

【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ストレスの状況

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「強いストレス」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68.3%〔令和5年調査82.7%〕となっている。

強い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39.4%〕と最も多く、次いで「仕事の失敗、責任の発生等」が36.2%〔同39.7%〕、「仕事の質」が26.4%〔同27.3%〕となっている。（第17表、第1図）

第17表 仕事や職業生活に関する強い不安、悩み、ストレスの有無
及び内容（主なもの3つ以内）別労働者割合

令和6年		(単位:%)					
区 分	労働者計 ¹⁾	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 感じる事柄がある ²⁾³⁾	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	68.3	(100.0)	(43.2)	(26.4)	(26.1)	(19.8)
(年 齢 階 級)							
20歳未満	100.0	28.7	(100.0)	(23.4)	(14.6)	(15.8)	(5.5)
20～29歳	100.0	64.9	(100.0)	(40.7)	(21.0)	(30.8)	(15.2)
30～39歳	100.0	73.3	(100.0)	(42.2)	(20.7)	(26.1)	(19.8)
40～49歳	100.0	73.0	(100.0)	(50.6)	(28.0)	(22.5)	(27.7)
50～59歳	100.0	69.4	(100.0)	(36.9)	(31.6)	(24.2)	(18.1)
60歳以上	100.0	53.2	(100.0)	(46.6)	(28.6)	(36.2)	(7.6)
(性)							
男	100.0	69.8	(100.0)	(43.9)	(25.3)	(23.4)	(22.3)
女	100.0	66.6	(100.0)	(42.4)	(27.6)	(29.2)	(17.0)
(就 業 形 態)							
正社員	100.0	74.6	(100.0)	(45.0)	(25.4)	(26.7)	(22.7)
契約社員	100.0	73.0	(100.0)	(47.0)	(39.2)	(19.6)	(3.5)
パートタイム労働者	100.0	43.5	(100.0)	(31.7)	(26.9)	(23.4)	(12.2)
派遣労働者	100.0	54.1	(100.0)	(31.3)	(18.1)	(36.9)	(5.7)
令和5年 合計	100.0	82.7	(100.0)	(39.4)	(27.3)	(29.6)	(15.8)

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⁾	(36.2)	(20.7)	(3.5)	(11.2)	(22.2)	(10.8)	31.1
(年 齢 階 級)							
20歳未満	(72.1)	(0.6)	(-)	(3.7)	(9.4)	(31.4)	71.3
20～29歳	(38.7)	(26.6)	(0.8)	(10.7)	(27.2)	(11.2)	34.6
30～39歳	(42.7)	(27.6)	(2.0)	(9.7)	(32.2)	(9.9)	24.7
40～49歳	(35.0)	(21.4)	(3.0)	(6.5)	(22.5)	(5.8)	26.7
50～59歳	(32.7)	(13.9)	(5.4)	(14.7)	(15.1)	(14.7)	30.2
60歳以上	(28.8)	(13.7)	(8.0)	(20.8)	(10.5)	(15.0)	46.7
(性)							
男	(40.1)	(22.5)	(5.0)	(9.7)	(20.3)	(10.6)	29.2
女	(31.8)	(18.7)	(1.8)	(13.0)	(24.4)	(11.0)	33.1
(就 業 形 態)							
正社員	(37.7)	(21.3)	(3.4)	(8.6)	(23.3)	(11.5)	24.9
契約社員	(31.3)	(8.5)	(8.2)	(32.1)	(38.8)	(5.8)	26.9
パートタイム労働者	(32.0)	(26.6)	(1.6)	(8.6)	(9.4)	(7.9)	54.6
派遣労働者	(22.7)	(9.4)	(1.5)	(54.7)	(5.5)	(15.0)	45.9
令和5年 合計	(39.7)	(26.6)	(2.3)	(9.6)	(22.2)	(13.2)	16.7

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

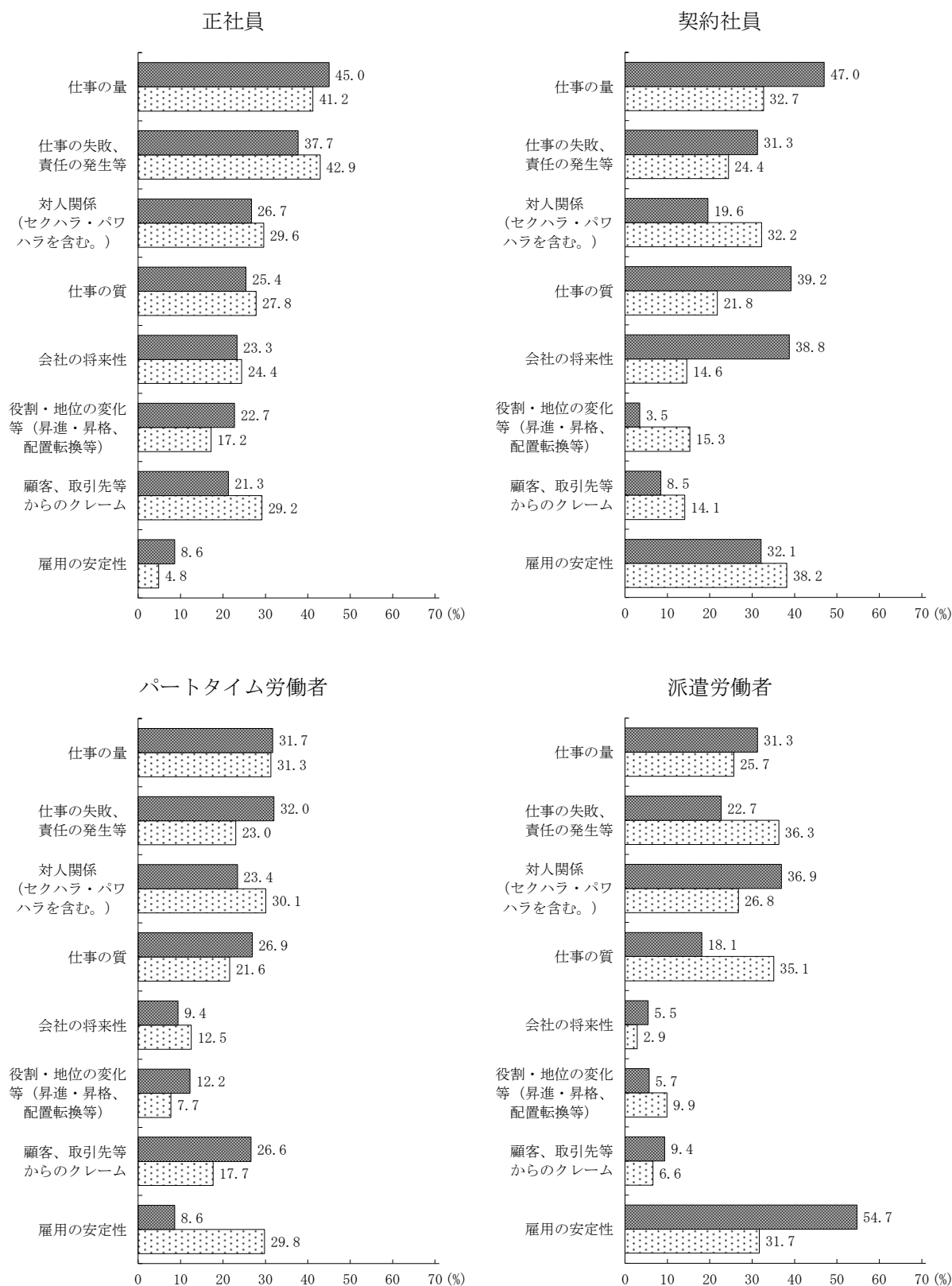
2) 令和6年は令和5年より趣旨明確化の観点から本設問の形式を変更したため、数値の比較には留意が必要である。詳細は調査の概要「9 調査結果利用上の注意」(4)参照。(2頁)

3) ()は、「強い不安、悩み、ストレスと感じる事柄がある」労働者を100とした割合である。

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6年）
（強い不安、悩み、ストレスと感じる事柄がある＝100％）

■ 令和6年 □ 令和5年



注：1）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）令和6年は令和5年より趣旨明確化の観点から本設問の形式を変更したため、数値の比較には留意が必要である。詳細は調査の概要「9 調査結果利用上の注意」（4）参照。（2頁）

(2) 仕事や職業生活に関するストレスの相談状況

現在の自分の仕事や職業生活での不安、悩み、ストレス（以下「ストレス」という。）について相談できる人がいる労働者の割合は94.6%〔令和5年調査94.9%〕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、相談できる人（複数回答）をみると、「家族・友人」が68.6%〔同71.7%〕と最も多く、次いで「上司」が65.7%〔同61.3%〕となっている。

男女別にみると男性は「上司」が70.6%と最も多く、次いで「家族・友人」が66.2%、女性では「家族・友人」が71.1%と最も多く、次いで「同僚」が63.2%となっている。（第18表）

また、ストレスについて相談できる人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74.7%〔同73.0%〕となっており、このうち、実際に相談した相手（複数回答）をみると、「家族・友人」が62.1%〔同65.7%〕と最も多く、次いで「上司」が58.9%〔同54.3%〕となっている。

男女別にみると男性は「上司」が62.5%と最も多く、次いで「家族・友人」が59.1%、女性では「家族・友人」が64.9%と最も多く、次いで「同僚」が58.9%となっている。（第19表）

第18表 仕事や職業生活に関するストレスを相談できる人の有無及び
相談できる人（複数回答）別労働者割合

令和6年		(単位:%)								
区 分	労働者計 ¹⁾	相談できる人（複数回答）								
		職場における事業場外資源を含めた相談先（複数回答）								
		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⁾	職場における事業場外資源 を含めた相談先	上司	同僚	人事労務担当 者	産業医	産業医以外の 医師		
合 計 ³⁾	100.0	94.6 (100.0)	81.5 (86.2)	(65.7)	(62.8)	(8.3)	(5.3)	(1.6)		
(年 齢 階 級)										
20歳未満	100.0	99.7 (100.0)	86.5 (86.8)	(74.3)	(16.3)	(7.5)	(0.2)	(0.2)		
20～29歳	100.0	98.4 (100.0)	82.4 (83.7)	(72.4)	(55.4)	(12.5)	(5.1)	(2.1)		
30～39歳	100.0	96.2 (100.0)	78.6 (81.7)	(65.7)	(57.9)	(7.6)	(4.5)	(1.0)		
40～49歳	100.0	93.3 (100.0)	84.0 (90.1)	(71.4)	(70.6)	(8.2)	(6.3)	(2.1)		
50～59歳	100.0	93.9 (100.0)	81.0 (86.3)	(62.6)	(64.4)	(7.2)	(5.7)	(1.4)		
60歳以上	100.0	90.6 (100.0)	81.0 (89.4)	(49.1)	(65.7)	(6.4)	(4.7)	(1.6)		
(性)										
男	100.0	93.2 (100.0)	82.1 (88.1)	(70.6)	(62.5)	(10.0)	(7.3)	(2.0)		
女	100.0	96.1 (100.0)	80.9 (84.2)	(60.4)	(63.2)	(6.4)	(3.2)	(1.2)		
(就 業 形 態)										
正社員	100.0	95.4 (100.0)	83.4 (87.4)	(68.5)	(63.4)	(9.7)	(6.5)	(1.9)		
契約社員	100.0	95.8 (100.0)	83.0 (86.6)	(61.5)	(76.5)	(5.6)	(4.9)	(1.5)		
パートタイム労働者	100.0	92.8 (100.0)	75.9 (81.8)	(57.9)	(55.3)	(3.6)	(1.0)	(0.5)		
派遣労働者	100.0	83.3 (100.0)	69.0 (82.8)	(53.8)	(66.8)	(6.5)	(4.3)	(1.1)		
令和5年 合計	100.0	94.9 (100.0)	81.7 (86.1)	(61.3)	(64.9)	(9.9)	(7.3)	(2.2)		

区 分	相談できる人（複数回答）								仕事や職業生活に関する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	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				
合 計 ³⁾	(3.1)	(0.8)	(2.8)	(2.2)	(3.4)	(68.6)	(4.1)	(2.6)	4.1
(年 齢 階 級)									
20歳未満	(0.6)	(0.2)	(0.2)	(0.2)	(0.2)	(35.5)	(0.7)	(3.6)	0.3
20～29歳	(2.3)	(1.7)	(2.5)	(3.7)	(4.7)	(79.0)	(6.1)	(2.3)	1.1
30～39歳	(2.1)	(0.7)	(1.4)	(1.6)	(2.2)	(74.7)	(2.4)	(4.2)	2.0
40～49歳	(4.9)	(0.6)	(3.8)	(1.8)	(4.2)	(68.5)	(4.3)	(2.2)	4.6
50～59歳	(3.0)	(0.5)	(4.0)	(2.2)	(3.0)	(60.6)	(2.5)	(2.4)	5.3
60歳以上	(2.3)	(0.6)	(0.5)	(2.9)	(3.0)	(64.5)	(8.3)	(0.9)	8.1
(性)									
男	(3.9)	(1.0)	(2.0)	(3.3)	(3.6)	(66.2)	(5.2)	(3.0)	4.7
女	(2.3)	(0.6)	(3.6)	(1.1)	(3.1)	(71.1)	(3.0)	(2.1)	3.4
(就 業 形 態)									
正社員	(3.7)	(0.9)	(3.5)	(2.8)	(3.7)	(70.3)	(4.4)	(2.9)	3.8
契約社員	(1.7)	(0.6)	(2.2)	(1.6)	(3.7)	(64.8)	(3.1)	(1.2)	3.9
パートタイム労働者	(0.7)	(0.3)	(0.1)	(0.5)	(0.8)	(61.1)	(3.2)	(1.6)	3.2
派遣労働者	(7.7)	(0.3)	(2.9)	(0.7)	(10.5)	(80.2)	(5.2)	(4.5)	15.4
令和5年 合計	(2.7)	(2.5)	(1.9)	(2.0)	(7.3)	(71.7)	(3.3)	(2.6)	3.4

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」労働者を100とした割合である。

3) 「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19表 仕事や職業生活に関するストレスの相談の有無及び相談した相手（複数回答）別労働者割合

令和6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（複数回答）								
			職場における事業場外資源を含めた相談先	上司	同僚	人事労務担当者	産業医	産業医以外の医師			
合 計 ⁴⁾	[94.6]	100.0	74.7 (100.0)	61.4 (82.2)	(58.9)	(57.0)	(3.9)	(1.7)	(1.2)		
(年 齢 階 級)											
20歳未満	[99.7]	100.0	28.9 (100.0)	8.1 (28.1)	(7.5)	(22.9)	(-)	(-)	(-)		
20～29歳	[98.4]	100.0	71.7 (100.0)	54.8 (76.4)	(60.5)	(45.4)	(9.7)	(0.5)	(2.1)		
30～39歳	[96.2]	100.0	80.6 (100.0)	63.2 (78.5)	(63.4)	(48.9)	(2.9)	(1.1)	(0.8)		
40～49歳	[93.3]	100.0	78.6 (100.0)	68.1 (86.7)	(64.9)	(65.1)	(2.9)	(1.5)	(1.4)		
50～59歳	[93.9]	100.0	76.7 (100.0)	64.3 (83.8)	(55.6)	(60.5)	(2.8)	(2.4)	(0.9)		
60歳以上	[90.6]	100.0	57.9 (100.0)	49.4 (85.2)	(38.0)	(63.9)	(3.3)	(3.5)	(1.2)		
(性)											
男	[93.2]	100.0	69.4 (100.0)	57.2 (82.4)	(62.5)	(55.0)	(5.1)	(2.4)	(1.6)		
女	[96.1]	100.0	80.5 (100.0)	65.9 (81.9)	(55.7)	(58.9)	(2.8)	(1.0)	(0.9)		
(就 業 形 態)											
正社員	[95.4]	100.0	76.9 (100.0)	64.2 (83.6)	(61.4)	(55.8)	(4.3)	(1.8)	(1.4)		
契約社員	[95.8]	100.0	83.8 (100.0)	71.4 (85.2)	(55.0)	(74.5)	(2.8)	(2.2)	(1.4)		
パートタイム労働者	[92.8]	100.0	64.5 (100.0)	49.6 (76.9)	(52.6)	(57.3)	(2.6)	(1.0)	(0.4)		
派遣労働者	[83.3]	100.0	64.9 (100.0)	41.0 (63.2)	(39.4)	(43.2)	(1.4)	(1.0)	(0.3)		
令和5年 合計	[94.9]	100.0	73.0 (100.0)	60.0 (82.2)	(54.3)	(60.0)	(6.1)	(3.1)	(1.2)		

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	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				
合 計 ⁴⁾	(1.5)	(0.5)	(1.4)	(0.7)	(1.1)	(62.1)	(2.9)	(1.4)	12.6
(年 齢 階 級)									
20歳未満	(-)	(-)	(-)	(-)	(-)	(78.0)	(-)	(11.9)	4.1
20～29歳	(1.8)	(1.5)	(1.3)	(1.7)	(1.8)	(76.1)	(6.3)	(0.7)	11.0
30～39歳	(0.8)	(0.3)	(0.5)	(0.4)	(0.7)	(63.5)	(1.9)	(3.2)	10.3
40～49歳	(1.5)	(0.3)	(0.2)	(0.5)	(1.0)	(60.1)	(2.1)	(0.9)	11.4
50～59歳	(1.5)	(0.4)	(3.8)	(0.4)	(1.2)	(55.4)	(1.9)	(0.7)	13.8
60歳以上	(2.7)	(0.6)	(0.3)	(1.2)	(1.2)	(60.5)	(5.9)	(0.8)	20.0
(性)									
男	(2.3)	(0.7)	(0.8)	(1.0)	(1.5)	(59.1)	(4.7)	(2.3)	16.5
女	(0.7)	(0.4)	(1.9)	(0.3)	(0.8)	(64.9)	(1.2)	(0.5)	8.3
(就 業 形 態)									
正社員	(1.7)	(0.6)	(1.8)	(0.7)	(1.3)	(61.8)	(3.0)	(1.5)	11.3
契約社員	(1.0)	(0.4)	(0.3)	(0.9)	(0.4)	(57.1)	(2.2)	(0.5)	10.9
パートタイム労働者	(0.5)	(0.2)	(0.2)	(0.4)	(0.5)	(64.1)	(2.2)	(0.8)	17.6
派遣労働者	(4.1)	(0.1)	(0.1)	(0.1)	(1.2)	(72.7)	(7.0)	(3.8)	17.0
令和5年 合計	(1.3)	(1.7)	(0.4)	(0.3)	(2.0)	(65.7)	(2.8)	(1.5)	16.4

注：1) []は、全労働者を100とした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、「実際に相談したことがある」労働者を100とした割合である。

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。

2 長時間労働に関する事項

過去1年間（令和5年11月1日から令和6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、1.5%〔令和5年調査2.2%〕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、1か月間の時間外・休日労働が80時間を超え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12.6%〔同6.1%〕となっている。（第20表）

第20表 過去1年間における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6年		医師による面接指導の有無						(単位:%)
区 分	派遣労働者 以外の労働 者計 ¹⁾	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 ²⁾	1か月間の時間外・休日労働 が80時間を超えたすべての 月について医師による面接 指導を受けた	1か月間の時間外・休日労働 が80時間を超えた月のうち 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	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	
合 計 ³⁾	100.0	1.5 (100.0)	(12.6)	(8.0)	(79.5)	85.4	4.4	
(年 齢 階 級)								
20歳未満	100.0	- (-)	(-)	(-)	(-)	93.1	4.5	
20～29歳	100.0	0.4 (100.0)	(29.2)	(0.6)	(70.2)	94.7	1.8	
30～39歳	100.0	1.4 (100.0)	(26.9)	(4.2)	(68.9)	81.3	5.7	
40～49歳	100.0	1.6 (100.0)	(14.6)	(6.9)	(78.5)	86.4	4.8	
50～59歳	100.0	2.7 (100.0)	(5.4)	(8.2)	(86.4)	82.3	5.2	
60歳以上	100.0	0.7 (100.0)*	(1.3)*	(31.5)*	(67.2)*	85.0	2.4	
(性)								
男	100.0	2.4 (100.0)	(14.2)	(5.8)	(80.1)	85.8	4.3	
女	100.0	0.6 (100.0)	(4.8)	(18.6)	(76.7)	84.9	4.5	
令和5年 合計	100.0	2.2 (100.0)	(6.1)	(1.7)	(92.2)	89.0	4.6	

注：1) 「派遣労働者以外の労働者計」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。

2) ()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」労働者を100とした割合である。

3) 「合計」には、「年齢階級」「性」の各区分の不明が含まれる。