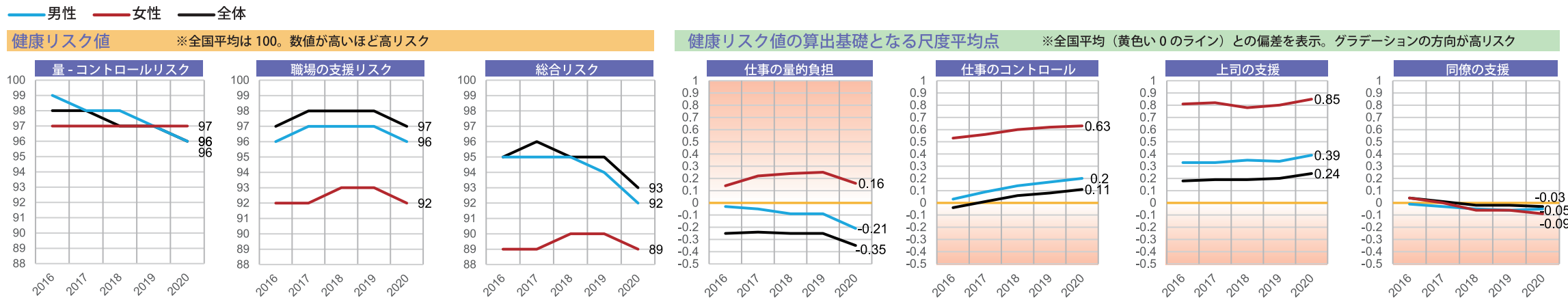


コロナ流行下のストレスチェック

M-Check+ 利用者データに見る、職場のストレス環境の変化

コロナウイルス感染流行に大きく揺れた2020年。リモート化の推進、出勤制限など、働く人々を取り巻く環境も大きな影響を受けました。本稿では、弊社が提供する「M-Check+」の利用者の全体データから、その概況をご紹介します。



M-Check+ 2020年度データの基本プロフィール
 (2020年1月1日～12月31日実施分)
 総対象者数：97,950人／受検率：90.8%
 男女比：男性 66.7% 女性 33.3%
 高ストレス該当率：12.6%*
 (* 厚労省マニュアル基準例による該当率：11.4%)

「M-Check+」は、厚労省の推奨する「職業性ストレス簡易調査票」に準拠しています。このデータはあくまでも当システムの「利用者平均」であるため、①地域的に首都圏の企業、事業所の比率が高い、②都市型のオフィスワークを中心とした業種が多い、等の偏りがあります。そのため、例えば「身体的負担度」(下グラフ)に見られるように、厚労省の示す平均値と差があっても、単純に「平均的状況が変化した」とは言えないということにご留意ください。

過去5年間で最低値、もしくは最低値と同値となっています。また、リスク値の基数となっている4つの平均値では、「同僚の支援」を除き全般に緩和傾向の動きとなっており、「仕事の量的負担」「仕事のコントロール」「上司の支援」については、過去5年間で最も低リスクの値になっています。グラフのカーブを見ると特に前年から今年にかけて「仕事の量的負担」の低下が目立っています。高ストレス該当率は、12.6%で前年比0.6%低下し、ストレスチェック制度開始以来初めて低下し、過去最も低かった初年度(2016年)と同値となりました。

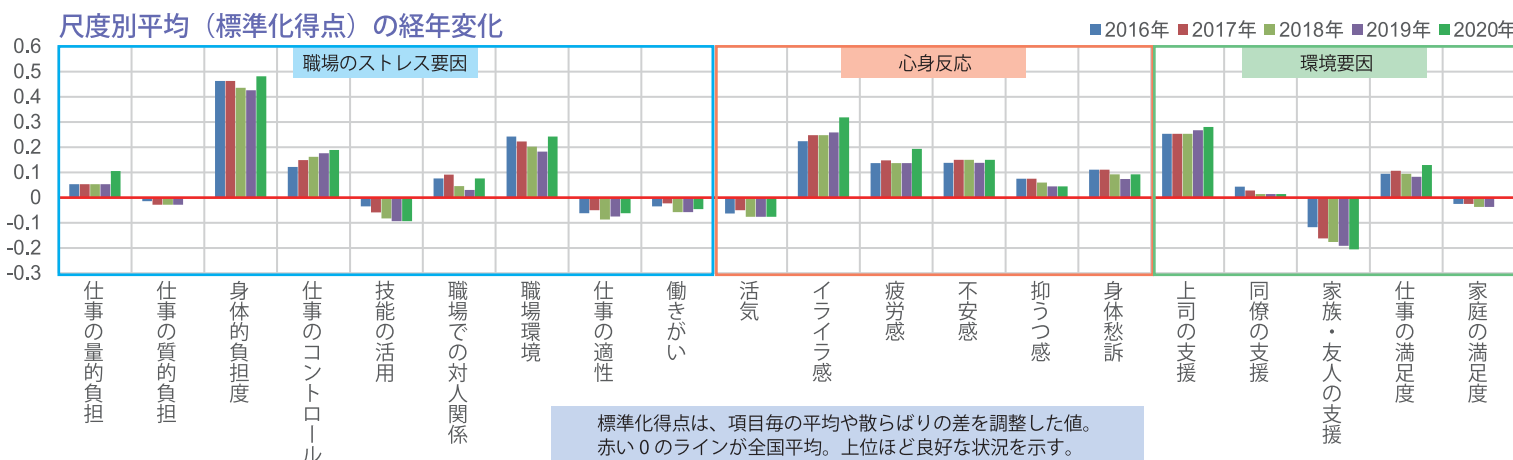
司の支援」「仕事の満足度」「家庭の満足度」の12尺度で点数が上昇(低リスク方向の変動)し、他方で誤差の範囲を超えて数値が低下した尺度はありませんでした。特に変動幅が大きかったのは「仕事の量的負担」「身体的負担度」「職場での対人関係」「職場環境」「イライラ感」「疲労感」「仕事の満足度」の各項目です。コロナウイルス感染流行に伴い、リモートワークの拡大や出勤調整、また職場でのソーシャルディスタンス対策などにより環境改善が進んだことなどが、実感としての負荷低減につながっていることがうかがわれる結果となりました。興味深いのは、出勤調整やリモートワークが推進された状況下で「職場の対人関係」「上司の支援」など業務上のコミュニケーションに関わる尺度でも数値が伸びていることです。コミュニケーションの総量が維持されているとは考えにくいですが、適度な距離を置くことでコミュニケーションがスリムになり、結果として印象が改善したということも考えられます。また長引くコロナ禍による活力感の低下、抑うつ感の広がりなども懸念されますが、この結果からはそのような兆候も確認することはできませんでした。その他、女性では「仕事の適性」「働きがい」でも数値の向上が見られた一方で、「仕事のコントロール」「不安感」では、はっきりとした改善傾向が見られませんでした。これらの状況は、業種、業態によるコロナ禍の影響の大きさによっても大きく異なることが考えられますので、自社結果の動向も検討しつつ、環境改善を進めてください。

●健康リスク状況(上グラフ)

まず、職場のストレスリスクを見る基本的な指標である健康リスク値を見ると、男女合計の総合リスク値は93(-2、前年比:以下同)、量-コントロールリスク96(-1)、職場の支援リスク97(-1)といずれも低下しました。男女別に見ても、各リスク値いずれも低下もしくは同値で上昇は見られず、いずれも

●尺度別状況(下グラフ)

2019年から2020年にかけて「仕事の量的負担」「仕事の質的負担」「身体的負担度」「仕事のコントロール」「職場での対人関係」「イライラ感」「疲労感」「不安感」「身体愁訴」「上



コロナ下のストレス対策に役立つ資料を公開しています

メインメンタルヘルス研究所/メインEラボスペース

2020年初頭からの感染流行の広がりを受けて、メインメンタルヘルス研究所/メインEラボスペースでは、職場や家庭でのセルフケア、ストレス対策に関するポイントをまとめたガイドをホームページで公開しています。

現在、「新型コロナウイルスのストレスと向き合う」、「ウィズ・コロナ」生活と心のリスク対策、「ストレス対応の心のテクニックを磨く」、「自粛生活と親子ストレス」、「ウィズコロナと子どものストレス」の5本を公開中です。

平常時でもストレスマネジメントに役立つヒントが多く含まれていますので、ぜひ一度ご覧ください。弊社ホームページトップ画面左のバナーからどなたでもご覧いただけますので、社内の皆様にも情報共有をいただければ幸いです。

また、資料についてのご感想、ご意見、ご要望などもございましたら、どうぞお気軽にお寄せください。

●メインメンタルヘルス研究所 HP <http://www.mein.jp/>



公開ページへの直接アクセスは右のQRコードからどうぞ →

Eラボスペースから、人気教材を無料公開中

メインEラボスペース

マイングループの子どもの発達・療育に関する相談支援機関、メインEラボスペースでは、コロナ下で休校措置が相次いだ昨年3月から、子どもたちの家庭学習への支援として、販売中の発達支援教材シリーズから「ことば・算数トレーニング」「読むカトレーニング」の<特別編集版>を、Eラボスペースのホームページ上で無料公開しています。

(トップページ「PICK UP」>「教材の無料公開について」記事中のリンクからお進みください。)

このシリーズは、発達に凸凹のある子どもたちのために、つまずきやすいポイントに焦点を絞った教材で、これまでに9種類を刊行、累計発行部数は2万部を超える人気となっています。

得意・不得意に関わらず、すべてのお子さんの学習の土台づくりにも役立つ内容となっていますので、広くご活用ください。

また当シリーズでは新作『漢字トレーニング(仮)』を近日刊行予定です。こちらの情報もHP上で順次お知らせしてまいります。

●メインEラボスペース HP <http://www.e-labospace.com/>



公開ページへの直接アクセスは右のQRコードからどうぞ →