

個人調査

Ⅰ 仕事や職業生活における不安やストレスに関する事項

(1) 仕事や職業生活に関するストレス状況

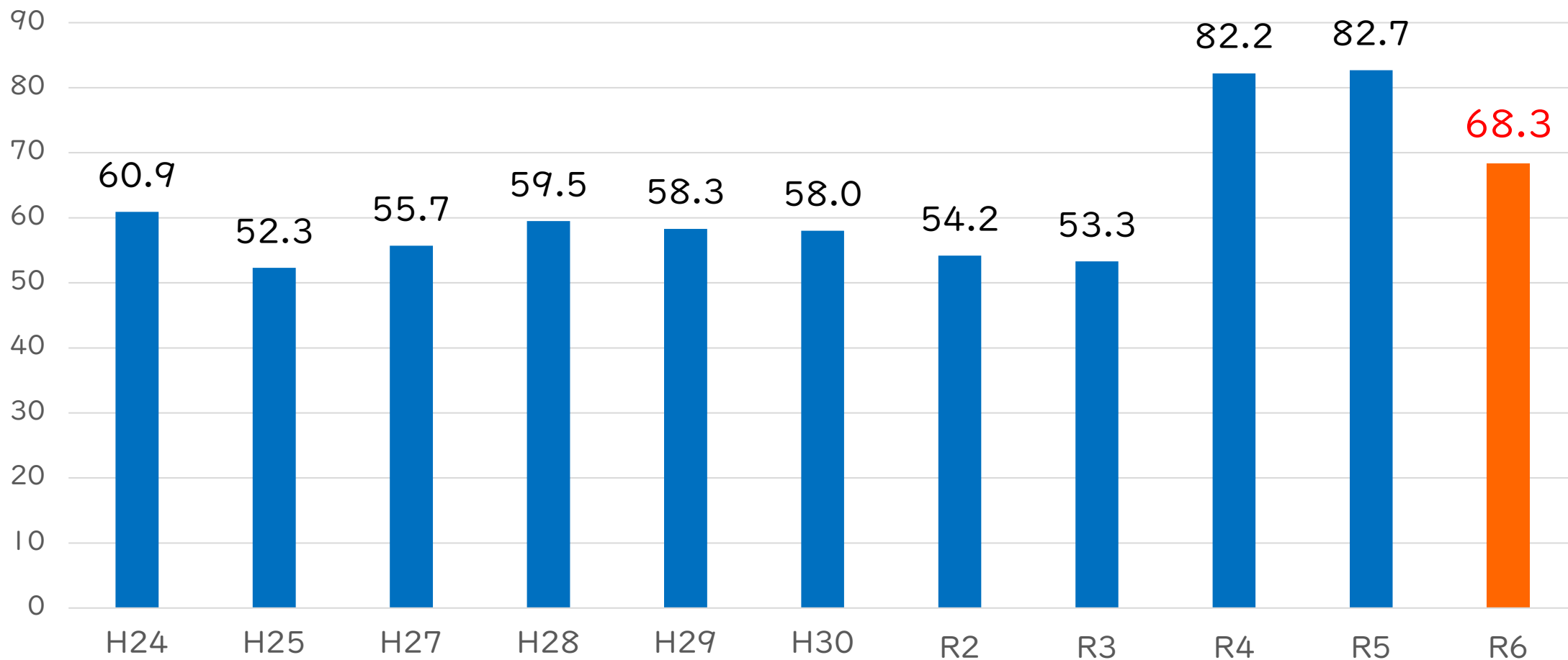
(2) 仕事や職業生活に関するストレス相談状況

(1) 仕事や職業生活に関するストレスの状況

■ 現在の仕事や職業生活に関することで、強い不安やストレス（以下「ストレス」という。）となっていると感じる事柄がある労働者の割合
68.3% [令和5年調査82.7 %]

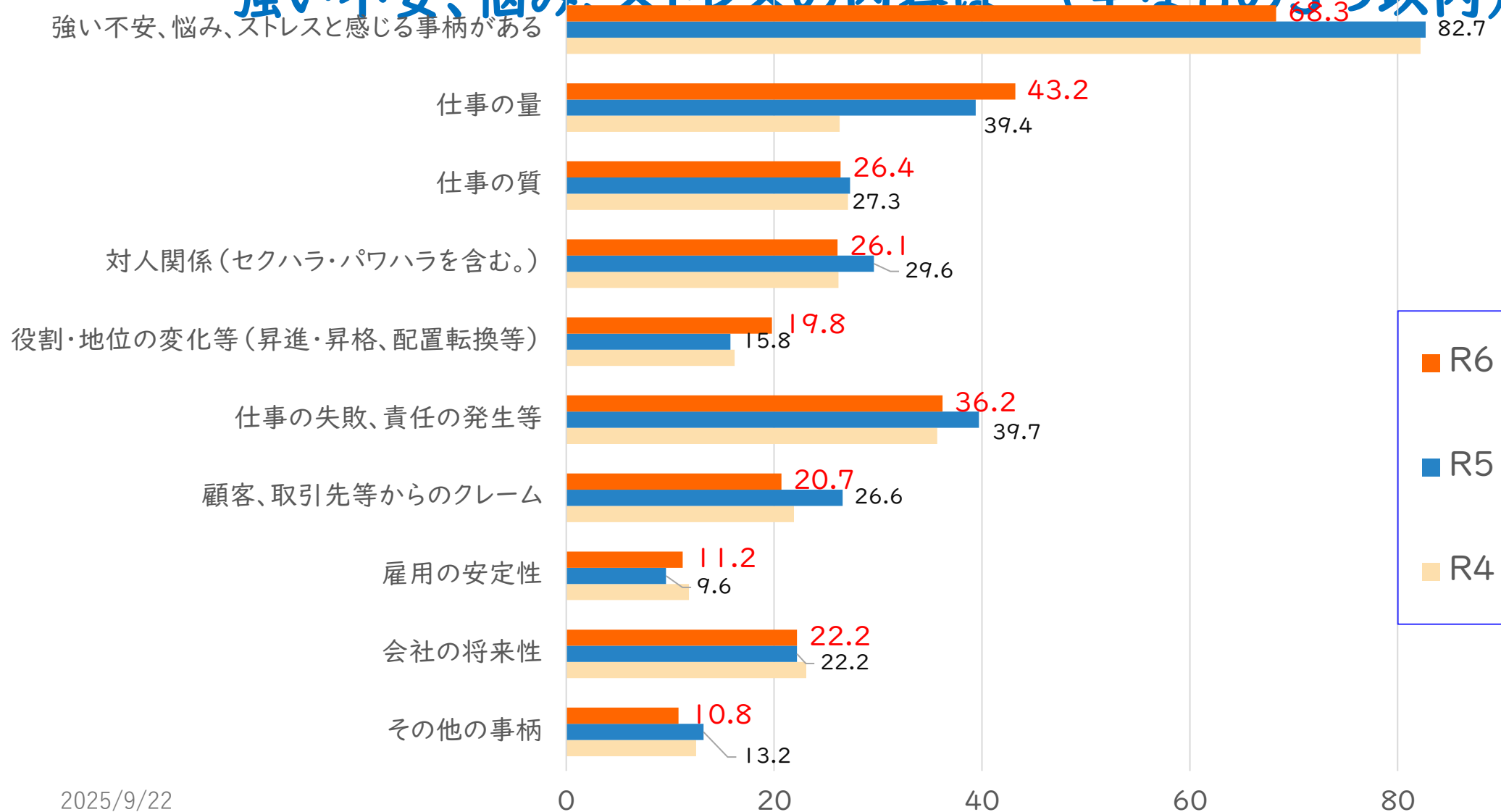
- ストレスとなっていると感じる事柄がある労働者について、その内容（主なもの3つ以内）をみると
 - 「仕事の量」が 43.2% [令和5年調査39.4 %]
 - 「仕事の失敗、責任の発生等」が 36.2% [同39.7%]
 - 「仕事の質」が 26.4% [同27.3%]
 - 対人関係が 26.1% [同29.6%]

職業生活で強い不安、悩み、ストレスを感じている労働者の割合の推移 (3つまでの複数回答 %)



*令和4年調査から本設問の形式を変更した。1つでも選択した場合に、ストレスが「ある」に該当するものとしている

強い不安、悩み、ストレスの内容は～（主なものの3つ以内）



第17表 仕事や職業生活に関する強い不安、悩み、ストレスの有無及び内容（主なもの3つ以内）別労働者割合

令和6年

（単位：%）

区 分	労働者計 ¹⁾	強い不安、悩み、ストレスの内容（主なもの3つ以内）					
		強い不安、悩み、ストレスと感じ る事柄がある ²⁾³⁾		仕事の量	仕事の質	対人関係（セ クハラ・パワハ ラを含む。）	役割・地位の 変化等（昇進・ 昇格、配置転 換等）
合 計 ⁴⁾	100.0	68.3	(100.0)	(43.2)	(26.4)	(26.1)	(19.8)
(年 齢 階 級)							
20歳未満	100.0	28.7	(100.0)	(23.4)	(14.6)	(15.8)	(5.5)
20～29歳	100.0	64.9	(100.0)	(40.7)	(21.0)	(30.8)	(15.2)
30～39歳	100.0	73.3	(100.0)	(42.2)	(20.7)	(26.1)	(19.8)
40～49歳	100.0	73.0	(100.0)	(50.6)	(28.0)	(22.5)	(27.7)
50～59歳	100.0	69.4	(100.0)	(36.9)	(31.6)	(24.2)	(18.1)
60歳以上	100.0	53.2	(100.0)	(46.6)	(28.6)	(36.2)	(7.6)
(性)							
男	100.0	69.8	(100.0)	(43.9)	(25.3)	(23.4)	(22.3)
女	100.0	66.6	(100.0)	(42.4)	(27.6)	(29.2)	(17.0)
(就 業 形 態)							
正社員	100.0	74.6	(100.0)	(45.0)	(25.4)	(26.7)	(22.7)
契約社員	100.0	73.0	(100.0)	(47.0)	(39.2)	(19.6)	(3.5)
パートタイム労働者	100.0	43.5	(100.0)	(31.7)	(26.9)	(23.4)	(12.2)
派遣労働者	100.0	54.1	(100.0)	(31.3)	(18.1)	(36.9)	(5.7)
令和5年 合計	100.0	82.7	(100.0)	(39.4)	(27.3)	(29.6)	(15.8)

区 分	強い不安、悩み、ストレスの内容(主なもの3つ以内)						強い不安、悩み、ストレスと 感じる事柄がない
	仕事の失敗、 責任の発生等	顧客、取引先 等からのクレーム	事故や災害の 体験	雇用の安定性	会社の将来性	その他の事柄	
合 計 ⁴⁾ (年 齢 階 級)	(36.2)	(20.7)	(3.5)	(11.2)	(22.2)	(10.8)	31.1
20歳未満	(72.1)	(0.6)	(-)	(3.7)	(9.4)	(31.4)	71.3
20～29歳	(38.7)	(26.6)	(0.8)	(10.7)	(27.2)	(11.2)	34.6
30～39歳	(42.7)	(27.6)	(2.0)	(9.7)	(32.2)	(9.9)	24.7
40～49歳	(35.0)	(21.4)	(3.0)	(6.5)	(22.5)	(5.8)	26.7
50～59歳	(32.7)	(13.9)	(5.4)	(14.7)	(15.1)	(14.7)	30.2
60歳以上	(28.8)	(13.7)	(8.0)	(20.8)	(10.5)	(15.0)	46.7
(性)							
男	(40.1)	(22.5)	(5.0)	(9.7)	(20.3)	(10.6)	29.2
女	(31.8)	(18.7)	(1.8)	(13.0)	(24.4)	(11.0)	33.1
(就 業 形 態)							
正社員	(37.7)	(21.3)	(3.4)	(8.6)	(23.3)	(11.5)	24.9
契約社員	(31.3)	(8.5)	(8.2)	(32.1)	(38.8)	(5.8)	26.9
パートタイム労働者	(32.0)	(26.6)	(1.6)	(8.6)	(9.4)	(7.9)	54.6
派遣労働者	(22.7)	(9.4)	(1.5)	(54.7)	(5.5)	(15.0)	45.9
令和5年 合計	(39.7)	(26.6)	(2.3)	(9.6)	(22.2)	(13.2)	16.7

注：1) 「労働者計」には、強い不安、悩み、ストレスとを感じる事柄の有無不明が含まれる。

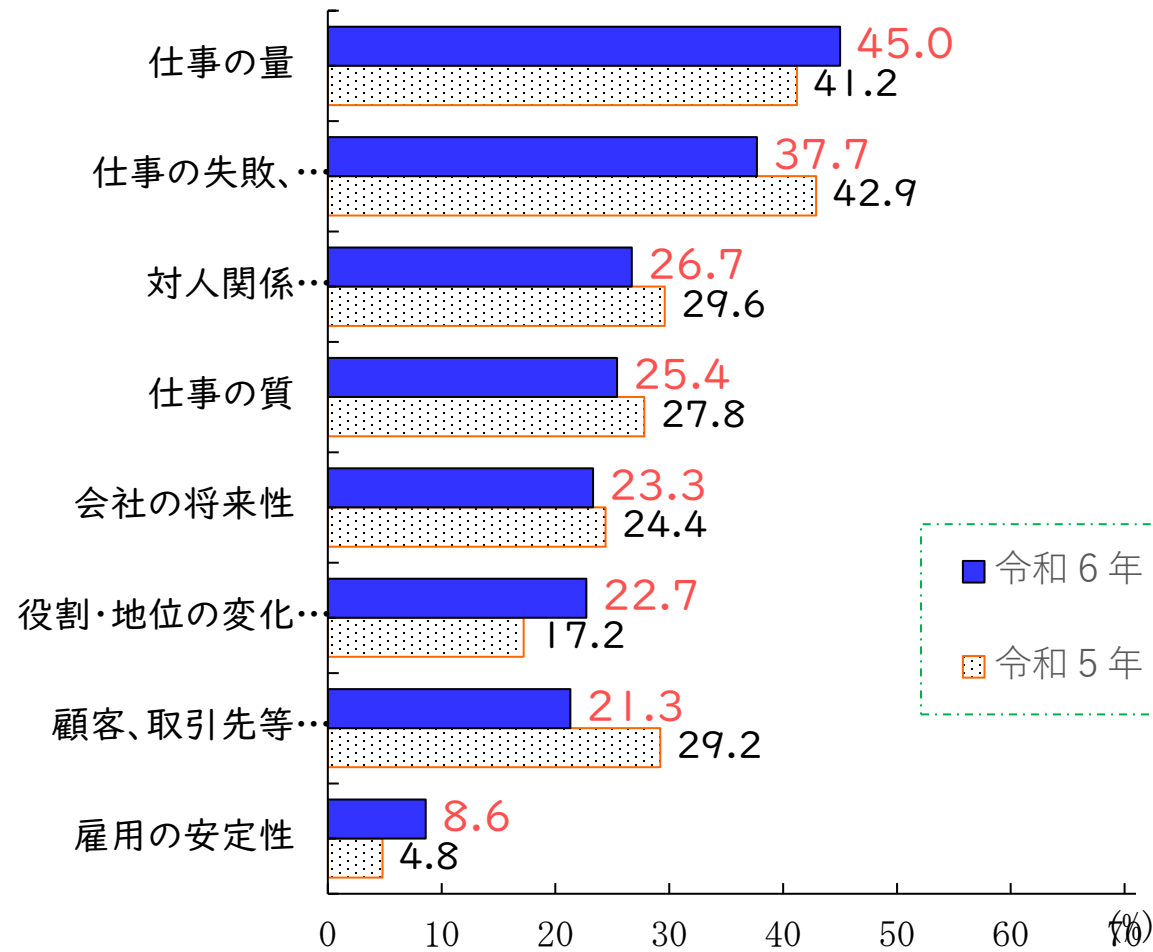
2) 令和6年は令和5年より趣旨明確化の観点から本設問の形式を変更したため、数値の比較には留意が必要である。詳細は調査の概要「9 調査結果利用上の注意」(4)参照。(2頁)

3) ()は、「強い不安、悩み、ストレスとを感じる事柄がある」労働者を100とした割合である。

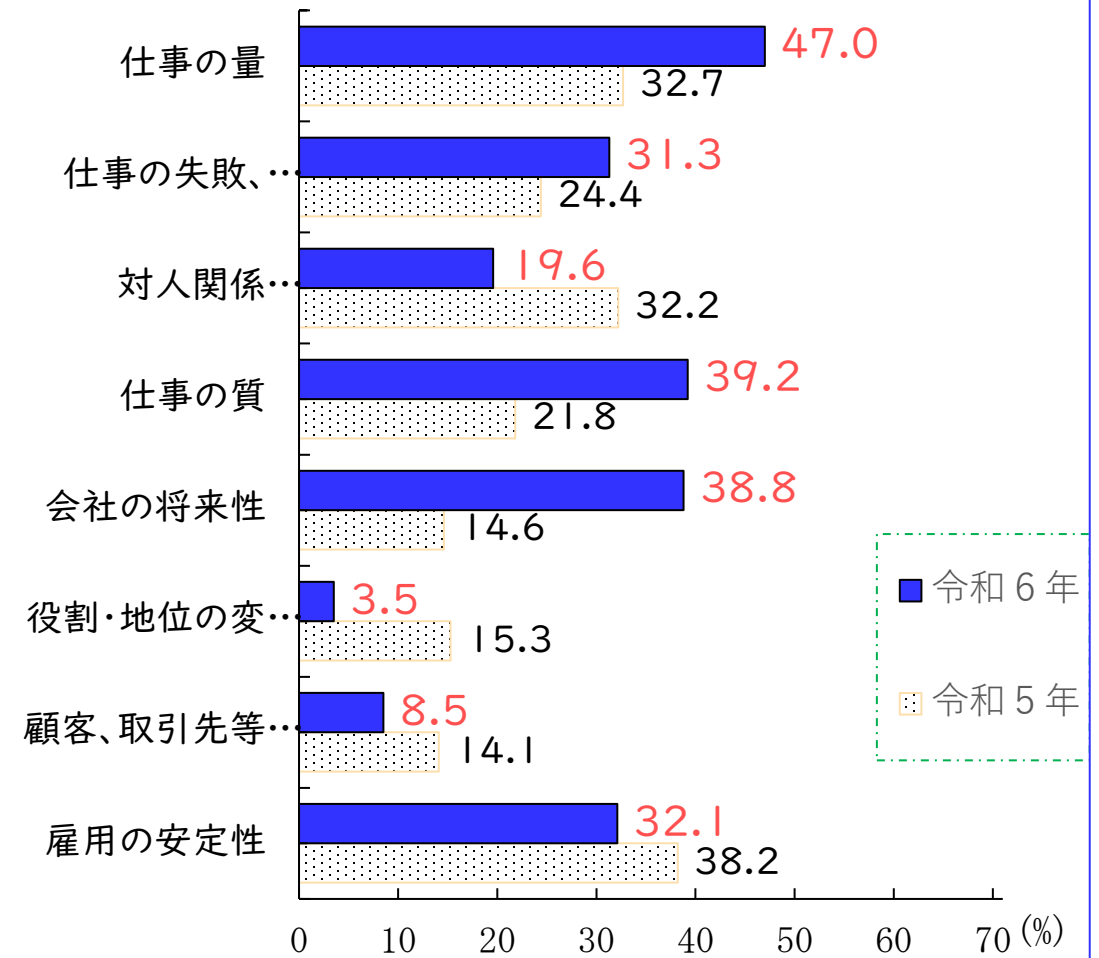
4) 「合計」には、「年齢階級」「性」「就業形態」の各区分の不明が含まれる。

第1図 就業形態別にみた強い不安、悩み、ストレスの内容別労働者割合（主

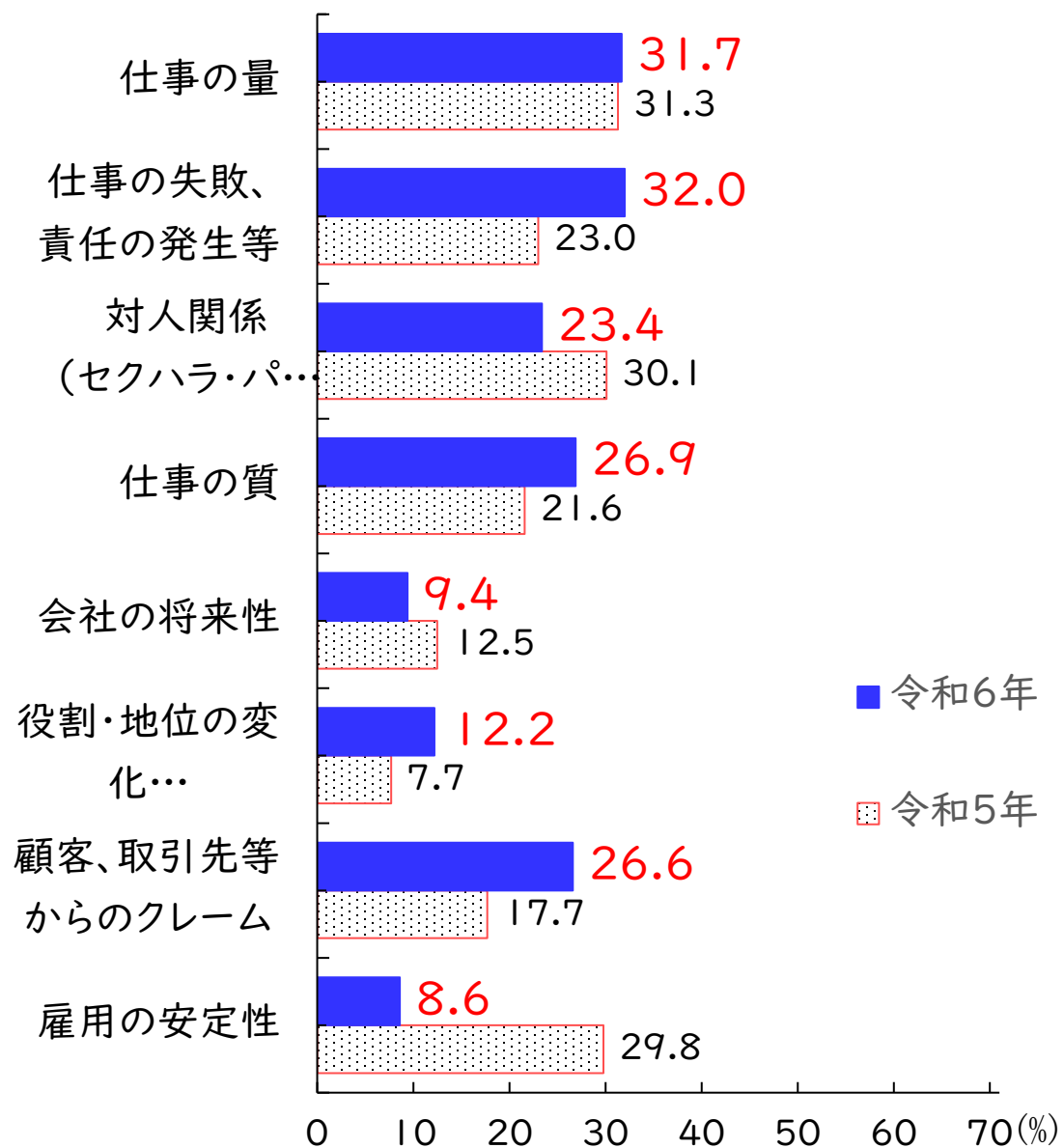
正社員



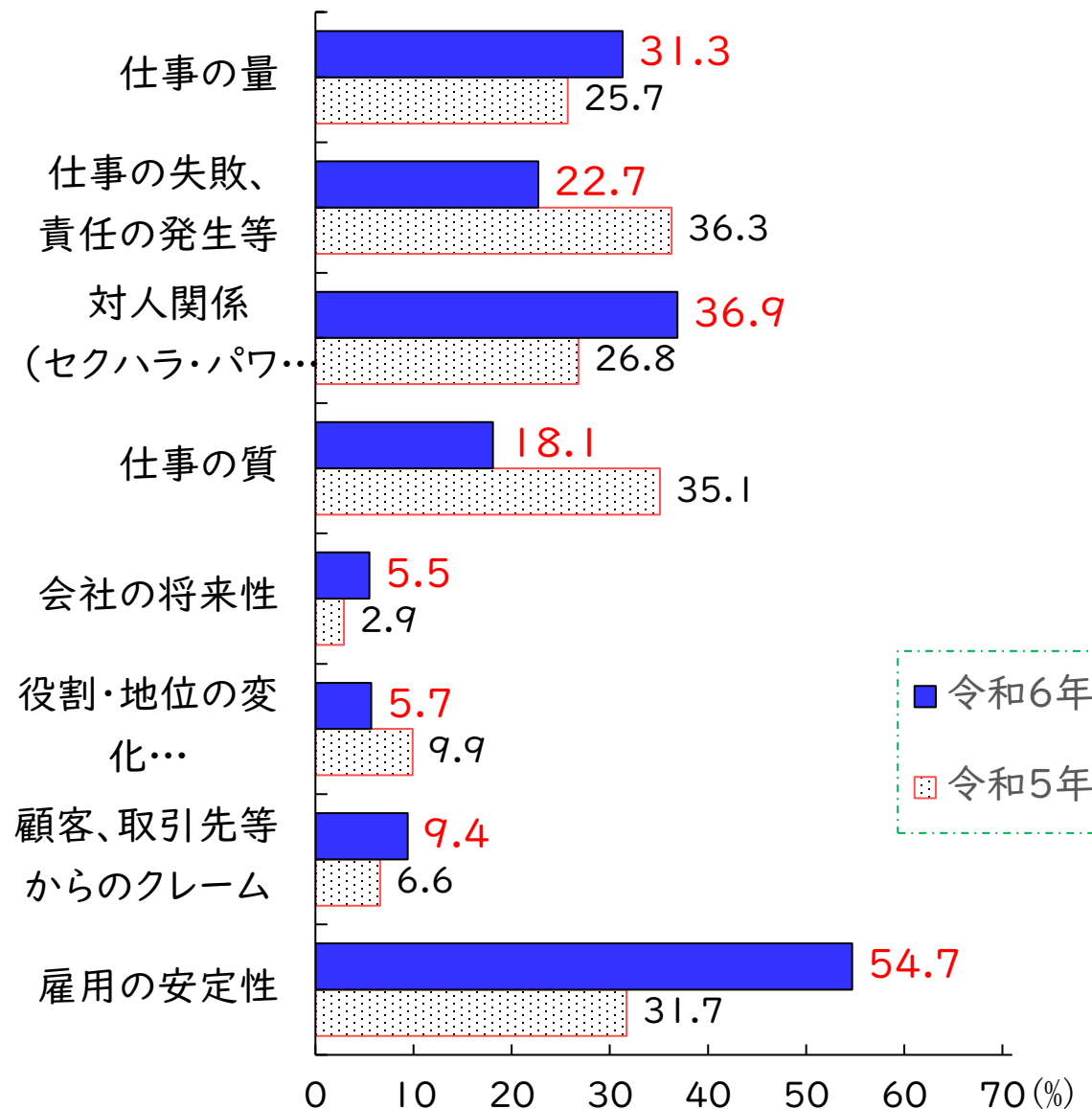
契約社員



パートタイム労働者



派遣労働者



(2)仕事や職業生活に関するストレスの相談状況

仕事や職業生活に関するストレスを相談できる人の有無及び相談できる人（複数回答）
別労働者割合

相談できる人がいる労働者の割合は**94.6%** [令和5年調査**94.9%**]

ストレスを相談できる人（複数回答）をみると、
「家族・友人」が**68.6%** [同**71.7%**]と最も多く、
次いで「上司」が**65.7%** [同**61.3%**]となっている。

男女別にみると

男性は「上司」が**70.6%**と最も多く、次いで「家族・友人」**66.2%**
女性では「家族・友人」が**71.1%**、次いで「同僚」が**63.2%**

（第18表）

第18表 仕事や職業生活に関するストレスを相談できる人の有無及び相談できる人(複数回答)別労働者割合

令和6年

(単位:%)

区 分	労働者計 ¹⁾	相談できる人(複数回答)								
		仕事や職業生活に関するストレスを相談できる人がいる ²⁾	職場における事業場外資源を含めた相談先(複数回答)							
			職場における事業場外資源を含めた相談先	上司	同僚	人事労務担当者	産業医	産業医以外の医師		
合 計 ³⁾	100.0	94.6 (100.0)	81.5 (86.2)	(65.7)	(62.8)	(8.3)	(5.3)	(1.6)		
(年 齢 階 級)										
20歳未満	100.0	99.7 (100.0)	86.5 (86.8)	(74.3)	(16.3)	(7.5)	(0.2)	(0.2)		
20～29歳	100.0	98.4 (100.0)	82.4 (83.7)	(72.4)	(55.4)	(12.5)	(5.1)	(2.1)		
30～39歳	100.0	96.2 (100.0)	78.6 (81.7)	(65.7)	(57.9)	(7.6)	(4.5)	(1.0)		
40～49歳	100.0	93.3 (100.0)	84.0 (90.1)	(71.4)	(70.6)	(8.2)	(6.3)	(2.1)		
50～59歳	100.0	93.9 (100.0)	81.0 (86.3)	(62.6)	(64.4)	(7.2)	(5.7)	(1.4)		
60歳以上	100.0	90.6 (100.0)	81.0 (89.4)	(49.1)	(65.7)	(6.4)	(4.7)	(1.6)		
(性)										
男	100.0	93.2 (100.0)	82.1 (88.1)	(70.6)	(62.5)	(10.0)	(7.3)	(2.0)		
女	100.0	96.1 (100.0)	80.9 (84.2)	(60.4)	(63.2)	(6.4)	(3.2)	(1.2)		
(就 業 形 態)										
正社員	100.0	95.4 (100.0)	83.4 (87.4)	(68.5)	(63.4)	(9.7)	(6.5)	(1.9)		
契約社員	100.0	95.8 (100.0)	83.0 (86.6)	(61.5)	(76.5)	(5.6)	(4.9)	(1.5)		
パートタイム労働者	100.0	92.8 (100.0)	75.9 (81.8)	(57.9)	(55.3)	(3.6)	(1.0)	(0.5)		
派遣労働者	100.0	83.3 (100.0)	69.0 (82.8)	(53.8)	(66.8)	(6.5)	(4.3)	(1.1)		
令和5年 合計	100.0	94.9 (100.0)	81.7 (86.1)	(61.3)	(64.9)	(9.9)	(7.3)	(2.2)		

ストレスについて、実際に相談したことがある労働者の割合は
74.7% [同**73.0%**]

このうち、実際に相談した相手（複数回答）をみると、
「家族・友人」が**62.1%** [同**65.7%**]と最も多く、
次いで「上司」が**58.9%** [同**54.3%**]

男女別にみると

男性は「上司」が**62.5%**と最も多く、次いで「家族・友人」が**59.1%**
女性では「家族・友人」が**64.9%**と最も多く、次いで「同僚」**58.9%**

（第19表）

第19表 仕事や職業生活に関するストレスの相談の有無及び相談した相手（複数回答）別労働者割合

令和6年

（単位：%）

区 分	仕事や職業生活に関するストレスを相談できる人がいる労働者計 ¹⁾²⁾		実際に相談したことがある ³⁾		実際に相談した相手（複数回答）						
					職場における事業場外資源を含めた相談先（複数回答）						
					職場における事業場外資源を含めた相談先	上司	同僚	人事労務担当者	産業医	産業医以外の医師	
合 計 ⁴⁾	[94.6]	100.0	74.7	(100.0)	61.4	(82.2)	(58.9)	(57.0)	(3.9)	(1.7)	(1.2)
（ 年 齢 階 級 ）											
20歳未満	[99.7]	100.0	28.9	(100.0)	8.1	(28.1)	(7.5)	(22.9)	(-)	(-)	(-)
20～29歳	[98.4]	100.0	71.7	(100.0)	54.8	(76.4)	(60.5)	(45.4)	(9.7)	(0.5)	(2.1)
30～39歳	[96.2]	100.0	80.6	(100.0)	63.2	(78.5)	(63.4)	(48.9)	(2.9)	(1.1)	(0.8)
40～49歳	[93.3]	100.0	78.6	(100.0)	68.1	(86.7)	(64.9)	(65.1)	(2.9)	(1.5)	(1.4)
50～59歳	[93.9]	100.0	76.7	(100.0)	64.3	(83.8)	(55.6)	(60.5)	(2.8)	(2.4)	(0.9)
60歳以上	[90.6]	100.0	57.9	(100.0)	49.4	(85.2)	(38.0)	(63.9)	(3.3)	(3.5)	(1.2)
（ 性 ）											
男	[93.2]	100.0	69.4	(100.0)	57.2	(82.4)	(62.5)	(55.0)	(5.1)	(2.4)	(1.6)
女	[96.1]	100.0	80.5	(100.0)	65.9	(81.9)	(55.7)	(58.9)	(2.8)	(1.0)	(0.9)
（ 就 業 形 態 ）											
正社員	[95.4]	100.0	76.9	(100.0)	64.2	(83.6)	(61.4)	(55.8)	(4.3)	(1.8)	(1.4)
契約社員	[95.8]	100.0	83.8	(100.0)	71.4	(85.2)	(55.0)	(74.5)	(2.8)	(2.2)	(1.4)
パートタイム労働者	[92.8]	100.0	64.5	(100.0)	49.6	(76.9)	(52.6)	(57.3)	(2.6)	(1.0)	(0.4)
派遣労働者	[83.3]	100.0	64.9	(100.0)	41.0	(63.2)	(39.4)	(43.2)	(1.4)	(1.0)	(0.3)
令和5年 合計	[94.9]	100.0	73.0	(100.0)	60.0	(82.2)	(54.3)	(60.0)	(6.1)	(3.1)	(1.2)

区 分	実際に相談した相手（複数回答）							
	職場における事業場外資源を含めた相談先（複数回答）					家族・友人	地域のかかりつけ医・主治医	左記以外の相談先
	保健師又は看護師	公認心理師等の心理職	衛生管理者又は衛生推進者等	事業場が契約した外部機関のカウンセラー、「こころの耳電話相談等」の相談窓口	その他、職場における相談先			
合 計 ⁴⁾	(1.5)	(0.5)	(1.4)	(0.7)	(1.1)	(62.1)	(2.9)	(1.4)
(年 齢 階 級)								
20歳未満	(-)	(-)	(-)	(-)	(-)	(78.0)	(-)	(11.9)
20～29歳	(1.8)	(1.5)	(1.3)	(1.7)	(1.8)	(76.1)	(6.3)	(0.7)
30～39歳	(0.8)	(0.3)	(0.5)	(0.4)	(0.7)	(63.5)	(1.9)	(3.2)
40～49歳	(1.5)	(0.3)	(0.2)	(0.5)	(1.0)	(60.1)	(2.1)	(0.9)
50～59歳	(1.5)	(0.4)	(3.8)	(0.4)	(1.2)	(55.4)	(1.9)	(0.7)
60歳以上	(2.7)	(0.6)	(0.3)	(1.2)	(1.2)	(60.5)	(5.9)	(0.8)
(性)								
男	(2.3)	(0.7)	(0.8)	(1.0)	(1.5)	(59.1)	(4.7)	(2.3)
女	(0.7)	(0.4)	(1.9)	(0.3)	(0.8)	(64.9)	(1.2)	(0.5)
(就 業 形 態)								
正社員	(1.7)	(0.6)	(1.8)	(0.7)	(1.3)	(61.8)	(3.0)	(1.5)
契約社員	(1.0)	(0.4)	(0.3)	(0.9)	(0.4)	(57.1)	(2.2)	(0.5)
パートタイム労働者	(0.5)	(0.2)	(0.2)	(0.4)	(0.5)	(64.1)	(2.2)	(0.8)
派遣労働者	(4.1)	(0.1)	(0.1)	(0.1)	(1.2)	(72.7)	(7.0)	(3.8)
令和5年 合計	(1.3)	(1.7)	(0.4)	(0.3)	(2.0)	(65.7)	(2.8)	(1.5)

注：1) []は、全労働者を100とした仕事や職業生活に関するストレスを相談できる人がいる労働者の割合である。

2) 「仕事や職業生活に関するストレスを相談できる人がいる労働者計」には、ストレスを実際に相談したことの有無不明が含まれる。

3) ()は、「実際に相談したことがある」労働者を100とした割合である。

4) 「合計」には、「年齢階級」「性」「就業形態」の各区分の不明が含まれる。

2 長時間労働に関する事項

過去1年間（令和5年11月1日から令和6年10月31日）に1か月間の時間外・休日労働が80時間を超えた月があった労働者の割合は、**1.5%** [令和5年調査**2.2%**]

このうち、1か月間の時間外・休日労働が80時間を超えたすべての月について医師による面接指導を受けた労働者の割合は**12.6%** [同**6.1%**]

（第20表）

第20表 過去1年間における1か月間の時間外・休日労働が80時間を超えた月の有無及び医師による面接指導の有無別労働

令和6年

(単位:%)

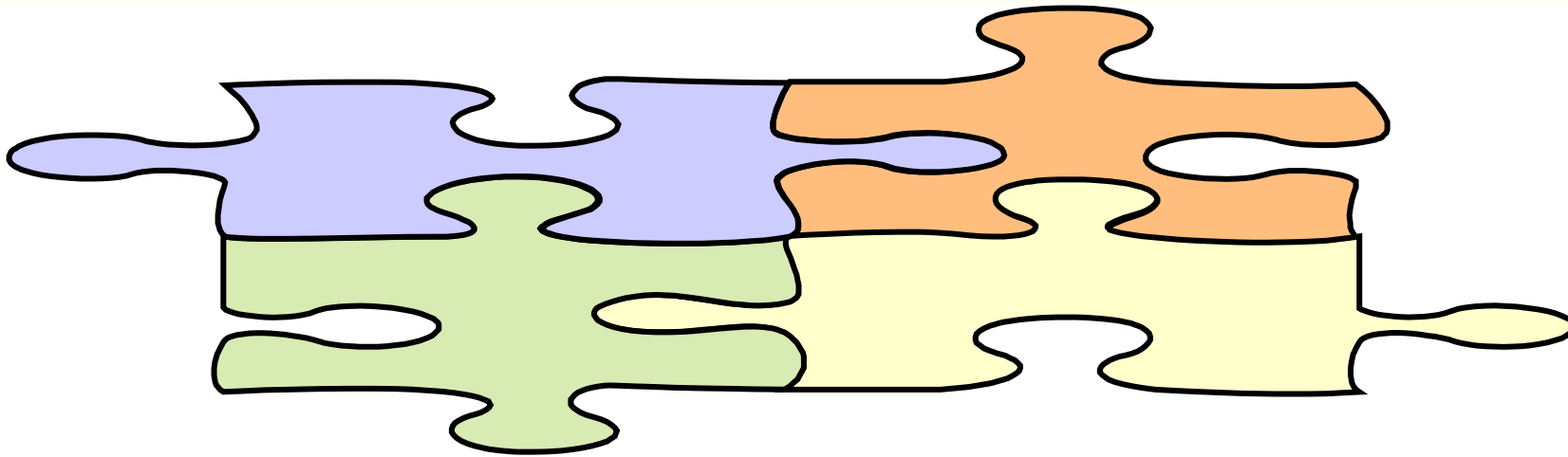
区 分	派遣労働者 以外の労働 者計 ¹⁾	医師による面接指導の有無					1か月間の時 間外・休日 労 働が80時間 を超えた月 は なかった	わからない
		1か月間の時間外・休日 労 働が80時間を超えた月が あった ²⁾	1か月間の時 間外・休日 労 働が80時間 を超えたすべ ての月につい て医師による 面接指導を受 けた	1か月間の時 間外・休日 労 働が80時間 を超えた月の うち一部につ いて医師によ る面接指導を 受けた	医師による面 接指導を受け なかった			
合 計 ³⁾	100.0	1.5 (100.0)	(12.6)	(8.0)	(79.5)	85.4	4.4	
(年 齢 階 級)								
20歳未満	100.0	- (-)	(-)	(-)	(-)	93.1	4.5	
20～29歳	100.0	0.4 (100.0)	(29.2)	(0.6)	(70.2)	94.7	1.8	
30～39歳	100.0	1.4 (100.0)	(26.9)	(4.2)	(68.9)	81.3	5.7	
40～49歳	100.0	1.6 (100.0)	(14.6)	(6.9)	(78.5)	86.4	4.8	
50～59歳	100.0	2.7 (100.0)	(5.4)	(8.2)	(86.4)	82.3	5.2	
60歳以上	100.0	0.7 (100.0) *	(1.3) *	(31.5) *	(67.2) *	85.0	2.4	
(性)								
男	100.0	2.4 (100.0)	(14.2)	(5.8)	(80.1)	85.8	4.3	
女	100.0	0.6 (100.0)	(4.8)	(18.6)	(76.7)	84.9	4.5	
令和5年 合計	100.0	2.2 (100.0)	(6.1)	(1.7)	(92.2)	89.0	4.6	

注:1) 「派遣労働者以外の労働者計」には、1か月間の時間外・休日労働が80時間を超えた月の有無不明が含まれる。

2) ()は、「1か月間の時間外・休日労働が80時間を超えた月があった」労働者を100とした割合である。

3) 「合計」には、「年齢階級」「性」の各区分の不明が含まれる。

みんな元気で みんなが 家族も含めて
職場は愉快地に 人間関係を良くして
仕事は楽しく 創意工夫をこらして仕事に集中する
いきいき職場 人を大切にするノウハウを持つ



いきいき職場づくりのお手伝い

独立行政法人 労働者健康安全機構