

MEINREPORT

メインレポート No.7 JUNE 2021

2021年のメンタルヘルス課題

新型コロナウイルスの感染流行はいくつかの波を経てなお続いており、未だに終息の兆しが見えません。

当レポートではコロナ下で過ぎた2020年のストレスチェック結果状況についてご紹介しています。

詳細は次頁以降に譲りますが、健康リスク値や高ストレス該当率の数字を見る限りストレス状況の深刻化は現れていません。むしろ全般にはストレスリスクは緩和しており、仕事の負担や対人関係、コミュニケーション、職場環境などの数値も総じて向上しています。

この一年、出勤調整、リモートワーク化、また感染対策としてのオフィス環境の改善など、各企業で取り組まれてきたことが、ひとまず「負荷の低減」や「快適化」につながっているようです。疲労感やイライラ感の減少、仕事の満足度の向上なども、この傾向を裏付けています。

多くのストレス要因で改善傾向が見られた一方、評価が下がっていないまでも、目立って動いていない項目もありました。例えば、技能の活用、働きがい、活気、抑うつ感などの項目です。

仕事上の負荷や人間関係ストレスなどが緩和されて、快適さは向上しても、それが必ずしも意欲ややる気にはつながっていないということでしょうか。

元来、業務上の負荷は、大き過ぎる場合だけでなく、低くてもストレスにつながるものが指摘されています。一定の経験や能力のある人は、容易にこなせる仕事より、自分の力と釣り合った仕事であったり、少し高めの壁に挑戦してクリアする経験の方が、達成感や満足感につながるものだからです。

また仲間と顔を合わせ会話を交わしながら、共に取り組み目標を達成するというプロセスも、一体感や帰属意識を高め、やはり気分を昂揚させるものです。

リモートの比率が高まった職場では、業務効率や目標達成ばかりでなく、そのような一人ひとりの意欲や満足感

などにも視点を置いたマネジメントを工夫していくことが一層大切になってくるでしょう。

また、全体としてコミュニケーションや対人関係の数値が向上していたことに関しては、カウンセリング現場における印象では若干異なる面もあります。

新規採用者や職歴の浅い若い社員を中心に、リモートワーク環境の中で、本来気軽に質問をしたり、当たり前支援が受けられる仕事上の細かなつまづきが解決できずに、孤立感や不安感を深めてしまう、といったストレス問題がしばしば見られることです。派遣先、異動先でいきなりリモートワークになった場合なども、同様の問題が生じやすいようです。

こうした事例を踏まえると、リモート化でストレスが低下するのは一定の人間関係、コミュニケーション基盤があることが前提で、それが未形成の場合のリモート業務は、コミュニケーションの不足によるストレスが高まりやすいと考えるべきでしょう。

仕事にもまだ慣れておらず、上司らとの人間関係やコミュニケーションも浅い場合は、毎日の定期的なコミュニケーションをルール化したり、定例の出勤日を設けて、顔を合わせてコミュニケーションを深めるなどの積極的な取り組みが必要と考えられます。

管理者も、リモート環境での部下管理は困難も大きいと思います。特に若い部下とのコミュニケーションの機会には、チェックや指示、叱責などの厳しい対応を控え、丁寧な傾聴、支援を心がけてください。

また、部下からの報告や連絡が滞ったり、メールへの反応が鈍い等は深刻なストレス問題のサインである場合もありますので、慎重な対応をお願いします。

株式会社マイン/マインメンタルヘルス研究所
所長 山崎 友丈

コロナ流行下のストレスチェック

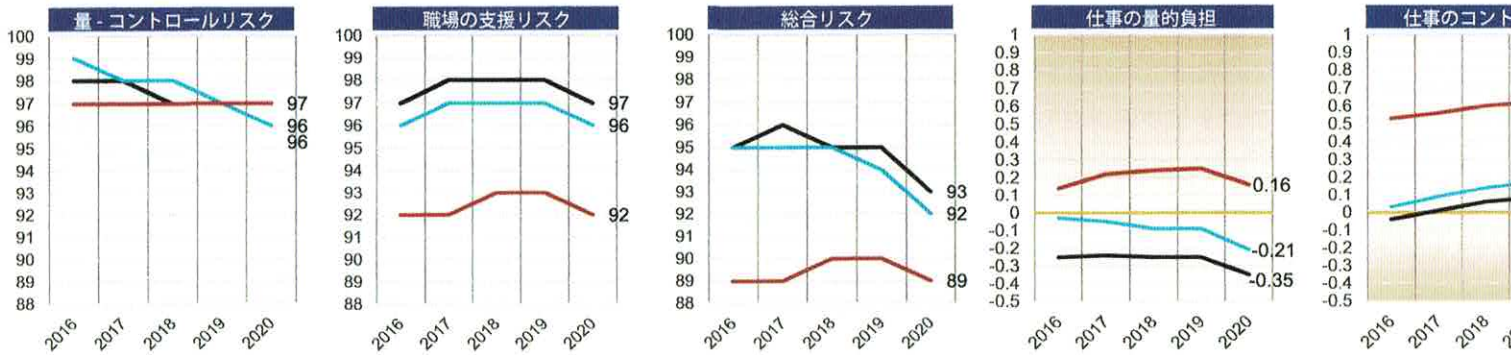
M-Check+ 利用者データに見る、職場のストレス環境の変化

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。

— 男性 — 女性 — 全体

健康リスク値 ※全国平均は100。数値が高いほど高リスク

健康リスク値の算出基礎となる尺度平均点



「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。

●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

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。

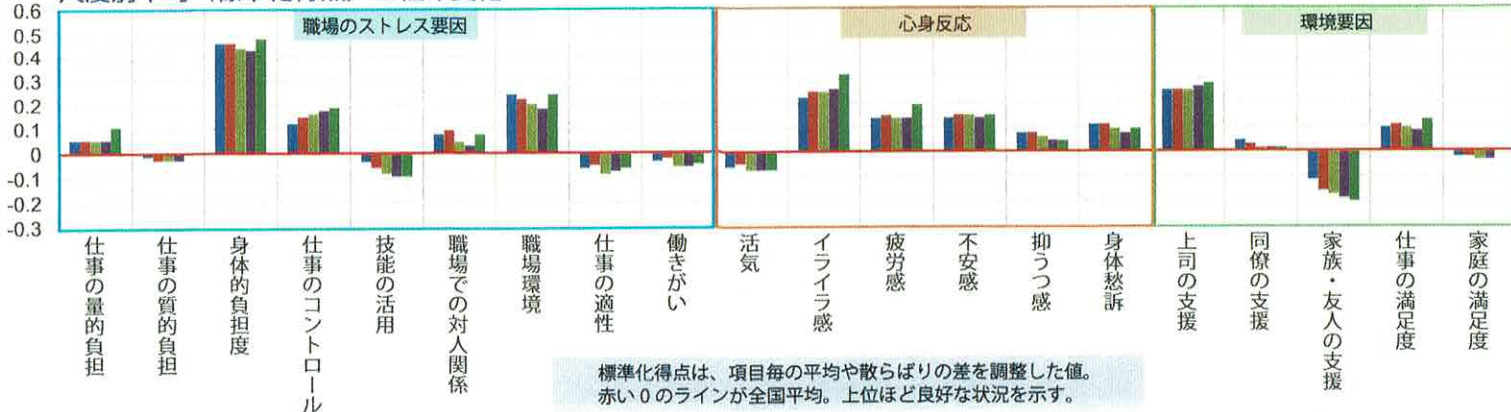
また、リスク値の基数となっている4つの平均値では、「同僚の支援」を除き全般に緩和傾向の動きとなっており、「仕事の量的負担」「仕事のコントロール」「上司の支援」については、過去5年間で最も低リスクの値になっています。グラフのカーブを見ると特に前年から今年にかけて「仕事の量的負担」の低下が目立っています。

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。

●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

尺度別平均 (標準化得点) の経年変化



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

マインメンタルヘルス研究所 / マイン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、マインメンタルヘルス研究所 / マイン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。

●マ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

マイン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、マイン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、つまづ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。

●マイン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 →

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)

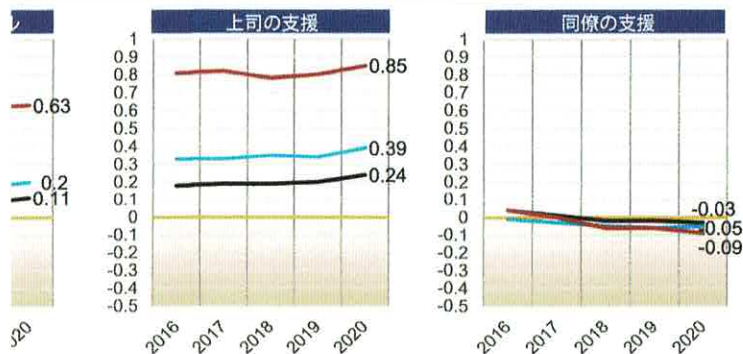
総対象者数：97,950人 / 受検率：90.8%

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%)

年平均(黄色い0のライン)との偏差を表示。グラデーションの方向が高リスク



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。

「使いやすさ」と「分析力」で “乗り換え” 検討企業からも注目。

追加コスト不要で活用できる高度な分析プログラムを標準で搭載。
ストレスチェック結果を「攻めの予防」に活かすための豊富なデータを提供します。

●多角的かつ自在な分析が可能

あらかじめ登録した組織情報（7つの組織階層まで登録可能）、オプション情報（年代、役職など、任意に設定した7つの分析軸）を用いて、様々な角度から分析できます。任意の2種類の分析軸を選択してのクロス集計分析、小さな分析区分を合算しての再集計など、柔軟な分析が可能です。

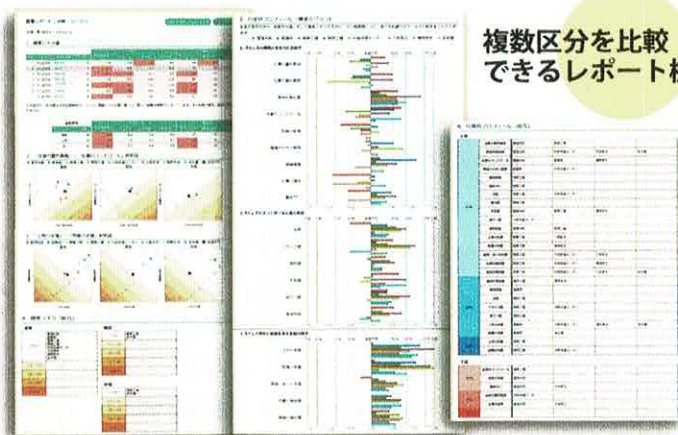
●結果を活用するレポート機能も充実

主要な分析図表をまとめて表示できる簡易レポート機能。10 までの区分を選んで比較表示することができます。また、分析コメントを添えて保存することもでき、社内の報告、結果共有などに活用できます。また、分析区分毎に、各種分析図表に分析コメントを付加したレポートを出力する機能が追加されました。

多彩な分析法をサポート



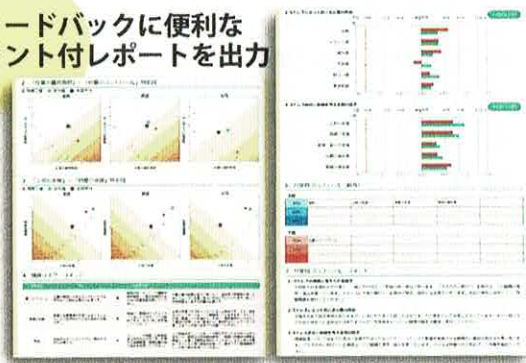
複数区分を比較できるレポート機能



クロス集計、合算再集計も可能



フィードバックに便利なコメント付レポートを出力



ストレスチェック支援ソリューション

エムチェック・プラス

- 厚労省推奨「職業性ストレス簡易調査票」を採用した信頼性の高いチェック
- さまざまな端末環境から利用可能。データ保全本も安心のクラウド型サービス
- 事業者・実施者の負担を抑えた使いやすい設計
- セルフケアに活用できる自己学習用 Web コンテンツ 提供
- ペーパー実施、および Web 実施/ペーパー実施の併用にも対応
- 実施者業務、事後面接指導、集団分析レポートなど豊富なオプション

過去のストレスチェックデータの読み込み/分析にも対応

※職業性ストレス簡易調査票 57 項目の回答データが必要です。

MCheck+ PLUS
Stress Check With Total
Mental Health Support

「メイン」「メンタル」で検索してください。

<http://www.mein.jp/>

ホームページでもストレスチェック関連情報をご紹介します。お問合せ、訪問説明のご要望なども、お気軽にお寄せください。