

【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、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82.2% [令和3年調査53.3%] 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36.3% [同43.2%] と最も多く、次いで「仕事の失敗、責任の発生等」が35.9% [同33.7%]、「仕事の質」が27.1% [同33.6%] となっている。（第13表、第1図）

第13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

令和4年		(単位:%)					
区 分	労働者計 ¹⁾	強い不安、悩み、ストレスを感じる事柄がある ²⁾³⁾					
		強い不安、悩み、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）		
合 計 ⁴⁾	100.0	82.2	(100.0)	(36.3)	(27.1)	(26.2)	(16.2)
(年 齢 階 級)							
20歳未満	100.0	59.8	(100.0)	(42.7)	(31.2)	(33.7)	(1.6)
20～29歳	100.0	83.0	(100.0)	(42.5)	(25.5)	(27.2)	(11.0)
30～39歳	100.0	77.0	(100.0)	(38.9)	(27.3)	(27.7)	(20.7)
40～49歳	100.0	87.1	(100.0)	(35.5)	(27.0)	(24.2)	(16.9)
50～59歳	100.0	84.8	(100.0)	(41.2)	(29.4)	(29.8)	(14.9)
60歳以上	100.0	67.5	(100.0)	(19.5)	(27.3)	(24.7)	(19.3)
(性)							
男	100.0	80.5	(100.0)	(39.6)	(29.3)	(23.8)	(17.8)
女	100.0	83.7	(100.0)	(34.0)	(25.2)	(30.7)	(15.0)
(就 業 形 態)							
正社員	100.0	86.2	(100.0)	(38.1)	(28.3)	(25.9)	(18.5)
契約社員	100.0	62.6	(100.0)	(37.4)	(22.9)	(31.6)	(5.4)
パートタイム労働者	100.0	65.9	(100.0)	(33.8)	(22.4)	(34.2)	(6.4)
派遣労働者	100.0	56.9	(100.0)	(13.4)	(27.6)	(22.7)	(1.8)
令和3年 合計	100.0	53.3	(100.0)	(43.2)	(33.6)	(25.7)	(17.9)

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	その他の事柄	
合 計 ⁴⁾	(35.9)	(21.9)	(3.6)	(11.8)	(23.1)	(12.5)	17.5
(年 齢 階 級)							
20歳未満	(46.6)	(5.0)	(19.8)	(6.9)	(15.6)	(17.5)	40.2
20～29歳	(50.8)	(14.6)	(4.3)	(7.1)	(20.1)	(13.5)	16.0
30～39歳	(42.6)	(19.5)	(2.9)	(18.5)	(25.2)	(8.5)	22.9
40～49歳	(38.7)	(30.3)	(2.3)	(10.7)	(20.7)	(11.9)	12.8
50～59歳	(30.3)	(21.4)	(3.1)	(9.7)	(21.1)	(14.3)	15.1
60歳以上	(16.1)	(12.6)	(9.9)	(17.8)	(18.8)	(20.0)	31.7
(性)							
男	(38.2)	(22.8)	(4.2)	(11.7)	(25.7)	(11.2)	19.3
女	(34.9)	(21.9)	(2.6)	(12.6)	(15.9)	(14.9)	15.8
(就 業 形 態)							
正社員	(37.5)	(22.8)	(3.8)	(8.8)	(23.9)	(12.6)	13.6
契約社員	(29.4)	(13.0)	(6.1)	(34.6)	(7.1)	(16.8)	37.3
パートタイム労働者	(35.6)	(27.0)	(0.7)	(20.9)	(8.1)	(12.6)	33.7
派遣労働者	(21.6)	(1.7)	(0.5)	(70.7)	(3.8)	(16.6)	42.7
令和3年 合計	(33.7)	(17.7)	(1.9)	(11.9)	(20.8)	(11.6)	46.5

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

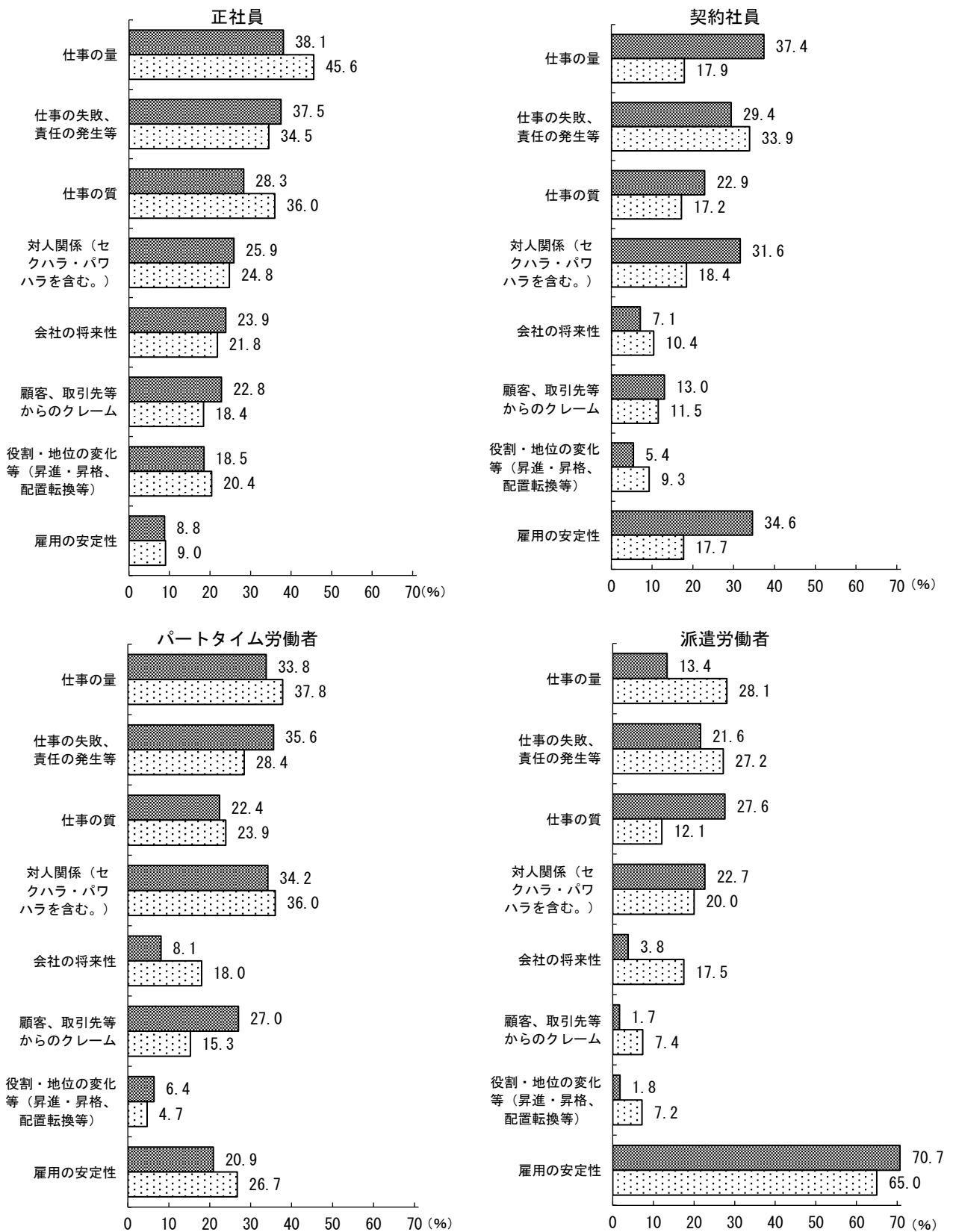
2) 令和4年調査から本設問の形式を変更した。

令和3年調査は、最初にストレスの有無を選択させ、「ある」を選択した場合にストレスと感じる事柄（10項目）から3項目以内を選択させる設問形式としていたが、令和4年調査は、ストレスの有無の選択を前置せず、ストレスと感じる事柄（10項目）から3項目以内で選択する設問形式としており、1つでも選択した場合に、ストレスが「ある」に該当するものとしている。

3) ()は、強い不安、悩み、ストレスを感じる事柄がある労働者のうち、強い不安、悩み、ストレスの内容（主なもの3つ以内）別にみた割合である。

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。

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4年）
 （強い不安、悩み、ストレスを感じる事柄がある=100%）



■ 令和4年 □ 令和3年

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91.4% [令和3年調査92.1%] 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68.4% [同80.1%]と最も多く、次いで「同僚」が68.0%となっている。

これを男女別にみると「家族・友人」が男性65.4%、女性72.6%、「同僚」が男性68.0%、女性67.8%となっている。（第14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、実際に相談したことがある労働者の割合は69.4% [同69.8%] となっており、その中で相談した相手（複数回答）をみると、「同僚」が63.5%と最も多く、次いで「家族・友人」が62.0% [同71.5%] となっている。

男女別にみると男性は「上司」が62.2%と最も多く、次いで「同僚」が60.8%、女性では「同僚」が66.4%と最も多く、次いで「家族・友人」が64.7%となっている。（第15表）

第14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

令和4年		(単位:%)								
区 分	労働者計 ¹⁾	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⁾		相談できる相手（複数回答）						
				職場における事業場外資源を含めた相談先 ³⁾ に相談できる人がいる	職場における事業場外資源を含めた相談先（複数回答）					
					上司 ³⁾	同僚 ³⁾	人事労務担当者 ⁴⁾	産業医	産業医以外の医師	
合 計 ⁵⁾	100.0	91.4	(100.0)	79.8	(87.2)	(65.0)	(68.0)	(12.5)	(8.0)	(2.9)
(年 齢 階 級)										
20歳未満	100.0	92.4	(100.0)	52.2	(56.4)	(33.8)	(43.3)	(6.7)	(3.5)	(-)
20～29歳	100.0	94.5	(100.0)	80.2	(84.9)	(66.2)	(65.0)	(11.4)	(5.3)	(0.8)
30～39歳	100.0	96.7	(100.0)	88.7	(91.7)	(73.4)	(76.5)	(24.9)	(9.6)	(3.2)
40～49歳	100.0	92.2	(100.0)	81.1	(87.9)	(64.1)	(67.8)	(10.6)	(5.7)	(0.8)
50～59歳	100.0	94.5	(100.0)	80.2	(84.9)	(62.2)	(64.9)	(8.7)	(8.0)	(2.2)
60歳以上	100.0	82.9	(100.0)	70.5	(85.1)	(57.0)	(61.3)	(3.4)	(16.3)	(14.1)
(性)										
男	100.0	90.9	(100.0)	80.0	(88.0)	(69.9)	(68.0)	(15.3)	(8.5)	(2.7)
女	100.0	96.0	(100.0)	82.7	(86.1)	(58.8)	(67.8)	(9.1)	(7.4)	(3.1)
(就 業 形 態)										
正社員	100.0	93.7	(100.0)	82.8	(88.4)	(67.0)	(68.2)	(13.4)	(9.3)	(3.4)
契約社員	100.0	92.1	(100.0)	81.2	(88.2)	(72.4)	(70.2)	(12.9)	(8.2)	(0.8)
パートタイム労働者	100.0	89.0	(100.0)	74.5	(83.7)	(51.9)	(70.6)	(5.9)	(0.4)	(0.3)
派遣労働者	100.0	92.8	(100.0)	61.1	(65.8)	(48.6)	(44.6)	(11.8)	(1.8)	(0.6)
令和3年 合計	100.0	92.1	(100.0)	70.3	(76.3)	(75.2)	(68.0)	(…)	(8.3)	(1.7)

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	
	保健師又は看護師	公認心理師等の心理職 ⁴⁾	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 ⁴⁾				
合 計 ⁵⁾	(4.9)	(0.9)	(2.5)	(2.3)	(3.9)	(68.4)	(3.3)	(2.3)	4.5
(年 齢 階 級)									
20歳未満	(1.5)	(-)	(-)	(-)	(-)	(93.9)	(-)	(-)	1.8
20～29歳	(2.6)	(0.6)	(2.2)	(4.4)	(4.3)	(85.2)	(4.3)	(2.3)	3.7
30～39歳	(5.1)	(1.5)	(4.7)	(4.0)	(4.3)	(66.2)	(4.5)	(1.2)	2.4
40～49歳	(2.1)	(0.8)	(2.3)	(1.3)	(2.6)	(69.0)	(1.8)	(3.4)	6.5
50～59歳	(6.6)	(1.0)	(1.5)	(1.6)	(4.9)	(65.9)	(3.3)	(2.2)	4.0
60歳以上	(12.8)	(0.1)	(0.9)	(1.4)	(3.9)	(57.6)	(4.5)	(1.5)	6.0
(性)									
男	(4.0)	(0.9)	(3.2)	(2.8)	(4.7)	(65.4)	(3.8)	(2.9)	6.6
女	(6.1)	(1.0)	(1.5)	(1.8)	(2.8)	(72.6)	(2.6)	(1.6)	1.8
(就 業 形 態)									
正社員	(5.8)	(1.0)	(2.6)	(2.7)	(4.1)	(69.0)	(3.4)	(2.1)	4.8
契約社員	(2.4)	(0.7)	(5.3)	(1.5)	(2.4)	(73.3)	(6.4)	(2.0)	3.8
パートタイム労働者	(0.8)	(0.3)	(0.7)	(0.2)	(1.4)	(62.6)	(2.2)	(3.9)	3.4
派遣労働者	(0.4)	(0.5)	(0.1)	(1.0)	(8.7)	(72.5)	(0.8)	(2.3)	5.7
令和3年 合計	(4.4)	(…)	(2.0)	(2.5)	(…)	(80.1)	(5.5)	(3.3)	5.4

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」労働者のうち、相談できる相手（複数回答）別にみた割合である。
 3) 令和3年は、「上司・同僚」として調査を行った。
 4) 令和3年は、「人事労務担当者」「公認心理師等の心理職」「その他、職場における相談先」を調査していない。
 5) 「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15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

令和4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⁾	実際に相談したことがある ³⁾		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に相談した	職場における事業場外資源を含めた相談先(複数回答)					産業医	産業医以外の医師
					上司 ⁴⁾	同僚 ⁴⁾	人事労務担当者 ⁵⁾				
合 計 ⁶⁾	[91.4]	100.0	69.4	(100.0)	58.5	(84.3)	(58.5)	(63.5)	(6.8)	(3.8)	(2.5)
(年 齢 階 級)											
20歳未満	[92.4]	100.0	58.3	(100.0)	19.7	(33.9)	(21.0)	(26.2)	(-)	(2.7)	(-)
20~29歳	[94.5]	100.0	64.0	(100.0)	52.6	(82.2)	(58.1)	(57.6)	(6.1)	(3.4)	(0.1)
30~39歳	[96.7]	100.0	76.7	(100.0)	67.4	(87.8)	(66.1)	(66.3)	(10.8)	(3.1)	(1.8)
40~49歳	[92.2]	100.0	68.3	(100.0)	58.8	(86.0)	(58.1)	(65.6)	(7.9)	(2.1)	(0.4)
50~59歳	[94.5]	100.0	69.0	(100.0)	55.7	(80.7)	(56.4)	(60.3)	(4.3)	(1.6)	(1.3)
60歳以上	[82.9]	100.0	63.4	(100.0)	53.1	(83.8)	(48.4)	(66.4)	(0.8)	(20.0)	(19.3)
(性)											
男	[90.9]	100.0	63.9	(100.0)	53.4	(83.5)	(62.2)	(60.8)	(7.5)	(3.0)	(1.4)
女	[96.0]	100.0	76.4	(100.0)	65.0	(85.2)	(54.7)	(66.4)	(6.1)	(4.7)	(3.6)
(就 業 形 態)											
正社員	[93.7]	100.0	71.4	(100.0)	60.8	(85.1)	(60.1)	(63.2)	(7.1)	(4.4)	(2.9)
契約社員	[92.1]	100.0	60.5	(100.0)	50.9	(84.1)	(59.8)	(66.6)	(10.9)	(1.4)	(0.3)
パートタイム労働者	[89.0]	100.0	64.2	(100.0)	51.7	(80.5)	(46.8)	(68.0)	(0.9)	(0.3)	(0.4)
派遣労働者	[92.8]	100.0	46.6	(100.0)	34.6	(74.2)	(57.6)	(43.6)	(17.6)	(0.3)	(0.5)
令和3年 合計	[92.1]	100.0	69.8	(100.0)	49.9	(71.6)	(70.2)	(70.2)	(…)	(1.8)	(0.7)

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	
	保健師又は看護師	公認心理師等の心理職 ⁵⁾	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 ⁵⁾				
合 計 ⁶⁾	(3.8)	(0.5)	(0.8)	(0.5)	(0.9)	(62.0)	(2.1)	(1.3)	15.3
(年 齢 階 級)									
20歳未満	(2.7)	(-)	(-)	(-)	(-)	(91.3)	(-)	(-)	29.0
20~29歳	(2.5)	(0.1)	(2.2)	(0.0)	(2.6)	(78.0)	(4.2)	(1.2)	19.6
30~39歳	(2.7)	(1.3)	(1.4)	(1.3)	(1.4)	(58.9)	(1.9)	(1.0)	11.5
40~49歳	(0.6)	(0.6)	(0.2)	(0.1)	(0.5)	(61.9)	(0.9)	(2.6)	15.3
50~59歳	(4.3)	(0.1)	(0.5)	(0.2)	(0.4)	(61.3)	(2.5)	(0.3)	14.6
60歳以上	(18.7)	(-)	(0.4)	(1.1)	(0.5)	(53.6)	(2.9)	(1.1)	20.5
(性)									
男	(2.4)	(0.3)	(1.0)	(0.6)	(1.0)	(59.8)	(2.4)	(2.0)	19.0
女	(5.2)	(0.7)	(0.6)	(0.4)	(0.8)	(64.7)	(1.8)	(0.6)	10.5
(就 業 形 態)									
正社員	(4.4)	(0.5)	(0.9)	(0.6)	(1.0)	(62.4)	(2.1)	(1.4)	14.2
契約社員	(0.5)	(0.4)	(1.2)	(0.1)	(0.0)	(66.5)	(3.4)	(0.3)	22.5
パートタイム労働者	(0.3)	(0.3)	(-)	(-)	(0.1)	(59.4)	(1.9)	(1.2)	12.8
派遣労働者	(0.1)	(0.5)	(-)	(-)	(3.1)	(53.0)	(1.5)	(3.5)	44.4
令和3年 合計	(2.2)	(…)	(0.4)	(0.4)	(…)	(71.5)	(2.9)	(2.9)	12.9

注: 1) []は、全労働者のうち、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、実際に相談した労働者のうち、実際に相談した相手(複数回答)別にみた割合である。

4) 令和3年は、「上司・同僚」として調査を行った。

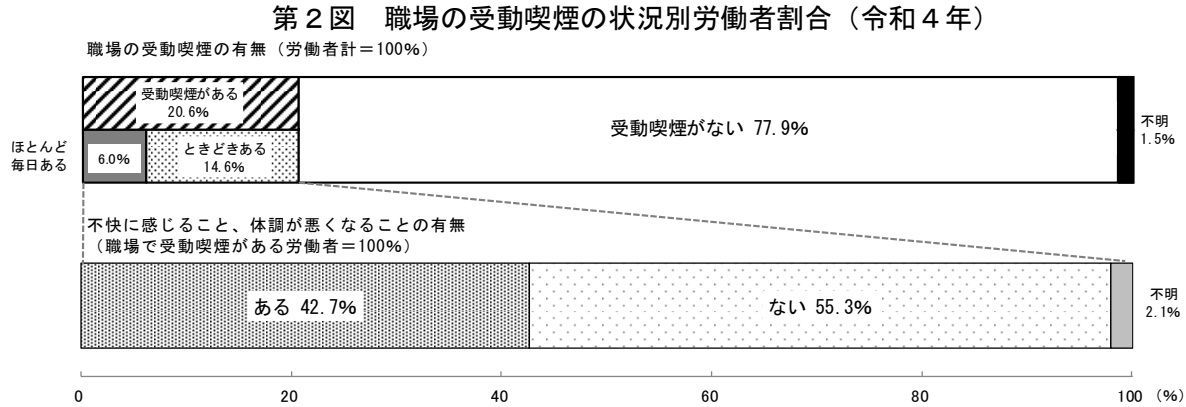
5) 令和3年は、「人事労務担当者」「公認心理師等の心理職」「その他、職場における相談先」を調査していない。

6) 「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 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」6.0% [令和3年調査8.4%]、「ときどきある」14.6% [同12.3%] を合わせて20.6% [同20.7%] 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」と回答した労働者の割合は42.7% [同41.1%] となっている。(第2図、第16表)



**第16表 職場の受動喫煙の有無及び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**

令和4年		（単位：%）				
区 分	労働者計 ¹⁾	職場で受動喫煙が ある	ほとんど毎日ある	ときどきある	職場で受動喫煙が ない	
合 計⁴⁾	100.0	20.6	6.0	14.6	77.9	
（年齢階級）						
20歳未満	100.0	24.3	1.2	23.1	75.7	
20～29歳	100.0	19.5	7.5	12.0	80.0	
30～39歳	100.0	28.9	8.4	20.6	70.4	
40～49歳	100.0	22.8	6.3	16.5	76.3	
50～59歳	100.0	16.2	4.7	11.5	80.9	
60歳以上	100.0	13.6	3.2	10.4	83.7	
（性）						
男	100.0	27.0	8.1	18.9	71.2	
女	100.0	12.8	3.3	9.5	86.0	
令和3年 合計	100.0	20.7	8.4	12.3	78.0	

区 分	職場で受動喫煙がある労働者計 ²⁾³⁾	不快に感じるこ と、体調が悪くな ることがある	よくある	たまにある	不快に感じるこ と、体調が悪くな ることがない	
合 計⁴⁾	[20.6]	100.0	42.7	7.0	35.7	55.3
（年齢階級）						
20歳未満	[24.3]	100.0	23.7	-	23.7	76.3
20～29歳	[19.5]	100.0	40.5	6.9	33.6	59.2
30～39歳	[28.9]	100.0	51.6	5.6	46.0	47.7
40～49歳	[22.8]	100.0	28.8	6.7	22.1	68.2
50～59歳	[16.2]	100.0	46.6	11.3	35.3	49.4
60歳以上	[13.6]	100.0	68.7	1.9	66.9	31.3
（性）						
男	[27.0]	100.0	39.4	6.2	33.2	60.1
女	[12.8]	100.0	52.2	9.3	43.0	41.2
令和3年 合計	[20.7]	100.0	41.1	13.3	27.8	57.2

注：1) 「労働者計」には、職場での受動喫煙の有無不明が含まれる。
 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計」には、体調不良等の有無不明が含まれる。
 4) 「合計」には、「年齢階級」「性」の各区分の不明が含まれる。

3 長時間労働に関する事項

過去1年間（令和3年11月1日から令和4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、2.0%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、「該当し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21.3%となっている。（第17表）

第17表 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4年								(単位:%)	
区 分	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	
				該当したすべての月について医師による面接指導を受けた	該当し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	2.0	(100.0)	(21.3)	(9.0)	(69.8)	92.4	3.2	
(年齢階級)									
20歳未満	100.0	-	(-)	(-)	(-)	(-)	93.0	7.0	
20～29歳	100.0	2.2	(100.0)	(24.1)	(-)	(75.9)	90.7	5.7	
30～39歳	100.0	1.2	(100.0)	(24.8)	(4.2)	(70.9)	95.5	1.8	
40～49歳	100.0	3.2	(100.0)	(14.5)	(11.2)	(74.2)	92.8	2.3	
50～59歳	100.0	2.0	(100.0)	(32.5)	(9.3)	(58.3)	90.8	4.7	
60歳以上	100.0	0.5	(100.0)*	(4.1)*	(30.5)*	(65.4)*	90.4	2.5	
(性)									
男	100.0	2.8	(100.0)	(21.6)	(11.0)	(67.5)	91.0	3.7	
女	100.0	0.9	(100.0)	(20.0)	(-)	(80.0)	94.4	2.5	

注：1) ここでいう「労働者」とは、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をいう。

2) 「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のうち、医師による面接指導の有無別にみた割合である。

4) 「合計」には、「年齢階級」「性」の各区分の不明が含まれる。