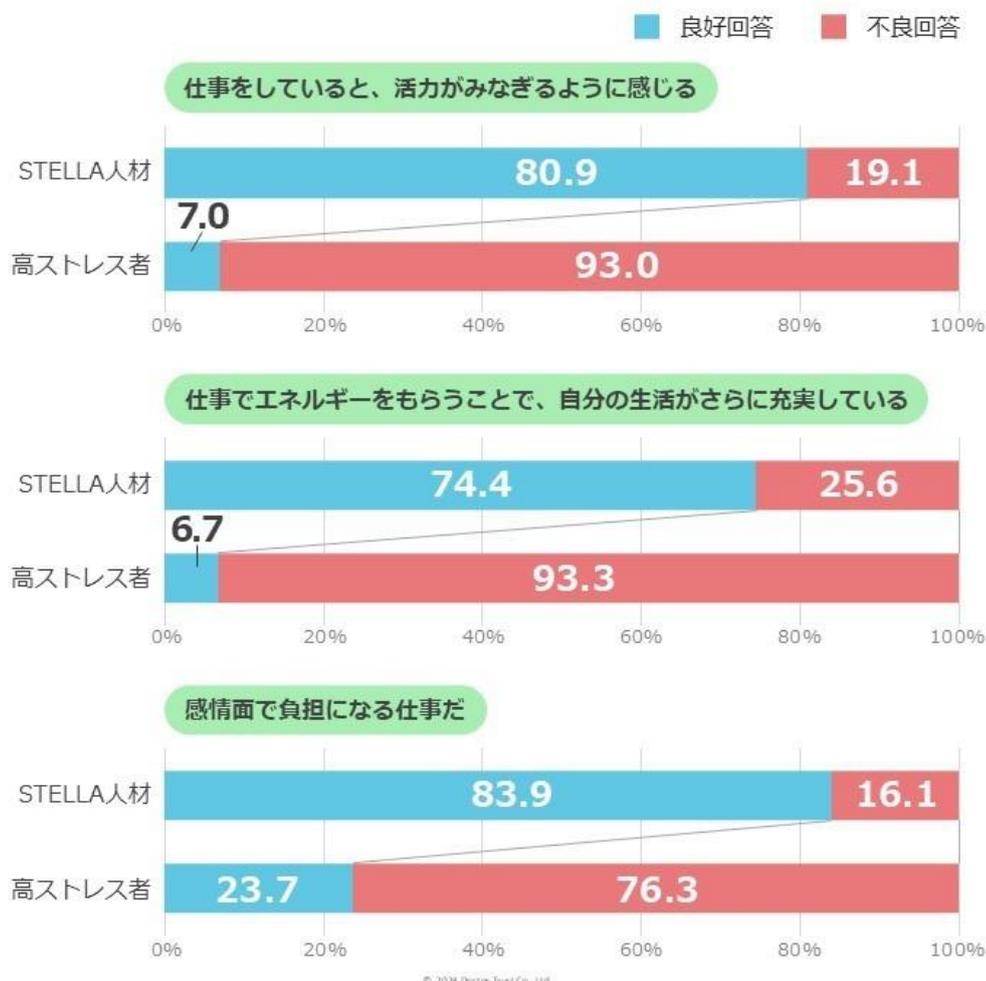
STELLA人材と高ストレス者の回答割合の差（身体反応）



※説明変数となる設問は省いています

図 3

STELLA人材と高ストレス者の回答割合の差（身体反応以外）



※説明変数となる設問は省いています

前述のとおり STELLA を定義する指標の一つに「心身の健康状態」があります。すなわち STELLA 人材は、健康状態に関する尺度が良好であることが前提ですが、STELLA 人材と高ストレス者について個別の回答を比較してみると、最も良好回答の差が見られた設問は「ひどく疲れた」で、以下「ゆううつだ」、「不安だ」と続きます。また、心身の健康以外では「仕事をしていると、活力がみなぎるように感じる」、「感情面で負担になる仕事だ」など、仕事に対するモチベーションや情緒的負担に関する設問においても大きな差が見られました。

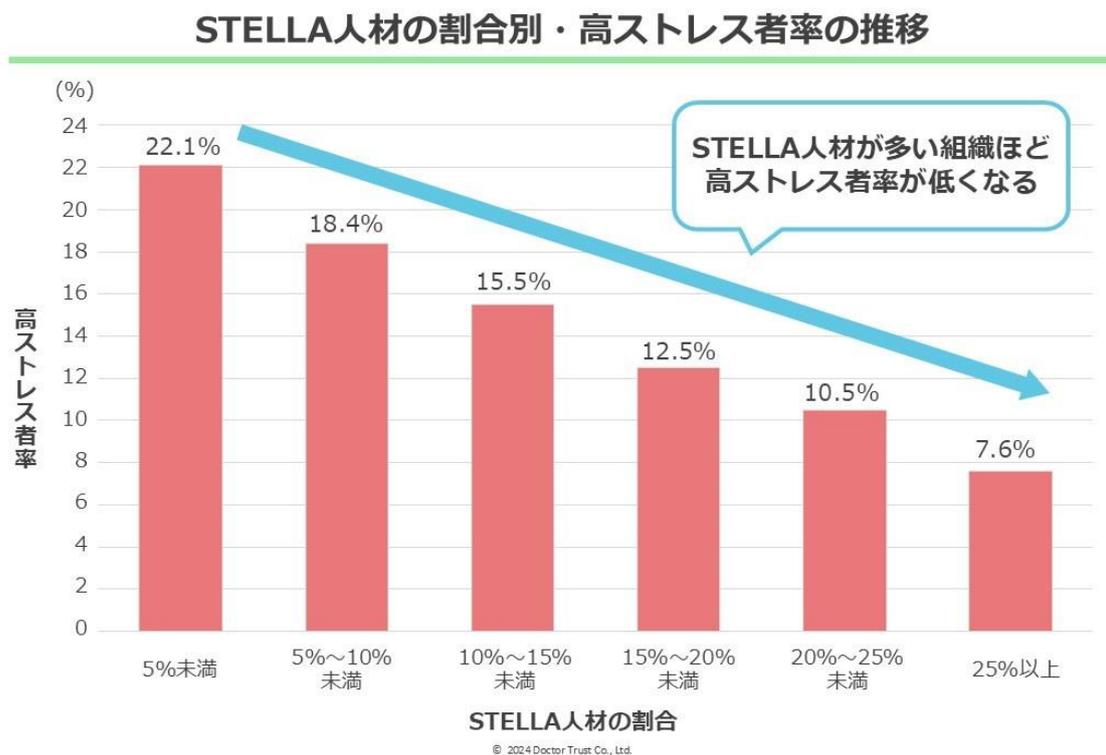
STELLA 人材の割合ごとの平均高ストレス者率比較

図 4 は、すべての受検企業・団体を STELLA 人材の割合ごとに 6 つのグループに分け、それぞれの平均高ストレス者率を算出したものです。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者

と判定された人の割合です。

平均高ストレス者率が最も高かったのは、STELLA 人材が 5%未満のグループで 22.1%でした。一方で、平均高ストレス者率が最も低かったのは、STELLA 人材が 25%以上のグループで 7.6%でした。この 2つのグループを比較すると 2.9 倍の開きがあり、STELLA 人材の割合が高いほど平均高ストレス者率が低いことが見て取れます。つまり、STELLA 人材が多い組織は高ストレス者が少ないといえるでしょう。

図 4



まとめ

今回の調査では、STELLA 人材が多い組織ほど高ストレス者が少ない傾向にあることがわかりました。

また、STELLA 人材と高ストレス者の回答を比較したところ、心身の健康状態に関する設問では「ひどく疲れた」、「ゆううつだ」、「不安だ」が、また、仕事面では「仕事をしていると、活力がみなぎるように感じる」、「感情面で負担になる仕事だ」などの設問において差が見られました。

高ストレス者は仕事に対するモチベーションや満足度が低く、生産性や仕事の質が下がるため、社内全体に悪影響を及ぼします。一方で、STELLA 人材は自らがいきいきと働くだけでなく、高ストレス者を減らし、職場環境の悪化を防ぐため、社内全体に良い影響を与えることができると考えられます。

STELLA 人材の特性を理解し、周囲に良い影響を与えるような人材を活用しながら、従業員が働きやすい、そして働き続けたいと思える職場づくりに取り組んでいただきたいです。

文責：押切愛里（ストレスチェック研究所 アナリスト）

YouTube で解説動画公開中

【解説】STELLA の周りには、高ストレス者が少ない？！2023 年度のストレスチェックから分析した、周りに良い影響を与える STELLA 人材と高ストレス者率の関係を、研究所のアナリストがわかりやすく解説します！ <https://www.youtube.com/watch?v=jN7fi95OvSs>



調査対象

調査期間：2023年4月1日～2024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 2023年度契約企業・団体の一部

企業・団体数：1,390

有効受検者数：479,612人

ドクタートラスト概要

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（国内第1位[※]）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、254万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+」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。※帝国データバンク調べ

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 ストレスチェック研究所 担当：杉山、上田

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）