

【個人調査】

1 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の状況

現在の仕事や職業生活に関することで、強い不安、悩み、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は82.7% [令和4年調査82.2%] となっている。

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、「仕事の失敗、責任の発生等」が39.7% [同35.9%] と最も多く、次いで「仕事の量」が39.4% [同36.3%]、「対人関係（セクハラ・パワハラを含む。）」が29.6% [同26.2%] となっている。（第17表、第1図）

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5年		強い不安、悩み、ストレスの内容（主なもの3つ以内）						(単位:%)
区 分	労働者計 ¹⁾	強い不安、悩み、ストレスと感じる事柄がある ²⁾		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 ³⁾	100.0	82.7	(100.0)	(39.4)	(27.3)	(29.6)	(15.8)	
(年 齢 階 級)								
20歳未満	100.0	21.1	(100.0)	(14.9)	(5.1)	(33.3)	(7.3)	
20～29歳	100.0	72.0	(100.0)	(38.1)	(24.3)	(25.1)	(13.3)	
30～39歳	100.0	86.0	(100.0)	(34.7)	(28.4)	(31.8)	(22.4)	
40～49歳	100.0	87.9	(100.0)	(49.7)	(25.2)	(29.5)	(16.7)	
50～59歳	100.0	86.2	(100.0)	(31.9)	(27.2)	(26.4)	(13.4)	
60歳以上	100.0	64.8	(100.0)	(38.3)	(37.0)	(41.4)	(6.5)	
(性)								
男	100.0	84.0	(100.0)	(41.9)	(28.9)	(26.3)	(18.5)	
女	100.0	81.1	(100.0)	(36.3)	(25.2)	(33.7)	(12.4)	
(就 業 形 態)								
正社員	100.0	86.1	(100.0)	(41.2)	(27.8)	(29.6)	(17.2)	
契約社員	100.0	79.8	(100.0)	(32.7)	(21.8)	(32.2)	(15.3)	
パートタイム労働者	100.0	65.2	(100.0)	(31.3)	(21.6)	(30.1)	(7.7)	
派遣労働者	100.0	83.5	(100.0)	(25.7)	(35.1)	(26.8)	(9.9)	
令和4年 合計	100.0	82.2	(100.0)	(36.3)	(27.1)	(26.2)	(16.2)	

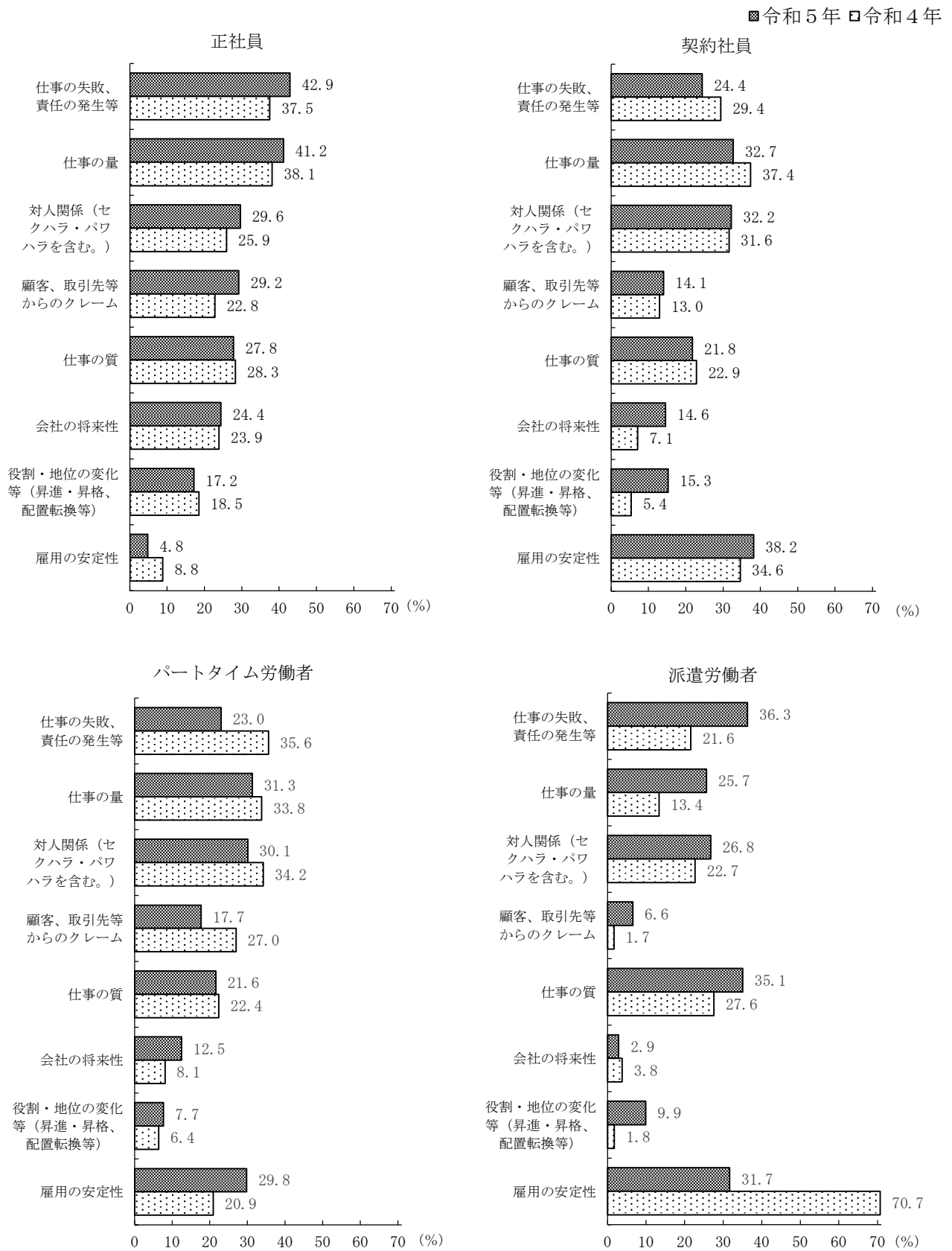
区 分	強い不安、悩み、ストレスの内容（主なもの3つ以内）						強い不安、悩み、ストレスと感じる事柄がない
	仕事の失敗、責任の発生等	顧客、取引先等からのクレーム	事故や災害の体験	雇用の安定性	会社の将来性	その他の事柄	
合 計 ³⁾	(39.7)	(26.6)	(2.3)	(9.6)	(22.2)	(13.2)	16.7
(年 齢 階 級)							
20歳未満	(83.9)	(11.8)	(3.3)	(2.9)	(7.1)	(30.8)	78.9
20～29歳	(48.6)	(23.6)	(0.9)	(8.4)	(23.4)	(12.3)	27.2
30～39歳	(42.0)	(24.3)	(3.7)	(6.7)	(26.8)	(10.6)	13.3
40～49歳	(35.5)	(29.9)	(1.9)	(7.1)	(26.0)	(11.6)	11.9
50～59歳	(42.9)	(29.8)	(1.9)	(12.7)	(17.7)	(16.7)	12.9
60歳以上	(27.8)	(10.7)	(3.8)	(17.6)	(9.4)	(14.6)	34.9
(性)							
男	(39.2)	(25.5)	(3.6)	(8.7)	(25.8)	(11.9)	15.7
女	(40.2)	(28.0)	(0.7)	(10.7)	(17.7)	(14.8)	17.9
(就 業 形 態)							
正社員	(42.9)	(29.2)	(2.1)	(4.8)	(24.4)	(10.3)	13.3
契約社員	(24.4)	(14.1)	(3.1)	(38.2)	(14.6)	(22.1)	19.5
パートタイム労働者	(23.0)	(17.7)	(3.7)	(29.8)	(12.5)	(26.2)	33.8
派遣労働者	(36.3)	(6.6)	(1.6)	(31.7)	(2.9)	(33.8)	16.4
令和4年 合計	(35.9)	(21.9)	(3.6)	(11.8)	(23.1)	(12.5)	17.5

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

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

3) 「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（主なもの3つ以内）（令和5年）
（強い不安、悩み、ストレスを感じる事柄がある=100%）



注： 項目「事故や災害の体験」「その他の事柄」はグラフには掲載していない。

(2) 仕事や職業生活に関するストレスの相談状況

現在の自分の仕事や職業生活でのストレスについて相談できる人がいる労働者の割合は94.9% [令和4年調査91.4%] となっている。

ストレスを相談できる人がいる労働者について、相談できる人(複数回答)をみると、「家族・友人」が71.7%[同68.4%]と最も多く、次いで「同僚」が64.9%[同68.0%]となっている。

男女別にみると男性は「上司」が68.9%と最も多く、次いで「家族・友人」が67.1%、女性では「家族・友人」が77.1%と最も多く、次いで「同僚」が63.2%となっている。(第18表)

また、ストレスについて相談できる人がいる労働者のうち、実際に相談したことがある労働者の割合は73.0% [同69.4%] となっており、その中で実際に相談した相手(複数回答)をみると、「家族・友人」が65.7%[同62.0%]と最も多く、次いで「同僚」が60.0%[同63.5%]となっている。

男女別にみると男性は「上司」が60.8%と最も多く、次いで「家族・友人」が59.0%、女性では「家族・友人」が73.1%と最も多く、次いで「同僚」が62.7%となっている。(第19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

区 分	労働者計 ¹⁾	相談できる人(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)								
		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		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	94.9	(100.0)	81.7	(86.1)	(61.3)	(64.9)	(9.9)	(7.3)	(2.2)
(年齢階級)										
20歳未満	100.0	94.0	(100.0)	93.0	(98.9)	(90.8)	(93.2)	(0.7)	(-)	(-)
20～29歳	100.0	97.5	(100.0)	85.9	(88.1)	(71.9)	(69.1)	(13.2)	(6.4)	(1.8)
30～39歳	100.0	94.7	(100.0)	83.4	(88.1)	(70.5)	(74.4)	(13.8)	(7.9)	(4.0)
40～49歳	100.0	94.2	(100.0)	82.2	(87.3)	(63.0)	(64.0)	(9.0)	(8.8)	(2.2)
50～59歳	100.0	95.5	(100.0)	82.6	(86.5)	(54.0)	(60.5)	(8.4)	(7.6)	(1.3)
60歳以上	100.0	93.1	(100.0)	69.3	(74.4)	(45.0)	(54.6)	(6.3)	(2.2)	(1.8)
(性)										
男	100.0	94.0	(100.0)	83.8	(89.2)	(68.9)	(66.3)	(12.3)	(10.6)	(3.3)
女	100.0	95.9	(100.0)	79.2	(82.5)	(52.4)	(63.2)	(7.2)	(3.5)	(0.9)
(就業形態)										
正社員	100.0	94.9	(100.0)	84.9	(89.4)	(64.8)	(66.1)	(11.3)	(8.9)	(2.4)
契約社員	100.0	93.0	(100.0)	75.2	(80.9)	(60.2)	(58.4)	(8.9)	(5.5)	(2.4)
パートタイム労働者	100.0	96.0	(100.0)	67.3	(70.1)	(43.2)	(59.4)	(3.6)	(0.8)	(1.7)
派遣労働者	100.0	95.2	(100.0)	82.1	(86.3)	(59.8)	(68.7)	(6.9)	(1.8)	(0.7)
令和4年 合計	100.0	91.4	(100.0)	79.8	(87.2)	(65.0)	(68.0)	(12.5)	(8.0)	(2.9)

区 分	相談できる人(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	仕事や職業生活に関するストレスを相談できる人はいない
	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 ³⁾	(2.7)	(2.5)	(1.9)	(2.0)	(7.3)	(71.7)	(3.3)	(2.6)	3.4
(年齢階級)									
20歳未満	(-)	(0.2)	(-)	(0.2)	(3.2)	(30.3)	(0.2)	(0.1)	6.0
20～29歳	(2.1)	(4.6)	(2.6)	(1.4)	(4.5)	(80.1)	(5.3)	(2.7)	1.8
30～39歳	(2.6)	(4.4)	(2.2)	(2.3)	(4.3)	(79.6)	(2.7)	(4.6)	3.6
40～49歳	(4.2)	(2.4)	(2.9)	(2.6)	(5.6)	(76.1)	(2.7)	(2.3)	3.9
50～59歳	(2.1)	(0.9)	(0.9)	(1.8)	(13.0)	(64.1)	(3.9)	(1.5)	3.3
60歳以上	(1.2)	(1.3)	(0.5)	(0.7)	(6.3)	(55.8)	(2.3)	(2.7)	3.4
(性)									
男	(4.1)	(1.7)	(2.9)	(2.8)	(5.6)	(67.1)	(4.3)	(2.5)	4.3
女	(1.2)	(3.4)	(0.8)	(1.0)	(9.4)	(77.1)	(2.1)	(2.6)	2.2
(就業形態)									
正社員	(3.3)	(2.7)	(2.3)	(2.4)	(8.7)	(72.2)	(3.5)	(2.7)	3.7
契約社員	(2.2)	(5.3)	(1.3)	(1.6)	(4.4)	(82.6)	(4.8)	(1.4)	6.7
パートタイム労働者	(0.5)	(1.3)	(0.2)	(0.2)	(1.5)	(67.4)	(2.1)	(1.9)	1.0
派遣労働者	(0.7)	(0.5)	(0.5)	(1.7)	(3.8)	(68.3)	(1.5)	(4.6)	4.3
令和4年 合計	(4.9)	(0.9)	(2.5)	(2.3)	(3.9)	(68.4)	(3.3)	(2.3)	4.5

注：1) 「労働者計」には、ストレスを相談できる人の有無不明が含まれる。
 2) ()は、「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」労働者を100とした割合である。
 3) 「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5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）									
		実際に相談したことがある ³⁾	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
合 計 ⁴⁾ (年 齢 階 級)	[94.9]	100.0	73.0	(100.0)	60.0	(82.2)	(54.3)	(60.0)	(6.1)	(3.1)	(1.2)
20歳未満	[94.0]	100.0	16.1	(100.0)	15.0	(93.1)	(63.6)	(46.3)	(-)	(-)	(-)
20～29歳	[97.5]	100.0	68.0	(100.0)	55.9	(82.2)	(60.9)	(58.3)	(8.4)	(2.1)	(0.3)
30～39歳	[94.7]	100.0	82.1	(100.0)	67.7	(82.4)	(56.2)	(67.1)	(7.0)	(2.2)	(2.1)
40～49歳	[94.2]	100.0	83.0	(100.0)	68.8	(82.9)	(55.9)	(58.6)	(4.7)	(3.4)	(1.0)
50～59歳	[95.5]	100.0	61.3	(100.0)	50.3	(82.1)	(51.8)	(57.0)	(6.4)	(4.7)	(0.9)
60歳以上	[93.1]	100.0	65.1	(100.0)	51.9	(79.6)	(41.8)	(58.4)	(5.6)	(0.4)	(1.6)
(性)											
男	[94.0]	100.0	70.8	(100.0)	60.2	(85.1)	(60.8)	(57.6)	(6.9)	(4.5)	(1.9)
女	[95.9]	100.0	75.7	(100.0)	59.8	(79.1)	(47.1)	(62.7)	(5.1)	(1.5)	(0.4)
(就 業 形 態)											
正社員	[94.9]	100.0	73.9	(100.0)	62.9	(85.2)	(58.9)	(61.7)	(6.8)	(3.7)	(1.1)
契約社員	[93.0]	100.0	73.7	(100.0)	60.1	(81.5)	(48.7)	(55.5)	(2.6)	(2.7)	(1.3)
パートタイム労働者	[96.0]	100.0	70.7	(100.0)	47.7	(67.5)	(32.6)	(51.9)	(2.8)	(0.1)	(1.8)
派遣労働者	[95.2]	100.0	62.0	(100.0)	46.5	(75.0)	(40.6)	(61.9)	(6.2)	(0.2)	(0.7)
令和4年 合計	[91.4]	100.0	69.4	(100.0)	58.5	(84.3)	(58.5)	(63.5)	(6.8)	(3.8)	(2.5)

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）								実際に相談したことはない
	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	家族・友人	地域のかかりつけ医・主治医	左記以外の相談先	
合 計 ⁴⁾ (年 齢 階 級)	(1.3)	(1.7)	(0.4)	(0.3)	(2.0)	(65.7)	(2.8)	(1.5)	16.4
20歳未満	(-)	(-)	(-)	(-)	(-)	(66.4)	(-)	(-)	79.5
20～29歳	(0.6)	(5.1)	(0.4)	(0.1)	(1.6)	(75.7)	(5.8)	(1.2)	18.8
30～39歳	(0.8)	(3.0)	(0.6)	(0.6)	(0.9)	(74.7)	(1.4)	(1.1)	10.7
40～49歳	(1.6)	(1.1)	(0.6)	(0.3)	(1.8)	(68.5)	(2.0)	(1.4)	10.0
50～59歳	(1.8)	(0.2)	(0.2)	(0.3)	(1.2)	(56.3)	(4.3)	(1.6)	23.5
60歳以上	(0.9)	(1.4)	(0.1)	(0.3)	(8.4)	(45.1)	(1.9)	(3.8)	21.2
(性)									
男	(2.0)	(0.6)	(0.8)	(0.5)	(1.0)	(59.0)	(3.6)	(1.3)	16.4
女	(0.6)	(3.0)	(0.1)	(0.1)	(3.2)	(73.1)	(2.0)	(1.8)	16.3
(就 業 形 態)									
正社員	(1.5)	(1.9)	(0.5)	(0.4)	(2.2)	(64.3)	(2.9)	(1.2)	15.4
契約社員	(1.3)	(6.3)	(0.0)	(0.6)	(0.2)	(70.7)	(3.4)	(1.6)	17.5
パートタイム労働者	(0.1)	(0.0)	(0.1)	(-)	(1.6)	(70.2)	(2.2)	(2.7)	19.4
派遣労働者	(0.5)	(0.4)	(0.1)	(0.1)	(2.2)	(78.8)	(1.5)	(6.3)	25.3
令和4年 合計	(3.8)	(0.5)	(0.8)	(0.5)	(0.9)	(62.0)	(2.1)	(1.3)	15.3

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4年11月1日から令和5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、2.2% [令和4年調査2.0%] となっている。

このうち、医師による面接指導の有無をみると、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6.1% [同21.3%] となっている。（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者割合

令和5年		(単位:%)						
区 分	派遣労働者以外の労働者 ¹⁾ 計 ²⁾	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 ³⁾	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 ⁴⁾	100.0	2.2	(100.0)	(6.1)	(1.7)	(92.2)	89.0	4.6
(年 齢 階 級)								
20歳未満	100.0	6.0	(100.0) *	(-) *	(-) *	(100.0) *	89.6	4.3
20～29歳	100.0	1.1	(100.0)	(19.9)	(0.3)	(79.9)	91.3	4.2
30～39歳	100.0	1.9	(100.0)	(6.8)	(2.9)	(90.2)	91.3	4.8
40～49歳	100.0	3.3	(100.0)	(2.5)	(1.3)	(96.2)	86.5	5.2
50～59歳	100.0	2.1	(100.0)	(9.0)	(2.0)	(89.0)	89.5	5.2
60歳以上	100.0	0.7	(100.0) *	(10.8) *	(1.7) *	(87.6) *	88.1	0.8
(性)								
男	100.0	3.6	(100.0)	(5.1)	(1.6)	(93.3)	85.7	7.4
女	100.0	0.5	(100.0)	(14.8)	(2.5)	(82.7)	93.0	1.2
令和4年 合計	100.0	2.0	(100.0)	(21.3)	(9.0)	(69.8)	92.4	3.2

注：1) 令和4年は、「研究開発業務従事者」又は「一般労働者、管理監督者、裁量労働制適用労働者等」として調査した。
 2) 「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。
 3) ()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。
 4) 「合計」には、「年齢階級」「性」の各区分の不明が含まれる。