

2021年5月25日

「コロナ禍の影響 ～ ストレスチェックデータより ～ 」

コロナ禍のストレスの影響に年代格差あり

男性 20 代、女性の 20 代・30 代のストレス状況は悪化傾向、一方で 40 代以上は改善傾向

KYOTO INDUSTRIAL HEALTH ASSOCIATION

ストレスチェックデータを用いてのコロナ前の 2019 年度(2019 年 4 月～2020 年 3 月実施分)とコロナ後の 2020 年内(2020 年 4 月～12 月実施分)を比較して同一労働者の 67,241 人を対象にメンタルヘルスの状況が、どのように変化したかを検討いたしました。

<調査ポイント> 調査結果の詳細は後ページ参照

- (1) 高ストレス者の割合は、全体で見ると 2019 年度 11.5%からコロナ後の 2020 年内 11.0%と減少。しかし、性別×年代別にみると 20 代以下で増加傾向。特に女性 20 代以下で 13.6%から 14.8%に増加。
- (2) 心理的ストレス反応は男性 30 代、男女とも 40 代、50 代、60 代は改善しているが、男女とも 20 代以下・女性 30 代で悪化傾向。
- (3) 20 代、30 代の上司のサポートが減少傾向。20 代、30 代で上司のサポートが不足しているグループは、上司のサポートがあるグループと比較すると高ストレス者の出現率は 3～4 倍も多い。

コロナ禍の影響により、全体的にみると仕事量が減り仕事の負担感は減っているようですが、ストレスチェックデータをみると若年層において逆にストレスが高まっています。仕事が確立していない若年層にとって、テレワークなど人との接触が制限される状況は周囲からのサポートが得られにくく、働きにくい状況になっていると考えられます。

また女性の 30 代においては、男性の同年代に比べて心理的ストレスが多いようです。高ストレス者の割合が増えていないことから、仕事以外の要因が考えられます。子育て世代の 30 代において家庭での負担も大きいのではと推察されます。家庭内でお互いに協力ができるよう日頃から話し合っておくことが大切だと思われます。

中高年以降については、ストレスは軽減しており、仕事の負担感は減っているようです。外出を控えている方が多いだけに、自身の健康管理を心がけることが大切だと思われます。

一方で若年層へはサポートを強めることが求められています。コロナ禍でこれまでと仕事のやり方も変わり、今までの方法で対応できなくなっています。それだけに特に若年層へは意識して相談できる機会を持つことが大切です。これを機会に改めて、それぞれが負担になっていることを見直し、職場全体で協力できる体制にされることを推奨します。

< 調査結果詳細 >

(1) 高ストレス者の割合は、全体で見ると 2019 年度 11.5%からコロナ後の 2020 年内 11.0%と減少。しかし、年代別にみると 20 代以下のみ 10.8%から 11.2%に増加。

	2019年			2020年			差	有意差
	対象者数	高ストレス者数	(%)	高ストレス者数	(%)			
全体	67,241	7,720	11.5%	7,404	11.0%	-0.5pt	**	
男性	48,786	5,292	10.8%	5,046	10.3%	-0.5pt	**	
女性	18,455	2,428	13.2%	2,358	12.8%	-0.4pt		

* P<.05 ** P<.01

年代別	2019年			2020年			差	有意差
	対象者数	高ストレス者数	(%)	高ストレス者数	(%)			
20代以下	10,744	1,163	10.8%	1,206	11.2%	0.4pt		
30代	15,100	1,844	12.2%	1,819	12.0%	-0.2pt		
40代	18,472	2,357	12.8%	2,215	12.0%	-0.8pt	**	
50代	16,273	1,973	12.1%	1,822	11.2%	-0.9pt	**	
60代以上	6,652	383	5.8%	342	5.1%	-0.6pt	*	

高ストレス者割合の経年比較の有意差については、マクネマー検定 (McNemar Test) により算出しました。 * P<.05 ** P<.01

全体で見ると、高ストレス者の割合は、2019 年 11.5%から 2020 年 11.0%と 0.5 ポイント減少していました。男女別にみても 2019 年より 2020 年が減少しています。高ストレス者の割合について全体および男性において有意な差がみられています。年代別にみると 20 代以下のみ 10.8%から 11.2%に増加しています。

年代別	性別	2019年			2020年			差	有意差
		対象者数	高ストレス者数	(%)	高ストレス者数	(%)			
20代以下	男性	7,360	702	9.5%	704	9.6%	0.1pt		
	女性	3,384	461	13.6%	502	14.8%	1.2pt		
30代	男性	11,555	1,347	11.7%	1,324	11.5%	-0.2pt		
	女性	3,545	497	14.0%	495	14.0%	0.0pt		
40代	男性	13,117	1,648	12.6%	1,545	11.8%	-0.8pt	**	
	女性	5,355	709	13.2%	670	12.5%	-0.7pt		
50代	男性	11,603	1,321	11.4%	1,233	10.6%	-0.8pt	*	
	女性	4,670	652	14.0%	589	12.6%	-1.3pt	*	
60代以上	男性	5,151	274	5.3%	240	4.7%	-0.7pt		
	女性	1,501	109	7.3%	102	6.8%	-0.5pt		

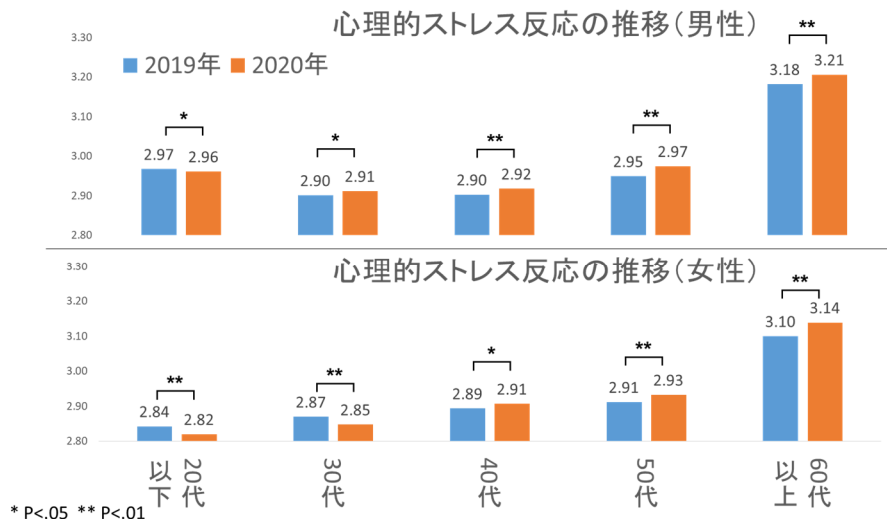
* P<.05 ** P<.01

高ストレス者割合の経年比較の有意差については、マクネマー検定 (McNemar Test) により算出しました

性別×年代別にみると高ストレス者割合は 20 代以下のみ増加しており、特に女性は 1.2 ポイント増加していました。40 代男性、50 代男女において有意に減少しています。コロナ禍の影響は、若年層にとってストレスを高め、中高年層以降では軽減につながっているようです。

(2) 心理的ストレス反応は男性 30 代、男女とも 40 代、50 代、60 代は改善しているが、男女とも 20 代以下・女性 30 代で悪化傾向。

性別×年代別にみると、心理的ストレス反応は男性 30 代、男女とも 40 代、50 代、60 代において改善傾向を示しており、男女とも 20 代以下および女性 30 代で悪化傾向を示しています。全ての年代で有意な差がみられています。



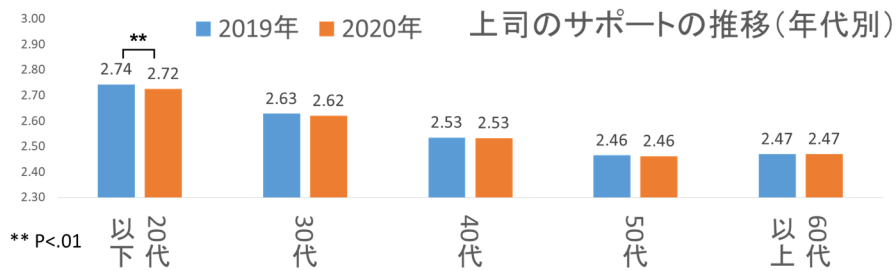
点数は 1 から 4 点の間で変化し、高得点が望ましい状態を示すように変換しています。点数が上昇するほどストレスが少ないことを示しています。尺度平均の経年比較の有意差についてはスピアマンの順位相関係数 (Spearman's rank correlation coefficient) を用いて算出しました。

30 代では性差がみられており、心理的ストレスが男性では改善傾向、女性では悪化傾向にあります。30 代が子育て世代であることを考えれば、コロナ禍の影響として休校やオンライン授業などの子どもの世話も含め家事負担が女性に加わっているとも考えられます。

全体を通してみると中高年以降では心理的ストレスは改善傾向であり、20 代以下の若年層では心理的ストレスを受けやすい状況にあったようです。コロナ禍の影響として一同に会することが制限され、若年層にとっては、すぐに相談するなどサポートを得られる機会が少なくなっていると考えられます。その面では若年層にとってストレスをため込みやすい状況だと思われます。

(3) 20 代、30 代の上司のサポートが減少傾向。20 代、30 代で上司のサポートが不足しているグループは、上司のサポートがあるグループと比較すると高ストレス者の出現率は 3 ~ 4 倍も多い。

年代別にみると 20 代以下および 30 代で上司のサポートが減少傾向を示しています。20 代以下では有意に減少がみられています。



点数は1から4点の間で変化し、高得点が望ましい状態を示すように変換しています。点数が上昇するほど上司のサポートがあることを示しています。尺度平均の経年比較の有意差についてはスピアマンの順位相関係数 (Spearman's rank correlation coefficient) を用いて算出しました。

上司のサポートについて全国平均値 2.37 を基準として平均値以上ある「上司のサポートがある」グループと平均値未満の「上司のサポートが不足」グループとに分けて高ストレス者の出現率を若年層 (20代・30代) × 性別で比較してみました。

年代別	性別	上司のサポート	2019年		2020年		差	有意差
			対象者数	高ストレス者数 (%)	高ストレス者数	(%)		
20代以下	男性	ある	4,634	288 6.2%	199 4.3%	-1.9 pt	**	
		不足	2,726	414 15.2%	505 18.5%	3.3 pt	**	
	女性	ある	1,818	145 8.0%	126 6.9%	-1.0 pt		
		不足	1,567	316 20.2%	376 24.0%	3.8 pt	**	
30代	男性	ある	6,456	420 6.5%	315 4.9%	-1.6 pt	**	
		不足	5,099	927 18.2%	1,009 19.8%	1.6 pt	**	
	女性	ある	1,727	150 8.7%	114 6.6%	-2.1 pt	**	
		不足	1,817	347 19.1%	381 21.0%	1.9 pt		

高ストレス者割合の経年比較の有意差については、マクネマー検定 (McNemar Test) により算出しました。

** P<.01

高ストレス者の出現率をみると「上司のサポートがある」グループでは前年と比べて減少し、逆に「上司のサポートが不足」グループでは前年と比べて増加していました。出現割合を比較してみると、その差は3.2~4.3倍の違いがみられています。若年層 (20代・30代) において「上司のサポートがある」とストレス状況を改善し、「上司のサポートが不足」するとストレス状況を悪化させやすいと考えられます。

コロナ禍の影響として、人との接触が制限されるため、どうしても周囲からのサポートが不足しやすい状況になっています。とりわけ若年層 (20代・30代) においては、仕事でのサポートを必要とする場合も多いと考えられ、上司のサポートが不足することの影響は大きいと思われます。

新職業性ストレス簡易調査票 全国標準値より (平成 21 - 23 年度厚生労働科学研究費補助金 (労働安全衛生総合研究事業)「労働者のメンタルヘルス不調の第一次予防の浸透手法に関する調査研究」(H21-労働-一般-001))

以上

(文責：御池メンタルサポートセンター 臨床心理士 山根 英之)