

【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。）と感じる事柄がある労働者の割合は67.5%〔令和6（2024）年調査68.3%〕となっている。

強いストレス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」39.5%〔同43.2%〕及び「仕事の失敗、責任の発生等」39.5%〔同36.2%〕が最も多く、次いで、「対人関係（セクハラ・パワハラを含む。）」が32.9%〔同26.1%〕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

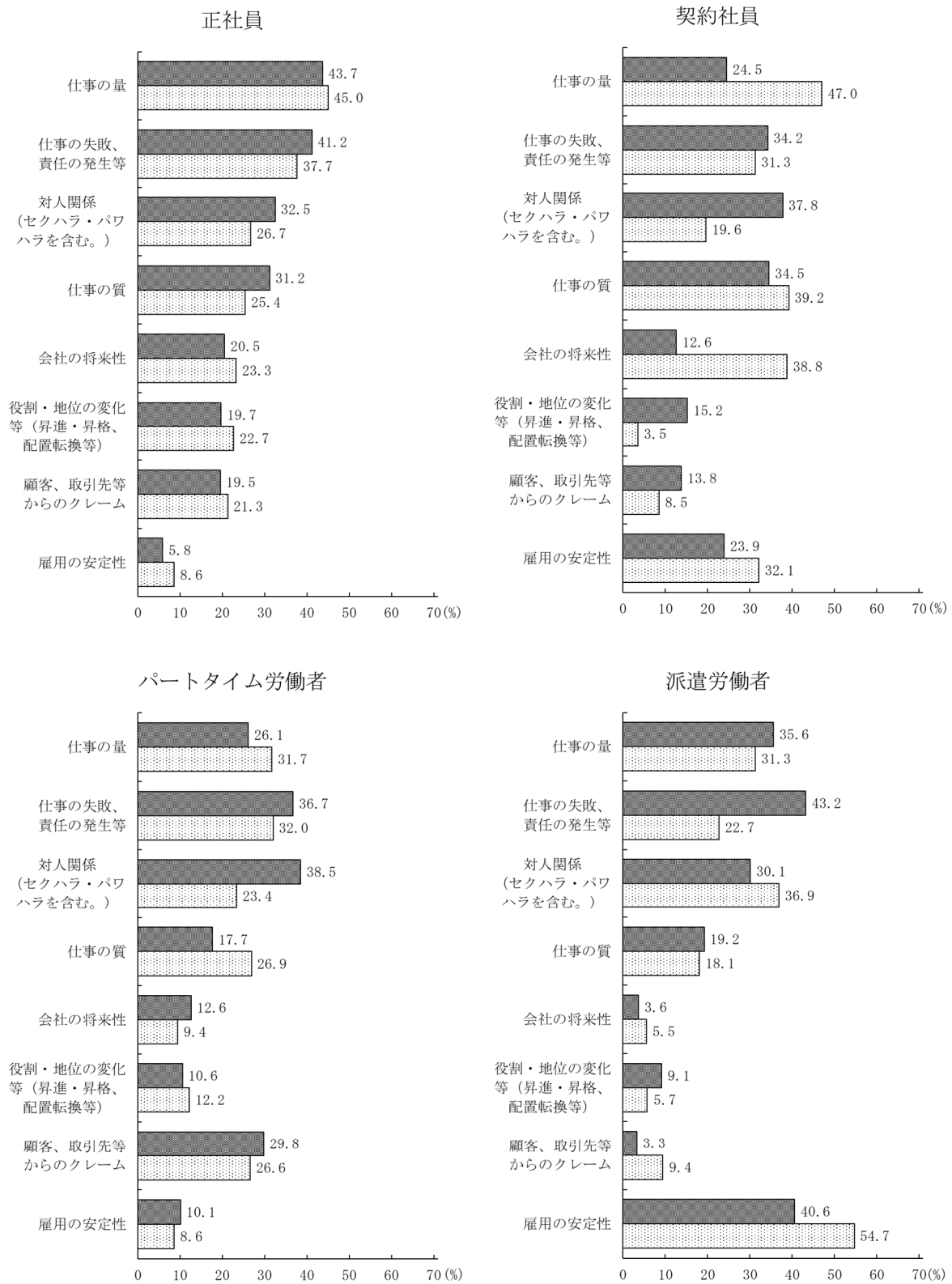
令和7（2025）年		（単位：％）					
区 分	労働者計 ¹⁾	強い不安、悩み、ストレスと 感じる事柄がある ²⁾		強い不安、悩み、ストレスの内容（主なもの3つ以内）			
				仕事の量	仕事の質	対人関係（セクハラ・パワハラを含む。）	役割・地位の変化等（昇進・昇格、配置転換等）
合 計 ³⁾	100.0	67.5	(100.0)	(39.5)	(30.7)	(32.9)	(17.7)
(年 齢 階 級)							
20歳未満	100.0	39.7	(100.0)	(5.2)	(2.5)	(22.5)	(17.9)
20～29歳	100.0	72.0	(100.0)	(51.6)	(21.8)	(26.1)	(16.7)
30～39歳	100.0	69.0	(100.0)	(43.0)	(25.8)	(37.1)	(14.9)
40～49歳	100.0	71.5	(100.0)	(38.9)	(31.8)	(36.8)	(22.6)
50～59歳	100.0	66.0	(100.0)	(34.6)	(40.6)	(31.5)	(15.3)
60歳以上	100.0	54.5	(100.0)	(27.3)	(26.4)	(28.5)	(17.3)
(性)							
男	100.0	67.9	(100.0)	(35.4)	(33.4)	(29.1)	(17.9)
女	100.0	66.9	(100.0)	(44.6)	(27.3)	(37.6)	(17.4)
(就 業 形 態)							
正社員	100.0	69.1	(100.0)	(43.7)	(31.2)	(32.5)	(19.7)
契約社員	100.0	58.8	(100.0)	(24.5)	(34.5)	(37.8)	(15.2)
パートタイム労働者	100.0	61.7	(100.0)	(26.1)	(17.7)	(38.5)	(10.6)
派遣労働者	100.0	53.5	(100.0)	(35.6)	(19.2)	(30.1)	(9.1)
令和6（2024）年 合計	100.0	68.3	(100.0)	(43.2)	(26.4)	(26.1)	(19.8)

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 ³⁾	(39.5)	(22.1)	(2.9)	(7.6)	(20.5)	(11.1)	32.1
(年 齢 階 級)							
20歳未満	(74.7)	(19.4)	(1.0)	(-)	(2.2)	(7.7)	60.3
20～29歳	(60.8)	(20.5)	(2.9)	(4.5)	(14.5)	(12.3)	27.6
30～39歳	(45.7)	(14.9)	(1.7)	(5.9)	(28.9)	(7.7)	30.9
40～49歳	(32.5)	(22.3)	(3.6)	(7.2)	(19.9)	(11.0)	28.2
50～59歳	(28.6)	(29.3)	(2.7)	(9.3)	(21.2)	(12.5)	33.6
60歳以上	(39.6)	(19.3)	(3.7)	(12.9)	(13.0)	(12.9)	44.5
(性)							
男	(39.5)	(24.5)	(3.5)	(8.4)	(25.8)	(9.6)	31.5
女	(39.6)	(19.0)	(2.1)	(6.6)	(13.8)	(13.0)	32.9
(就 業 形 態)							
正社員	(41.2)	(19.5)	(3.1)	(5.8)	(20.5)	(11.8)	30.5
契約社員	(34.2)	(13.8)	(8.0)	(23.9)	(12.6)	(18.6)	41.2
パートタイム労働者	(36.7)	(29.8)	(0.5)	(10.1)	(12.6)	(6.8)	38.2
派遣労働者	(43.2)	(3.3)	(0.1)	(40.6)	(3.6)	(7.6)	46.5
令和6（2024）年 合計	(36.2)	(20.7)	(3.5)	(11.2)	(22.2)	(10.8)	31.1

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）（ ）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。
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7（2025）年）
（強い不安、悩み、ストレスと感ずる事柄がある＝100％）

■ 令和7（2025）年 ▨ 令和6（2024）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) 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94.8%〔令和6（2024）年調査94.6%〕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74.8%〔同68.6%〕と最も多く、次いで「上司」が63.8%〔同65.7%〕となっている。

男女別にみると男性は「家族・友人」が71.0%と最も多く、次いで「上司」が66.6%、女性では「家族・友人」が79.1%と最も多く、次いで「同僚」が68.6%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71.2%〔同74.7%〕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68.3%〔同62.1%〕と最も多く、次いで「上司」が56.6%〔同58.9%〕となっている。

男女別にみると男性は「家族・友人」が63.3%と最も多く、次いで「上司」が58.9%、女性では「家族・友人」が73.7%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7(2025)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)							
					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	94.8	(100.0)	80.7	(85.1)	(63.8)	(62.5)	(10.7)	(7.1)	(2.1)		
(年 齢 階 級)												
20歳未満	100.0	72.6	(100.0)	70.1	(96.6)	(61.6)	(82.2)	(4.4)	(3.0)	(1.8)		
20～29歳	100.0	98.6	(100.0)	83.0	(84.2)	(69.7)	(64.6)	(14.0)	(4.4)	(0.9)		
30～39歳	100.0	96.8	(100.0)	83.6	(86.4)	(69.0)	(63.6)	(11.9)	(7.2)	(1.4)		
40～49歳	100.0	94.0	(100.0)	86.9	(92.5)	(64.5)	(67.2)	(10.9)	(8.7)	(2.3)		
50～59歳	100.0	95.4	(100.0)	76.0	(79.7)	(58.0)	(58.3)	(8.7)	(7.5)	(2.9)		
60歳以上	100.0	88.1	(100.0)	69.9	(79.4)	(58.2)	(56.2)	(8.7)	(6.0)	(3.0)		
(性)												
男	100.0	92.5	(100.0)	76.5	(82.7)	(66.6)	(57.3)	(12.9)	(8.7)	(2.2)		
女	100.0	97.7	(100.0)	85.9	(87.9)	(60.5)	(68.6)	(8.3)	(5.1)	(2.0)		
(就 業 形 態)												
正社員	100.0	94.7	(100.0)	82.8	(87.4)	(66.6)	(63.4)	(11.8)	(8.7)	(2.4)		
契約社員	100.0	92.3	(100.0)	62.5	(67.7)	(49.8)	(57.5)	(11.3)	(4.6)	(1.3)		
パートタイム労働者	100.0	96.2	(100.0)	84.7	(88.0)	(61.7)	(65.7)	(6.9)	(0.7)	(1.2)		
派遣労働者	100.0	96.6	(100.0)	75.0	(77.6)	(50.7)	(61.1)	(6.6)	(2.3)	(1.7)		
令和6(2024)年 合計	100.0	94.6	(100.0)	81.5	(86.2)	(65.7)	(62.8)	(8.3)	(5.3)	(1.6)		

区 分	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 できる人はい ない
	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	家族・友人	地域のかかり つけ医・主治 医	左記以外の相 談先	
合 計 ³⁾	(2.7)	(1.1)	(2.0)	(2.5)	(3.6)	(74.8)	(4.7)	(3.9)	3.6
(年 齢 階 級)									
20歳未満	(0.8)	(0.8)	(0.8)	(1.7)	(1.7)	(96.3)	(1.8)	(32.5)	26.8
20～29歳	(1.8)	(0.7)	(0.7)	(0.7)	(2.3)	(82.3)	(5.0)	(1.5)	1.3
30～39歳	(1.9)	(1.0)	(2.2)	(2.3)	(3.4)	(80.1)	(1.9)	(6.0)	2.3
40～49歳	(3.0)	(0.9)	(1.3)	(1.9)	(2.5)	(77.7)	(5.2)	(4.4)	5.2
50～59歳	(2.8)	(1.3)	(2.4)	(3.2)	(5.5)	(69.9)	(5.2)	(3.6)	3.1
60歳以上	(4.8)	(2.0)	(4.2)	(4.6)	(3.9)	(58.5)	(6.8)	(2.2)	6.0
(性)									
男	(2.9)	(0.7)	(1.8)	(2.7)	(3.6)	(71.0)	(5.6)	(3.6)	5.3
女	(2.5)	(1.6)	(2.3)	(2.2)	(3.7)	(79.1)	(3.6)	(4.2)	1.6
(就 業 形 態)									
正社員	(3.1)	(1.3)	(2.5)	(2.7)	(4.0)	(74.7)	(4.1)	(4.2)	3.6
契約社員	(2.0)	(0.6)	(0.6)	(1.3)	(1.2)	(78.3)	(7.1)	(0.2)	7.3
パートタイム労働者	(1.5)	(0.3)	(0.4)	(1.6)	(2.7)	(70.6)	(7.1)	(3.6)	3.1
派遣労働者	(1.2)	(1.1)	(1.2)	(3.0)	(4.4)	(83.4)	(6.4)	(6.9)	2.2
令和6（2024）年 合計	(3.1)	(0.8)	(2.8)	(2.2)	(3.4)	(68.6)	(4.1)	(2.6)	4.1

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7(2025)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⁾	[94.8]	100.0	71.2 (100.0)	56.5 (79.4)	(56.6)	(53.8)	(3.9)	(2.0)	(1.3)	
(年 齢 階 級)										
20歳未満	[72.6]	100.0	78.3 (100.0)	70.5 (90.1)	(44.1)	(83.5)	(-)	(-)	(-)	
20～29歳	[98.6]	100.0	72.7 (100.0)	54.9 (75.5)	(58.5)	(53.0)	(3.6)	(1.1)	(0.1)	
30～39歳	[96.8]	100.0	79.0 (100.0)	62.1 (78.6)	(61.7)	(48.3)	(2.1)	(2.3)	(1.0)	
40～49歳	[94.0]	100.0	66.0 (100.0)	58.0 (87.9)	(60.8)	(60.5)	(5.0)	(2.5)	(1.6)	
50～59歳	[95.4]	100.0	71.1 (100.0)	52.0 (73.2)	(47.9)	(52.9)	(4.6)	(2.5)	(2.1)	
60歳以上	[88.1]	100.0	67.8 (100.0)	56.1 (82.8)	(56.3)	(52.9)	(4.2)	(0.7)	(0.9)	
(性)										
男	[92.5]	100.0	68.3 (100.0)	53.0 (77.5)	(58.9)	(49.0)	(4.4)	(2.5)	(1.6)	
女	[97.7]	100.0	74.6 (100.0)	60.7 (81.4)	(54.2)	(58.9)	(3.4)	(1.5)	(1.0)	
(就 業 形 態)										
正社員	[94.7]	100.0	71.9 (100.0)	59.0 (82.0)	(59.4)	(55.6)	(4.1)	(2.4)	(1.3)	
契約社員	[92.3]	100.0	60.6 (100.0)	43.5 (71.8)	(52.3)	(46.3)	(5.8)	(1.8)	(1.4)	
パートタイム労働者	[96.2]	100.0	68.9 (100.0)	54.8 (79.6)	(52.9)	(53.3)	(3.0)	(0.6)	(1.4)	
派遣労働者	[96.6]	100.0	67.4 (100.0)	49.3 (73.1)	(43.6)	(59.2)	(3.6)	(0.8)	(1.4)	
令和6(2024)年 合計	[94.6]	100.0	74.7 (100.0)	61.4 (82.2)	(58.9)	(57.0)	(3.9)	(1.7)	(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⁾ （ 年 齢 階 級 ）	（ 1.1）	（ 0.4）	（ 0.2）	（ 0.2）	（ 1.3）	（ 68.3）	（ 3.9）	（ 1.9）	9.5
20歳未満	（ -）	（ -）	（ -）	（ -）	（ -）	（ 96.8）	（ -）	（ 40.4）	6.7
20～29歳	（ 0.4）	（ 0.2）	（ 0.2）	（ 0.2）	（ 1.2）	（ 74.6）	（ 4.8）	（ 1.6）	7.2
30～39歳	（ 0.4）	（ 0.4）	（ 0.2）	（ 0.1）	（ 0.7）	（ 72.2）	（ 1.2）	（ 2.0）	7.2
40～49歳	（ 0.8）	（ 0.6）	（ 0.3）	（ 0.0）	（ 0.7）	（ 69.3）	（ 5.0）	（ 3.2）	9.3
50～59歳	（ 1.9）	（ 0.6）	（ 0.4）	（ 0.4）	（ 2.8）	（ 66.2）	（ 4.3）	（ 1.0）	11.4
60歳以上	（ 2.7）	（ 0.1）	（ 0.0）	（ 0.1）	（ 0.3）	（ 52.9）	（ 5.0）	（ 0.2）	13.2
（ 性 ）									
男	（ 1.0）	（ 0.2）	（ 0.2）	（ 0.1）	（ 1.2）	（ 63.3）	（ 5.7）	（ 2.3）	12.7
女	（ 1.2）	（ 0.7）	（ 0.3）	（ 0.3）	（ 1.5）	（ 73.7）	（ 2.1）	（ 1.5）	5.9
（ 就 業 形 態 ）									
正社員	（ 1.0）	（ 0.4）	（ 0.2）	（ 0.2）	（ 1.5）	（ 67.7）	（ 2.8）	（ 1.7）	9.8
契約社員	（ 1.1）	（ 0.3）	（ 0.1）	（ 0.3）	（ 0.4）	（ 66.2）	（ 6.0）	（ 0.0）	13.5
パートタイム労働者	（ 2.0）	（ 0.5）	（ 0.5）	（ 0.5）	（ 0.3）	（ 67.1）	（ 9.4）	（ 3.3）	6.8
派遣労働者	（ 0.2）	（ 0.5）	（ -）	（ -）	（ 4.5）	（ 75.4）	（ 6.9）	（ 5.4）	15.6
令和6（2024）年 合計	（ 1.5）	（ 0.5）	（ 1.4）	（ 0.7）	（ 1.1）	（ 62.1）	（ 2.9）	（ 1.4）	12.6

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6（2024）年11月1日から令和7（2025）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、1.4%〔令和6（2024）年調査1.5%〕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16.2%〔同12.6%〕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7（2025）年				（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⁾	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
			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			
合 計 ³⁾ （ 年 齢 階 級 ）	100.0	1.4	(100.0)	(16.2)	(7.1)	(76.7)	89.6	4.9
20歳未満	100.0	-	(-)	(-)	(-)	(-)	91.3	7.3
20～29歳	100.0	0.9	(100.0)	(8.6)	(2.4)	(89.1)	84.0	8.4
30～39歳	100.0	0.9	(100.0)	(26.7)	(-)	(73.3)	91.3	3.4
40～49歳	100.0	2.3	(100.0)	(17.3)	(5.4)	(77.3)	90.5	3.5
50～59歳	100.0	1.5	(100.0)	(13.8)	(2.7)	(83.5)	90.0	6.6
60歳以上	100.0	0.7	(100.0) *	(9.1) *	(58.6) *	(32.3) *	90.7	2.7
（ 性 ）								
男	100.0	2.4	(100.0)	(15.7)	(7.3)	(77.0)	91.2	4.0
女	100.0	0.3	(100.0)	(21.6)	(4.2)	(74.2)	87.6	6.0
令和6（2024）年 合計	100.0	1.5	(100.0)	(12.6)	(8.0)	(79.5)	85.4	4.4

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。