

# ストレスチェックの実施状況 および集団分析方法に関する調査

北海道産業保健総合支援センター

三宅浩次

○西 基

家子正裕

志渡晃一

- ストレスチェック導入は2015年12月
- 導入から日が浅いため、  
具体的かつ詳細な調査の結果は  
報告されていない。

# I ストレスチェック実施担当者に 対するアンケート調査

北海道内の事業所のストレスチェック  
実施担当者に対して自記式質問票を発送

- ストレスチェック実施の具体的方法
- その結果により実施した対策
- 要した経費

などについて

多くは4肢択一の質問で調査

## Ⅱ ストレスチェックの個別の データの集団分析

- 北海道内のある事業所から、  
ストレスチェックの個別の元データを  
提供していただき、  
種々の分析を行う。

# I アンケート調査

- 北海道内の事業所のストレス  
チェック担当者1153人に対し、自  
記式アンケート調査を実施  
(2016年秋)
- 回収数は233(回収率は約20%)

# ストレスチェックの質問への回答の方法

パソコン画面上のみで	37(18.5%)
文書のみで	121 (60.5%)
従業員によりパソコンまたは文書で	35 (17.5%)
その他	7 ( 3.5%)
計	200 (100%)

# ストレスチェックに使用した調査票

- 9割近くの事業所で

厚生労働省の

職業性ストレス簡易調査票の

57項目を使用

すべて厚生労働省の57項目の質問	150 (79.8%)
すべて厚生労働省の簡易版23項目の質問	6 (3.2%)
すべて独自の質問項目	1 (0.5%)
57項目に独自の質問項目を追加	14 (7.5%)
23項目に独自の質問項目を追加	0 (0%)
その他	17 (9.0%)
計	188 (100%)



ストレスチェックの実施に際して  
80%以上の事業所が  
「不安である」とした項目

- 高ストレス者に対する対応
- 事務作業の増加
- 職場改善の方法

# 「大変不安＋やや不安」の割合

高ストレス者に対する対応	90.0%
職場改善の方法は	87.2%
事務作業が増えるのでは	85.3%
具体的実施方法	73.1%
データの管理方法	72.2%
プライバシーが守られるか	71.3%
データの利用方法	69.7%
従業員の協力が得られるか	67.6%
全員が受けられるか	55.6%
費用が高つくのでは	51.9%

従業員数別に

事業所を

5つに分類した上で分析

# 従業員数100人未満の事業所で 不安が強かった項目

- プライバシーが守られるか
- 従業員の協力が得られるか
- データの管理方法

# プライバシーが守られるか

---

従業員数 「大変不安」+「やや不安」の割合

---

0～49 90.0% ( 9/10)

50～99 73.1% (19/26)

100～199 65.6% (21/32)

200～499 69.0% (20/29)

500～ 77.8% (7/9)

---

# 従業員の協力が得られるか

---

従業員数 「大変不安」+「やや不安」の割合

---

0～49	80.0% ( 8/10)
50～99	76.9% (20/26)
100～199	62.5% (20/32)
200～499	65.5% (19/29)
500～	44.4% (4/9)

---

# データの管理方法

---

従業員数 「大変不安」+「やや不安」の割合

---

0～49 90.0% (9/10)

50～99 73.1% (19/26)

100～199 75.0% (24/32)

200～499 69.0% (20/29)

500～ 55.6% (5/9)

---

# 従業員数500人以上の事業所で 不安が強かった項目

- 事務作業が増えるのでは



# 事務作業が増えるのでは

---

従業員数 「大変不安」+「やや不安」の割合

---

0～49	70.0% ( 7/10)
50～99	88.9% (24/27)
100～199	90.6% (29/32)
200～499	75.9% (22/29)
500～	100% ( 9/9)

---

# 全体分析を行った事業所

- 50人以上の事業所で、全体分析を行ったのは7～8割に留まった

# 全体分析を行った

0～49 46.7% (7/15)

50～99 70.0% (28/40)

100～199 76.6% (36/47)

200～499 75.7% (28/37)

500～ 80.0% (12/15)

# 職場改善の方策を取った

- 50人以上の事業所で、  
全体分析の結果を受けて職場改善の方策を取ったのは  
**50%前後**に留まった。

# 職場改善のための方策を取った

0～49	28.6% ( 2/7)
50～99	47.8% (11/23)
100～199	43.3% (13/30)
200～499	52.2% (12/23)
500～	50.0% (5/10)

# ストレスチェックの外部委託

- 50人以上の事業所の80%以上が  
ストレスチェックの一部または全部を  
外部委託していた。

# 一部または全部を外部委託

0～49	68.2% (15/22)
50～99	84.3% (43/51)
100～199	82.7% (43/52)
200～499	85.7% (36/42)
500～	80.0% (12/15)

# ストレスチェック実施に係わる費用

- ストレスチェック実施に係わる費用は、従業員数とほぼ**比例**
- 200人以上の事業所では、  
中央値として**20～30万円**を要した。



# ストレスチェック実施に係わる費用 (万円)

従業員数	平均値	中央値
0～49	18.5	3
50～99	18.9	8.5
100～199	15.3	12
200～499	37.4	30
500～	65.8	23

# まとめ

- 50人以上の事業所だけに限っても、**全体分析**の実施率は7～8割と意外に**低い**
- 具体的な**職場改善**を実施した事業所も全体として5割程度と、やはり予想外に**低い**

- プライバシーについては  
特に従業員数の少ない事業所は  
神経質になっており、  
不安は完全には  
払拭できていない様子。

- 今回の調査に回答を寄せてきた事業所は、ストレスチェック実施など、メンタルヘルス維持・増進に前向きな事業所のはず
- メンタルヘルスに関心の低い事業所では、**これより悪い結果**が想定

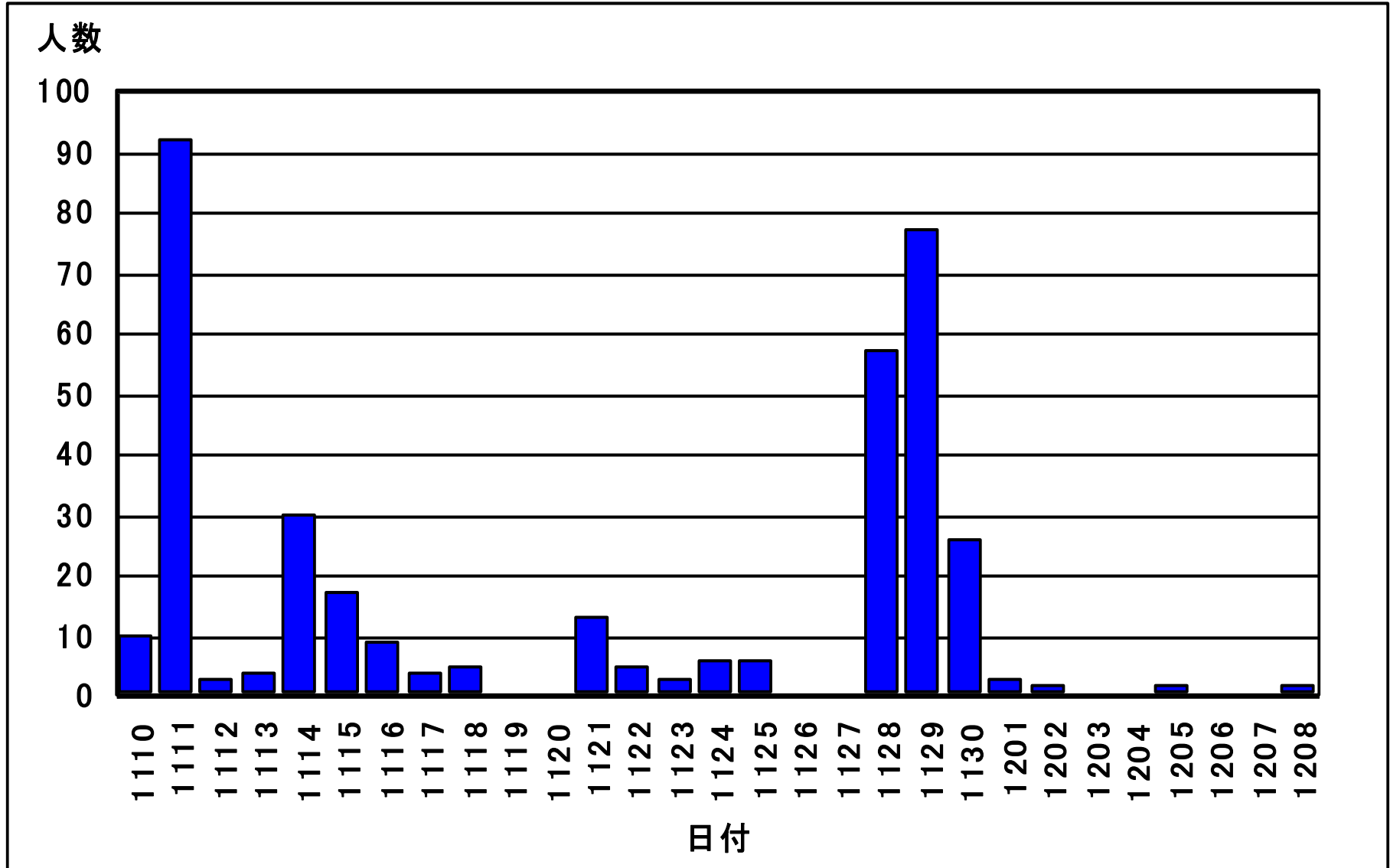
- **外注**に頼らざるを得ない事業所が**大部分**を占め、かつ必要経費は**数十万円**に上る。
- 一部の事業所では財政圧迫の要因となる可能性も否定できなかった。

## Ⅱ ストレスチェックの個別の データの集団分析

- 北海道内の一事業所（**事務系**）  
からデータの提供を受けた
- ・勤務は原則としてカレンダー通り
- ・シフト制の勤務や夜勤はほとんどない

- 2016年11月10日から12月8日に  
すべて画面上でストレスチェック実施
- 厚生労働省の職業性ストレス簡易  
調査票の57項目
- ストレスチェック対象者数は672人  
うち378人が回答

# 日付と回答者数





# 回答の曜日と得点

- B領域の質問(ストレスによって起こる心身の反応)の得点が異なり,  
**月曜・休み明けが**  
その他の曜日より有意に高かった.

# 回答曜日とB領域の質問の平均得点

---

曜日	例数	平均得点
----	----	------

---

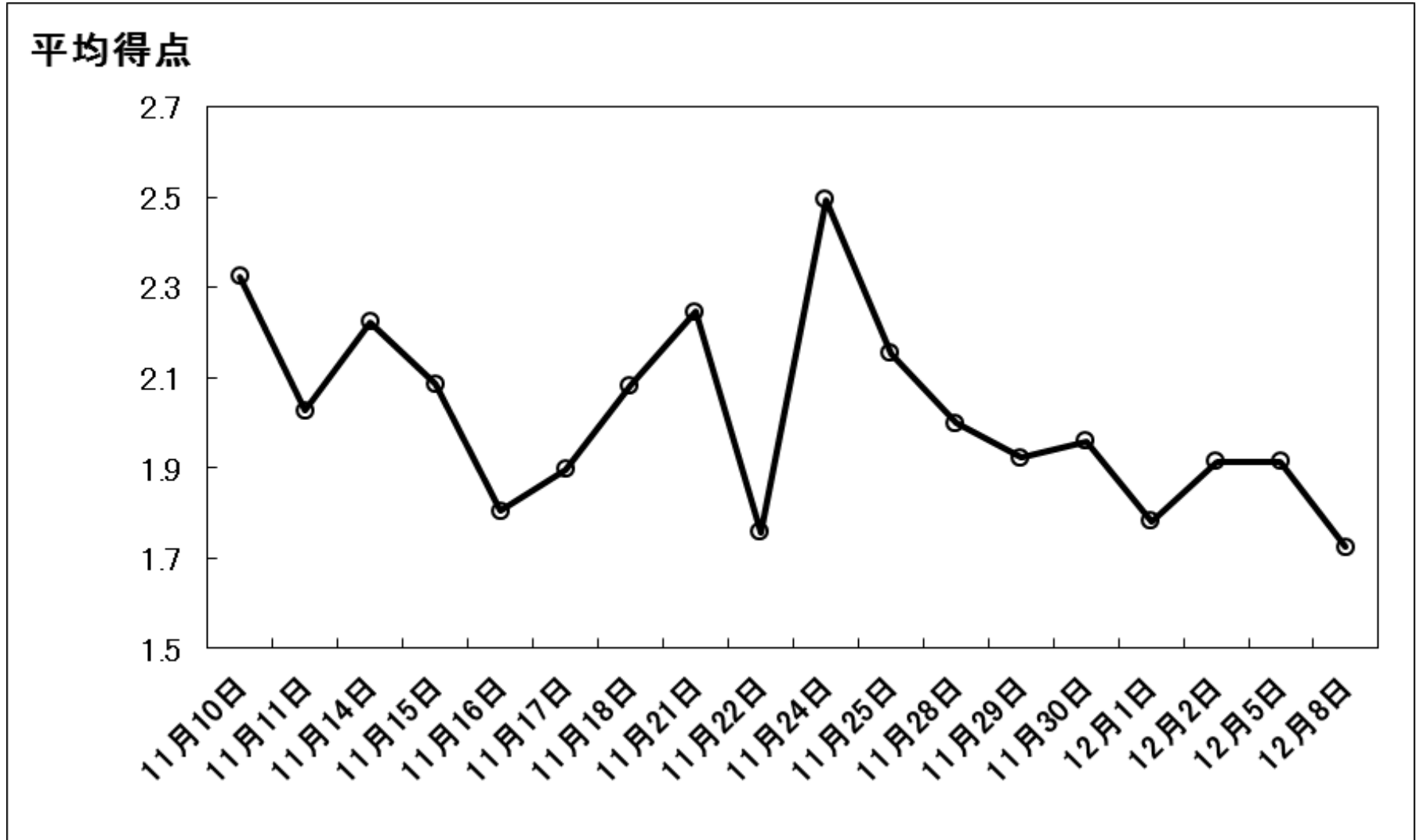
月曜・休み明け	108	2.12*
火曜	99	1.94
水曜	35	1.92
木曜	19	1.92
金曜	105	2.04
土曜・日曜・祝日	12	1.84
計	378	2.02

---

\* $P < 0.05$ , t検定(月曜・休み明けvsそれ以外の日).

# 質問Bの平均得点と日付との関係(平日のみ)

相関係数は $-0.454$ ( $P=0.058$ )



# 平日に限定，開始からの日と得点

- 実施開始から日が浅いほど，  
B領域の質問の得点が高い傾向が見られた。
- ストレスを強く受けている者ほど，  
早く回答すると思われた。

項目「ひどく疲れた」の  
残業時間0～10時間を基準とした  
オッズ比の算出の例

---

残業時間	回答	
	3または4	1または2

---

81時間以上	13	6
0～10時間	46	97

---

残業時間11～40時間の群(n=128)で  
有意なオッズ比が得られた項目

---

項目	オッズ比(95%信頼区間)
24ひどく疲れた	2.11 (1.29-3.45)
25へとへとだ	1.97 (1.14-3.40)
29落ち着かない	1.86 (1.00-3.43)
33気分が晴れない	1.94 (1.08-3.48)
45便秘や下痢をする	2.22 (1.17-4.20)

---

残業時間41～60時間の群(n=55)で  
有意なオッズ比が得られた項目

---

項目	オッズ比(95%信頼区間)
22内心腹立たしい	2.06 (1.05-4.07)
24ひどく疲れた	2.35 (1.25-4.44)
27気がはりつめている	2.48 (1.30-4.73)

---

残業時間が61～80時間の群(n=33)で  
有意なオッズ比が得られた項目

---

項目	オッズ比 (95%信頼区間)
24ひどく疲れた	2.86 (1.32-6.21)
29落ち着かない	3.78 (1.63-8.73)
31何をするのも面倒だ	2.48 (1.06-5.58)
33気分が晴れない	2.83 (1.23-6.52)
46よく眠れない	2.78 (1.11-6.96)

---



残業時間が81時間以上の群(n=19)で  
有意なオッズ比が得られた項目, その1

---

項目	オッズ比(95%信頼区間)
21 怒りを感じる	3.43 (1.29-9.12)
22 内心腹立たしい	3.25 (1.21-8.70)
24 <b>ひどく疲れた</b>	<b>4.57</b> (1.63-12.79)
25 <b>へとへとだ</b>	<b>6.46</b> (2.34-17.82)
27 気がはりつめている	5.99 (2.12-16.87)
28 不安だ	4.24 (1.58-11.39)

---

残業時間が81時間以上の群(n=19)で  
有意なオッズ比が得られた項目, その2

---

項目	オッズ比 (95%信頼区間)
29 落ち着かない	5.23 (1.90-14.39)
32 物事に集中できない	3.04 (1.08-8.55)
33 気分が晴れない	2.89 (1.03-8.10)
35 悲しいと感じる	4.32 (1.50-12.49)
43 胃腸の具合が悪い	3.21 (1.14-9.05)
45 便秘や下痢をする	3.21 (1.08-9.50)

---

# 残業時間別の検討

- ・「ひどく疲れた」は残業時間が11～40時間で既に出現していたが、残業時間が80時間を超えると急激に増加した。
- ・ 不安の感情も11～40時間で出現した
- ・ 怒りの感情は40時間を超えると出現
- ・ 60時間を超えると、抑うつ状態によく認められる徴候が出現、80時間を超えると顕著。

## ストレスチェックの個別のデータの集団分析の結果について

- ・ストレスチェックの得点は、**当日の精神状況に左右される**ことは否定できず、必ずしも長期的なストレスをすべて反映するとは限らない
- ・年に複数回実施するのが理想的

- 日頃ストレスを強く感じている者ほど、ストレスチェックに早く回答する傾向があると解釈できる。
- ストレスチェック開始から時間が経っても回答しない者は、そもそもストレスが強くない可能性が考えられた。

- 残業時間**60時間**を超える場合、**抑うつ状態の出現**には特に注意すべきと考えられた。