

【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強いストレス

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は53.3%[令和2年調査54.2%]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、「仕事の量」が43.2%[同42.5%]と最も多く、次いで「仕事の失敗、責任の発生等」が33.7%[同35.0%]、「仕事の質」が33.6%[同30.9%]となっている。(第14表、第1図)

第14表 仕事や職業生活に関する強いストレスの有無及び内容別労働者割合

区 分	労働者計 <sup>1)</sup>	強いストレスとなっていると感じる事柄がある <sup>2)3)</sup>		強いストレスの内容(主なもの3つ以内)			
				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)
令和3年 (年齢階級)	100.0	53.3	(100.0)	(43.2)	(33.6)	(25.7)	(17.9)
20歳未満	100.0	4.7	(100.0)	(40.1)	(23.0)	(1.4)	(9.4)
20～29歳	100.0	47.6	(100.0)	(38.1)	(22.6)	(23.2)	(15.1)
30～39歳	100.0	59.5	(100.0)	(44.9)	(35.0)	(25.2)	(19.8)
40～49歳	100.0	53.6	(100.0)	(43.1)	(33.6)	(25.9)	(22.0)
50～59歳	100.0	57.4	(100.0)	(44.0)	(41.0)	(27.7)	(15.7)
60歳以上	100.0	37.4	(100.0)	(34.3)	(29.2)	(28.3)	(11.5)
(性)							
男	100.0	53.5	(100.0)	(43.1)	(34.1)	(22.6)	(18.1)
女	100.0	53.0	(100.0)	(43.4)	(33.1)	(29.1)	(17.8)
(就業形態)							
正社員	100.0	57.1	(100.0)	(45.6)	(36.0)	(24.8)	(20.4)
契約社員	100.0	47.6	(100.0)	(17.9)	(17.2)	(18.4)	(9.3)
パートタイム労働者	100.0	37.7	(100.0)	(37.8)	(23.9)	(36.0)	(4.7)
派遣労働者	100.0	43.3	(100.0)	(28.1)	(12.1)	(20.0)	(7.2)
令和2年	100.0	54.2	(100.0)	(42.5)	(30.9)	(27.0)	(17.7)

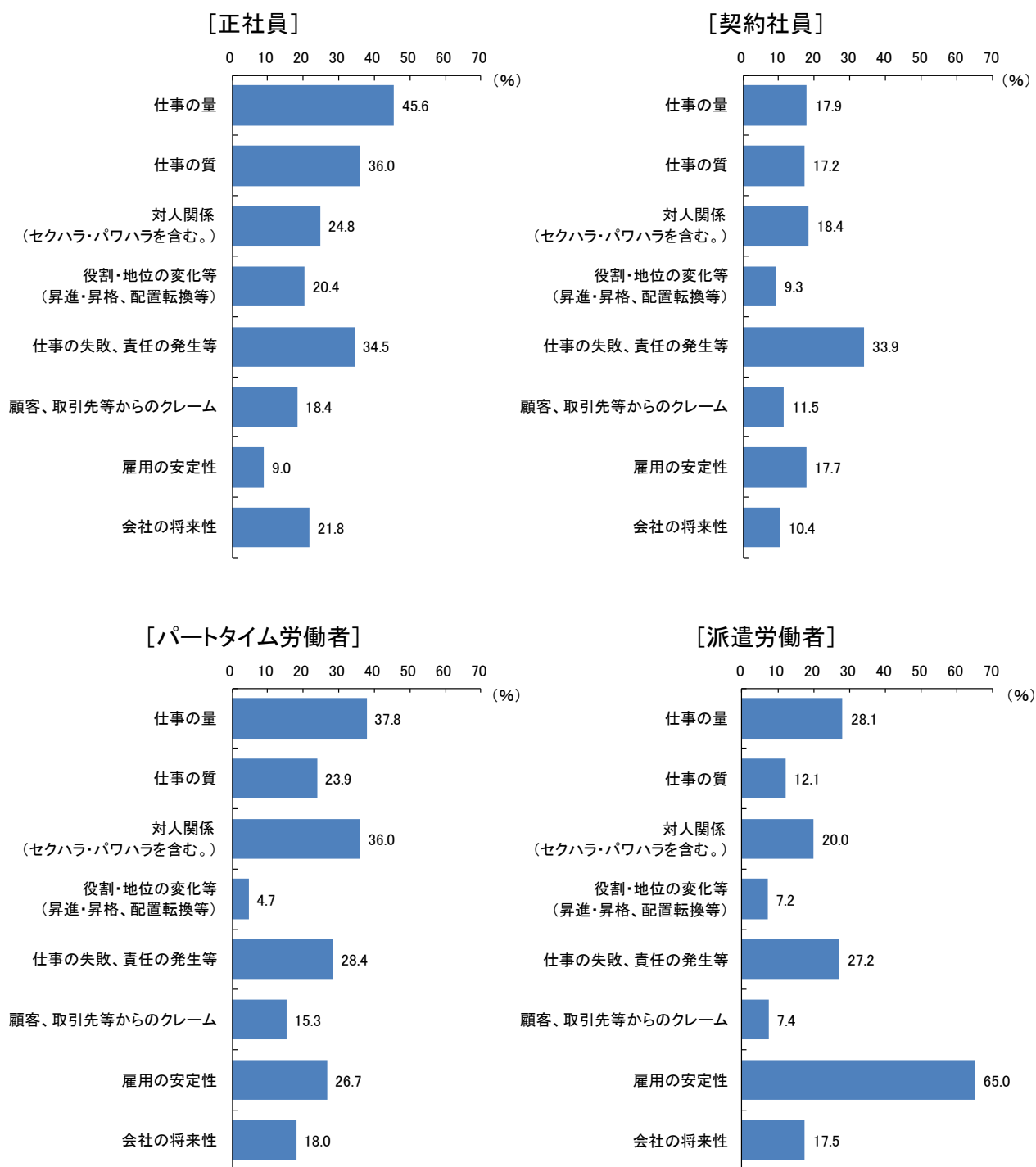
区 分	強いストレスの内容(主なもの3つ以内)						強いストレス となっている と感じる事柄 がない
	仕事の失敗、 責任の発生等	顧客、取引先 等からの クレーム	事故や災害の 体験	雇用の安定性	会社の将来性	その他	
令和3年 (年齢階級)	(33.7)	(17.7)	(1.9)	(11.9)	(20.8)	(11.6)	46.5
20歳未満	(68.3)	(20.2)	(-)	(4.9)	(4.0)	(29.5)	94.4
20～29歳	(38.3)	(8.2)	(0.4)	(7.5)	(18.0)	(25.5)	52.3
30～39歳	(37.5)	(17.5)	(0.8)	(13.3)	(31.5)	(8.9)	40.5
40～49歳	(29.8)	(18.3)	(2.7)	(11.5)	(18.4)	(10.3)	46.3
50～59歳	(26.2)	(17.2)	(1.4)	(13.1)	(16.9)	(9.8)	42.5
60歳以上	(44.7)	(20.4)	(8.3)	(15.5)	(18.6)	(7.8)	61.5
(性)							
男	(34.5)	(24.3)	(2.4)	(11.9)	(26.1)	(7.7)	46.4
女	(32.9)	(10.0)	(1.4)	(12.0)	(14.8)	(16.1)	46.8
(就業形態)							
正社員	(34.5)	(18.4)	(2.0)	(9.0)	(21.8)	(10.7)	42.8
契約社員	(33.9)	(11.5)	(0.2)	(17.7)	(10.4)	(33.0)	52.4
パートタイム労働者	(28.4)	(15.3)	(2.2)	(26.7)	(18.0)	(8.3)	61.7
派遣労働者	(27.2)	(7.4)	(-)	(65.0)	(17.5)	(23.1)	56.7
令和2年	(35.0)	(18.9)	(2.7)	(15.0)	(20.9)	(11.5)	45.3

注:1)「労働者計」には、「強いストレスとなっていると感じる事柄の有無不明」を含む。

2)「強いストレスとなっていると感じる事柄がある」には、「強いストレスの内容不明」を含む。

3) ( )は、強いストレスとなっていると感じる事柄がある労働者のうち、強いストレスの内容(主なもの3つ以内)別にみた割合である。

第1図 就業形態別にみた強いストレスの内容別労働者割合(主なもの3つ以内)(令和3年)  
(強いストレスとなっていると感じる事柄がある=100%)



(2) 仕事や職業生活に関する不安、悩み、ストレスについて相談できる人の有無等

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92.1%[令和2年調査90.8%]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、相談できる相手(複数回答)をみると、「家族・友人」が80.1%[同78.5%]と最も多く、次いで「上司・同僚」が75.2% [同73.8%]となっている。

これを男女別にみると「家族・友人」が男性76.2%、女性84.1%、「上司・同僚」が男性79.0%、女性71.1%となっている。(第15表)

また、ストレスについて相談できる相手がいる労働者のうち、実際に相談した労働者の割合は69.8%[同74.1%]となっており、その中で相談した相手(複数回答)をみると、「家族・友人」が71.5%[同73.5%]と最も多く、次いで「上司・同僚」が70.2%[同67.6%]となっている。

これを男女別にみると「家族・友人」が男性64.8%、女性78.1%、「上司・同僚」が男性73.4%、女性67.2%となっている。(第16表)

第15表 ストレスを相談できる人の有無、相談できる相手別労働者割合

(単位:%)

区 分	労働者計 <sup>1)</sup>	相談できる相手(複数回答)					
		職場の事業場外資源を含めた相談先					
		上司・同僚	産業医	産業医以外の医師	保健師又は看護師	ストレスを相談できる人はいない	職場の事業場外資源を含めた相談先に相談できる人がいる <sup>3)</sup>
令和3年	100.0	92.1	(100.0)	(75.2)	(8.3)	(1.7)	(4.4)
(年齢階級)							
20歳未満	100.0	79.7	(100.0)	(78.5)	(0.5)	(0.3)	(-)
20～29歳	100.0	96.9	(100.0)	(67.9)	(5.4)	(1.1)	(3.4)
30～39歳	100.0	91.4	(100.0)	(80.9)	(6.4)	(2.2)	(2.4)
40～49歳	100.0	92.8	(100.0)	(77.7)	(10.4)	(1.2)	(4.4)
50～59歳	100.0	90.2	(100.0)	(74.0)	(10.9)	(2.8)	(7.8)
60歳以上	100.0	89.5	(100.0)	(67.1)	(5.9)	(1.5)	(3.8)
(性)							
男	100.0	89.4	(100.0)	(79.0)	(11.3)	(2.7)	(4.6)
女	100.0	95.2	(100.0)	(71.1)	(5.2)	(0.8)	(4.3)
(就業形態)							
正社員	100.0	92.1	(100.0)	(77.9)	(10.1)	(2.0)	(4.9)
契約社員	100.0	88.8	(100.0)	(75.9)	(7.4)	(2.8)	(3.7)
パートタイム労働者	100.0	93.8	(100.0)	(62.3)	(1.1)	(0.1)	(2.5)
派遣労働者	100.0	95.4	(100.0)	(66.7)	(2.1)	(4.6)	(4.9)
令和2年	100.0	90.8	(100.0)	(73.8)	(9.6)	(2.1)	(6.2)

区 分	相談できる相手(複数回答)					ストレスを相談できる人はいない	職場の事業場外資源を含めた相談先に相談できる人がいる <sup>3)</sup>
	職場の事業場外資源を含めた相談先		家族・友人	地域のかかりつけ医・主治医	その他		
	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等の相談窓口					
令和3年	(2.0)	(2.5)	(80.1)	(5.5)	(3.3)	5.4	70.3
(年齢階級)							
20歳未満	(-)	(0.9)	(68.3)	(-)	(0.8)	0.0	62.8
20～29歳	(1.8)	(1.5)	(88.5)	(1.9)	(6.7)	1.6	66.7
30～39歳	(2.2)	(2.6)	(82.5)	(3.3)	(2.6)	7.0	74.3
40～49歳	(1.7)	(3.4)	(79.4)	(6.4)	(2.4)	5.4	72.4
50～59歳	(3.2)	(3.1)	(76.5)	(8.7)	(2.5)	7.2	69.2
60歳以上	(0.5)	(0.6)	(70.0)	(7.4)	(4.6)	4.7	61.2
(性)							
男	(2.7)	(2.8)	(76.2)	(6.4)	(3.0)	8.0	72.0
女	(1.4)	(2.2)	(84.1)	(4.6)	(3.7)	2.5	68.3
(就業形態)							
正社員	(2.5)	(3.1)	(80.0)	(5.8)	(3.3)	5.7	72.9
契約社員	(1.1)	(1.0)	(77.7)	(5.8)	(4.8)	8.6	68.3
パートタイム労働者	(0.1)	(0.4)	(81.6)	(4.4)	(2.8)	3.1	58.7
派遣労働者	(2.9)	(4.0)	(75.2)	(5.2)	(6.7)	4.6	64.2
令和2年	(2.8)	(4.4)	(78.5)	(4.3)	(2.4)	5.6	69.2

注:1)「労働者計」には、「ストレスを相談できる人の有無不明」を含む。

2) ( )は、ストレスを相談できる人がいる労働者のうち、相談できる相手(複数回答)別にみた割合である。

3)「職場の事業場外資源を含めた相談先に相談できる人がいる」は、「上司・同僚」、「産業医」、「産業医以外の医師」、「保健師又は看護師」、「衛生管理者又は衛生推進者等」又は「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」等の相談窓口のいずれかに相談できる人がいる労働者の割合である。

第16表 ストレスを実際に相談した人の有無、実際に相談した相手別労働者割合

(単位:%)

区 分	ストレスを相談できる人 がいる労働者計 <sup>1)2)</sup>		実際に相談した <sup>3)</sup>		実際に相談した相手(複数回答)			
					職場の事業場外資源を含めた相談先			
					上司・同僚	産業医	産業医以外の 医師	保健師又は 看護師
<b>令和3年</b>	[ 92.1 ]	100.0	69.8	(100.0)	( 70.2 )	( 1.8 )	( 0.7 )	( 2.2 )
(年齢階級)								
20歳未満	[ 79.7 ]	100.0	53.5	(100.0)	( 87.3 )	( 0.1 )	( - )	( - )
20～29歳	[ 96.9 ]	100.0	70.7	(100.0)	( 67.0 )	( 1.0 )	( 0.6 )	( 1.8 )
30～39歳	[ 91.4 ]	100.0	75.1	(100.0)	( 72.0 )	( 1.2 )	( 0.7 )	( 0.6 )
40～49歳	[ 92.8 ]	100.0	71.4	(100.0)	( 71.5 )	( 2.5 )	( 0.3 )	( 2.4 )
50～59歳	[ 90.2 ]	100.0	68.8	(100.0)	( 70.5 )	( 2.6 )	( 1.4 )	( 4.3 )
60歳以上	[ 89.5 ]	100.0	51.8	(100.0)	( 59.7 )	( 0.4 )	( 0.4 )	( 1.8 )
(性)								
男	[ 89.4 ]	100.0	67.2	(100.0)	( 73.4 )	( 2.6 )	( 1.1 )	( 1.6 )
女	[ 95.2 ]	100.0	72.5	(100.0)	( 67.2 )	( 1.0 )	( 0.2 )	( 2.9 )
(就業形態)								
正社員	[ 92.1 ]	100.0	71.7	(100.0)	( 72.2 )	( 2.2 )	( 0.7 )	( 2.1 )
契約社員	[ 88.8 ]	100.0	53.9	(100.0)	( 73.2 )	( 2.1 )	( 3.0 )	( 1.8 )
パートタイム労働者	[ 93.8 ]	100.0	65.2	(100.0)	( 59.7 )	( - )	( - )	( 3.1 )
派遣労働者	[ 95.4 ]	100.0	77.6	(100.0)	( 63.7 )	( - )	( 1.3 )	( - )
令和2年	[ 90.8 ]	100.0	74.1	(100.0)	( 67.6 )	( 3.2 )	( 0.6 )	( 2.8 )

区 分	実際に相談した相手(複数回答)					実際に相談 したことは ない	職場の事業 場外資源を 含めた相談 先に相談し た <sup>4)</sup>
	職場の事業場外資源を含めた相談先		家族・友人	地域のかかり つけ医・ 主治医	その他		
	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 ウンセラー等の 相談窓口					
<b>令和3年</b>	( 0.4 )	( 0.4 )	( 71.5 )	( 2.9 )	( 2.9 )	12.9	49.9
(年齢階級)							
20歳未満	( - )	( - )	( 40.8 )	( - )	( 1.4 )	30.3	46.6
20～29歳	( 0.4 )	( 0.3 )	( 82.6 )	( 1.5 )	( 6.1 )	15.7	48.4
30～39歳	( 0.1 )	( 0.5 )	( 73.8 )	( 1.5 )	( 2.5 )	11.0	54.6
40～49歳	( 0.5 )	( 0.5 )	( 71.4 )	( 4.8 )	( 2.1 )	11.1	51.8
50～59歳	( 0.6 )	( 0.3 )	( 66.5 )	( 3.4 )	( 1.2 )	13.1	50.3
60歳以上	( 0.0 )	( 0.1 )	( 52.3 )	( 1.7 )	( 6.7 )	17.2	31.2
(性)							
男	( 0.4 )	( 0.6 )	( 64.8 )	( 3.3 )	( 2.5 )	15.6	50.5
女	( 0.4 )	( 0.2 )	( 78.1 )	( 2.5 )	( 3.3 )	9.9	49.3
(就業形態)							
正社員	( 0.5 )	( 0.4 )	( 71.2 )	( 3.1 )	( 3.1 )	11.7	52.9
契約社員	( 0.0 )	( 0.0 )	( 75.9 )	( 4.3 )	( 5.1 )	24.6	40.7
パートタイム労働者	( 0.0 )	( - )	( 72.9 )	( 1.6 )	( 0.9 )	14.0	38.9
派遣労働者	( - )	( 2.4 )	( 61.3 )	( 4.7 )	( 7.5 )	12.2	49.5
令和2年	( 0.7 )	( 0.8 )	( 73.5 )	( 2.6 )	( 1.6 )	14.7	51.2

注: 1) [ ]は、全労働者のうち、ストレスを相談できる人がある労働者の割合である。

2) 「ストレスを相談できる人がある労働者計」には、「ストレスを実際に相談したことの有無不明」を含む。

3) ( )は、実際に相談した労働者のうち、相談した相手(複数回答)別にみた割合である。

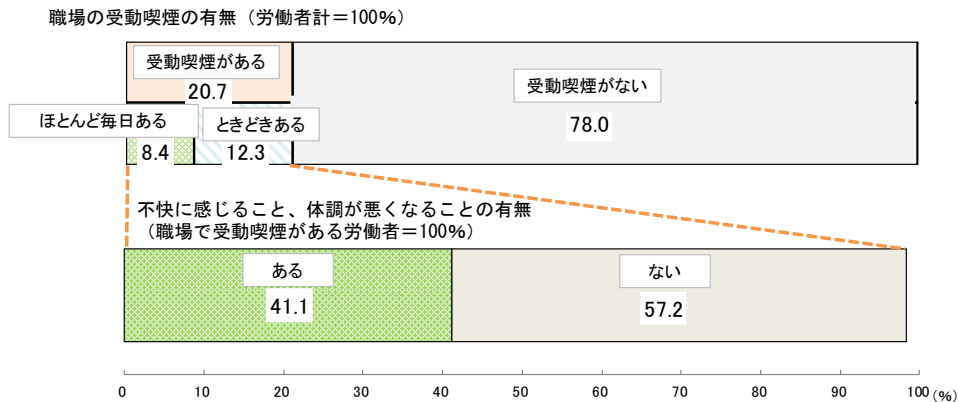
4) 「職場の事業場外資源を含めた相談先に相談した」は、「上司・同僚」、「産業医」、「産業医以外の医師」、「保健師又は看護師」、「衛生管理者又は衛生推進者等」又は「事業場が契約した外部機関のカウンセラー、『こころの耳電話相談』等の相談窓口」のいずれかに相談した労働者の割合である。

## 2 喫煙に関する事項

職場で受動喫煙がある労働者の割合は、「ほとんど毎日ある」8.4%[令和2年調査7.6%]、「ときどきある」12.3%[同12.5%]を合わせて20.7%[同20.1%]となっている。

このうち、職場の受動喫煙に関して、「不快に感じること、体調が悪くなることがある」とする労働者の割合は41.1%[同39.2%]となっている。(第2図、第17表)

第2図 職場の受動喫煙の状況別労働者割合(令和3年)



第17表 職場の受動喫煙の有無、受動喫煙により不快に感じること、体調が悪くなることの有無別労働者割合

(単位:%)

区 分	労働者計 <sup>1)</sup>	職場で受動喫煙がある			職場で受動喫煙がない
		職場で受動喫煙がある	ほとんど毎日ある	ときどきある	
<b>令和3年</b>	<b>100.0</b>	<b>20.7</b>	<b>8.4</b>	<b>12.3</b>	<b>78.0</b>
(年齢階級)					
20歳未満	100.0	37.1	2.9	34.3	61.1
20~29歳	100.0	20.7	9.1	11.5	78.0
30~39歳	100.0	24.9	11.3	13.6	74.8
40~49歳	100.0	19.2	9.4	9.8	80.1
50~59歳	100.0	20.5	5.6	14.9	78.5
60歳以上	100.0	16.4	5.3	11.1	77.3
(性)					
男	100.0	26.2	10.7	15.5	72.8
女	100.0	14.5	5.8	8.7	83.9
令和2年	100.0	20.1	7.6	12.5	78.3

区 分	職場で受動喫煙がある労働者 <sup>2)3)</sup>	不快に感じること、体調が悪くなることのある		不快に感じること、体調が悪くなることのない		
		よくある	たまにある	よくある	たまにある	
<b>令和3年</b>	<b>[ 20.7 ]</b>	<b>100.0</b>	<b>41.1</b>	<b>13.3</b>	<b>27.8</b>	<b>57.2</b>
(年齢階級)						
20歳未満	[ 37.1 ]	100.0	14.7	-	14.7	85.3
20~29歳	[ 20.7 ]	100.0	38.4	18.9	19.5	60.9
30~39歳	[ 24.9 ]	100.0	36.5	10.4	26.1	61.1
40~49歳	[ 19.2 ]	100.0	44.2	10.8	33.4	55.6
50~59歳	[ 20.5 ]	100.0	43.4	18.6	24.8	52.8
60歳以上	[ 16.4 ]	100.0	50.1	7.9	42.2	49.7
(性)						
男	[ 26.2 ]	100.0	34.8	9.5	25.3	62.9
女	[ 14.5 ]	100.0	54.4	21.3	33.1	45.2
令和2年	[ 20.1 ]	100.0	39.2	10.7	28.5	59.8

注:1) 「労働者計」には、「職場での受動喫煙の有無不明」を含む。  
 2) [ ]は、全労働者のうち、職場で受動喫煙がある労働者の割合である。  
 3) 「職場で受動喫煙がある労働者」には、「体調不良等の有無不明」を含む。