

令和2年度 労災疾病臨床研究事業費補助金
小規模零細事業場の構成員に必要な支援を効率的に提供するツールと仕組みを通して
メンタルヘルス対策を浸透させることを目指す実装研究
(200401-01)

分担研究報告書

小規模事業場に勤務する労働者を対象とした ICT を活用した
セルフケア支援ツールの開発：ニーズ調査

分担研究者

今村幸太郎（東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野・特任講師）

研究協力者

佐々木那津（東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野・院生）

勝見九重（スリー・バイ・スリー勝見社会保険労務士事務所・代表）

竹野 肇（東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野・客員研究員）

中辻めぐみ（社会保険労務士法人中村・中辻事務所・副所長）

藤田善三（東京商工会議所ビジネス交流部・担当部長）

三岡千賀子（三岡千賀子社会保険労務士事務所・代表）

山口宏茂（一般社団法人日本健康倶楽部和田山診療所・所長）

研究要旨

目的：小規模事業場に勤務する労働者を対象に情報通信技術（information and communication technology; ICT）を活用した社会実装可能なセルフケア支援ツールを開発するため、小規模事業場に勤務する労働者の ICT インフラ環境、セルフケアへの関心および選好に関するニーズについて横断調査によって検討した。

方法：インターネット調査会社に登録しているモニターのうち、従業員数 50 人未満の事業場にフルタイムで勤務している労働者を対象に、2020 年 12 月にオンラインによる自記式質問紙調査を実施した。ICT インフラ環境、セルフケアへの関心、ストレス要因、ICT ツールによるセルフケア情報配信へのニーズおよび選好について質問し、それらに加えて心理的ストレス反応と回答者の基本属性についても質問した。基本属性のうち、性別、年代(20 代、30 代、40 代、50 代以上)、性×年代別、居住地人口規模、および心理的ストレス反応（高群/低群）をそれぞれ層別変数として、 χ^2 二乗検定を行った。

結果：適格基準を満たす 1,000 人から回答を得た。回答者の IT インフラ環境について、スマートフォン所持率は 93.7%、現在利用しているアプリは LINE が最多で利用率は 86.0%

であった。セルフケア情報への関心について、労働者のメンタルヘルスに関することで知りたいと思うことは「質の高い睡眠をとる方法について(45.8%)」および「ストレス解消法について(36.8%)」が多かった。コンテンツの情報量については、ウェブページの場合5分未満で閲覧できる量を希望する者が58.3%で、量を問わず見ないと答えた者は26.9%であった。セルフケア情報の内容への選好については、「ためになるもの(87.6%)」、「科学的根拠がしっかりしているもの(84.5%)」、「簡単・手軽・短いもの(85.2%)」が多かった。心理的ストレス反応および基本属性による層別解析では、労働者のメンタルヘルスに関することについて女性では「効果的なりラックス方法」や「ストレス対処法」への関心が高い一方で、40代の男性および50代以上の男女において「知りたいことは無い」と答えた者が約3割と多かった。また、心理的ストレス反応高群では低群と比較して多くの内容について関心が高かった。

結論：小規模事業場に勤務する労働者を対象に、社会実装可能なICTを活用したセルフケアツールを開発するためには、対象となる労働者のITインフラ環境やセルフケアへの関心、および個人要因などをふまえたテーラーメイド化や普及の方法を検討することが重要と考えられる。

A. 研究目的

健康増進プログラムの社会実装において、実装を行う対象の関心や社会的な文脈を把握するためにニーズ評価を行うことは重要な戦略である¹⁾。ニーズ評価の結果を踏まえて対象者の状況や社会的文脈に適応したプログラムを開発し実施することで、実装において重要な指標である採用性(adoption)、受容性(acceptability)や実施可能性(feasibility)を高めることができる。先行研究において小規模事業場は職場における健康プログラムの採用性が低く実装が困難であるが報告されており²⁾、小規模事業場の労働者を対象とした精神健康増進を目的としたセルフケアプログラムの開発および実装において、その受容性や阻害要因を事前に評価することは重要である。また、個人の特性や状態に合わせてテーラーメイド化(個別化)されたメンタルヘルスのプログラムは、健康アウトカムの改善や実装ア

ウトカムの向上に有効であることが報告されている³⁾。

本研究では、情報通信技術(information and communication technology; ICT)を活用した労働者向けセルフケア支援ツールを開発する上で、小規模事業場に勤務する労働者のICTインフラ環境、セルフケアへの関心や選好に関するニーズを横断調査によって明らかにし、今後のテーラーメイド化への知見を得ることを目的とした。

B. 研究方法と手順

1. 研究デザインおよび調査対象

インターネット調査会社に登録しているモニターを対象に、2020年12月にオンラインによるアンケート調査を行った。本研究の適格基準は、①フルタイム勤務(週40時間以上)の成人(20歳~65歳)労働者、②50人未満の事業場に勤務している、とした。性別(男女)×年齢(20代、30代、40

代、50～65歳)の8群について、各125人、計1000人を層化抽出した。本研究は東京大学大学院医学系研究科・医学部倫理委員会の承認を得て実施された(承認番号:2019361NI-(1))。

2. 調査内容

1) ICTインフラ環境

ICTデバイスの所持状況について、スマートフォン、ガラケー、タブレット、個人用パソコンの有無をたずねた。また、現在利用しているアプリについて、LINE、Facebook、Twitter、Instagram、YouTube、Messenger、SMS(ショートメッセージサービス)、その他の中から、複数回答可でたずねた。

2) セルフケアへの関心

セルフケアへの関心について、「労働者の心の健康(メンタルヘルス)に関することで、特にあなたが知りたいと思うものを最大5つまで、下記から選んでください。」と質問し、選択肢を①効果的なリラクセス方法について(呼吸法、アロマ、入浴、音楽、ヨガなど)、②ストレス解消法について(有意義な休日の過ごし方など)、③メンタルヘルスに良いプチ習慣(空を見上げる、深呼吸など)、④メンタルヘルスに良い生活習慣(食生活、睡眠、運動など)、⑤マインドfulness(ストレス解消効果のある瞑想や呼吸の方法)、⑥質の高い睡眠をとる方法について、⑦働くことのストレスについて(仕事から心の病気を発症するメカニズムや、基本的な予防法)、⑧ストレスのかかる状況を解決する方法(心がしんどい状況で、ストレスの根本を解決するための心理療法)、⑨ストレス対処の方法(ストレスのかかる状況で生じるネガティブな思考や感情との付き

合い方に関する心理療法など)、⑩うつ病などの心の病気について、⑪仕事のストレスや心の不調のことで困ったときの相談先について、⑫心の病気による休業と職場復帰について(万が一心の病気になったときの制度や復職に関する知識)、⑬その他(自由記載)、⑭知りたいことは無い、として回答を求めた。また、心の健康以外の関心について「労働者の心の健康(メンタルヘルス)以外のことで、特にあなたが知りたいと思うものを最大3つまで、下記から選んでください。」と質問し、選択肢を①自分自身のキャリアについて(仕事でやりたいことを見つける方法、満足のいくキャリアアップの方法など)、②仕事のモチベーションを高める方法(仕事のやる気を高め、意義を感じることができるためのコツ)、③ポジティブな感情について(感謝すること、笑うことなどの効果)、④楽しくいきいき働くためのコツ(やらされ感のある仕事を、わくわくする仕事にする)、⑤仕事と私生活のバランスのとり方(ワーク・ライフ・バランス)、⑥仕事と幸福度について(幸せでいるための仕事や年収について)、⑦その他(自由記載)、⑧知りたいことは無い、として回答を求めた。また、業務に関する関心について「業務に関することで、あなたが知りたいと思うものを最大3つまで、下記から選んでください。」と質問し、①仕事のパフォーマンスアップのコツ(効率よく働く、成果を上げる、丁寧に仕事をする、などの仕事の能率を上げる工夫)、②テレワーク活用術(オンオフの切り替え方法、効率の上がるテレワークのやり方など)、③仕事環境改善のコツ(快適な物理的環境を整えるコツ)、④職場のいじめ・パワハラについて、⑤職場での上

司や同僚との上手なコミュニケーションの取り方、⑥職場で不当な扱いを受けているときの相談先、⑦その他（自由記載）、⑧知りたいことは無い、として回答を求めた。

3) ストレス要因

ストレス要因について、業務に関することについては「業務に関することであなたが日ごろから特にストレスに感じていることについて、あてはまるものを下記からすべて選んでください。」と質問し、選択肢を①仕事の量が多すぎる、②仕事の量が少なすぎる、③単純作業や繰り返し作業が多い、④スキルが上がらない、⑤教育や研修の機会が少ない、⑥仕事がつまらない、⑦労働時間が長い、⑧人間関係が変えられない、⑨異動がない、⑩給料が少ない、⑪福利厚生が少ない、⑫違法な労務管理や社内制度がある、⑬ハラスメントがある、⑭経営層の対応に不満がある、⑮その他（自由記載）、⑯ストレスに感じていることは無い、として回答を求めた。また、業務以外のストレスについては「業務に関すること以外であなたが日ごろからストレスに感じていることについて、あてはまるものを下記からすべて選んでください。」と質問し、選択肢を①自分や家族の健康のこと、②親や親せきの介護のこと、③子育てのこと、④家事のこと、⑤夫婦関係のこと、⑥友人関係のこと、⑦趣味のこと、⑧経済的なこと、⑨居住環境のこと、⑩その他（自由記載）、⑪ストレスに感じていることは無い、として回答を求めた。

4) ICT ツールによるセルフケア情報配信へのニーズおよび選好

「心の健康や上手なストレス対処法、仕事のパフォーマンスアップやキャリアアップなどの情報配信のための「スマホアプリ」

をダウンロードしたいと思いますか。」と尋ね、「そう思う」「まあそう思う」「あまりそう思わない」「そう思わない」の4件法で回答を求めた。メンタルヘルスや仕事に役立つ情報を受け取る場合に使用しやすい（あるいは最も好む）アプリや SNS を、LINE、Facebook、Twitter、Instagram、YouTube、Messenger、SMS（ショートメッセージサービス）、その他の中から単一回答で求めた。好ましい分量について、Web ページ（読む時間）と動画（視聴時間）について、見ない、1分未満、1分～3分未満、3分～5分未満、5分～10分未満、10分～15分未満、15分以上でも見るから回答を求めた。内容の選好に関して、「イラストが多い方がいい」などの各項目に対して「そう思う」「まあそう思う」「あまりそう思わない」「そう思わない」の4件法で回答を求めた。配信頻度について、希望する頻度を月1回、2週間に1回、週1回、週2回、週3～6回、毎日の中から回答させた。配信時間帯は、最も好むものを平日朝、平日昼、平日夜、休日朝、休日昼、休日夜から選択させた。情報の受け取りに関する受容性を尋ねるため、「勤めている会社からメンタルヘルスや仕事に役立つ情報に関する Web サイトや LINE のお友達登録について情報提供がされたら、やってみようと思うか」「メンタルヘルスや仕事に役立つ情報が送られてくるアカウントと LINE でお友達登録したいか」をたずね、「そう思う」「まあそう思う」「あまりそう思わない」「そう思わない」の4件法で回答を求めた。

5) 心理的ストレス反応

心理的ストレス反応を測る指標として、Kessler's Psychological Distress Scale (K6)

の日本語版を使用した⁴⁾。心理的ストレス反応を示す6項目において、過去30日間で感じた頻度を「全くない(0点)」、「少しだけ(1点)」、「ときどき(2点)」、「たいてい(3点)」、「いつも(4点)」の5件法で回答を求めた。6項目の回答を合計し、点数が高いほど心理的ストレス反応が高いことを示す。5点以上をK6高群、4点以下をK6低群とした⁵⁾。

6) 基本属性

回答者の基本属性として、年齢、性別、教育歴(高校まで、短大・専門学校、大学、大学院、その他)、婚姻状況(未婚、既婚、死別または離婚)、年収(299万円以下、300~749万円、750~999万円、1000~1199万円、1200万円以上)、居住地域(北海道・東北、関東、甲信越、東海、近畿、中四国、九州・沖縄)、居住地人口規模(大都市[東京23区、政令指定都市]、中都市[人口10万人以上の都市]、小都市[それ以外])、職種(経営者、管理職、専門・技術職、事務系、現場系[製造組立、運転、肉体労働など]、営業・販売職、その他)、業種(公務員、農業・林業・水産業・漁業、鉱業・建設業、製造業、電気・ガス・熱供給・水道業、情報通信業、運輸業、小売業・卸売業、金融・保険・不動産業、飲食業、宿泊業、医療・福祉、教育・学習支援業、その他のサービス業[他に分類されないもの])、雇用形態(正社員、契約社員、派遣社員、アルバイト、その他)、同居人の有無(ひとり暮らし、家族と同居、家族以外の者と同居)労働時間、在宅勤務利用状況(していない、週1日未満[月に数日以下]、週1日程度、週2~3日程度、週4日以上、していない)、過去1か月間の精神科治療経験(あり、なし)を尋ねた。

3. 統計解析

性別、年代(20代、30代、40代、50歳~65歳)、性年代別、居住地人口規模、心理的ストレス反応を説明変数都市、それぞれの結果変数に対して χ^2 乗検定を行った。

C. 研究結果

1. 基本属性

適格基準を満たす1,000人から回答を得た。回答者の基本属性を表1に示した。回答者の平均年齢は40.55歳(標準偏差11.18)であり、未婚者が46.2%、大学卒の学歴の者は45.2%であった。心理的ストレス反応の平均点は6.2(標準偏差5.7)であった。

2. ITインフラ

回答者のITインフラ環境について、表2に結果を示した。スマートフォン所持率は93.7%、日常的に利用しているアプリはLINEが最多で利用率は86.0%であった。回答者の基本属性とICTインフラ環境との層別解析結果を表3に示した。スマートフォン、タブレット、個人用パソコンは男性で所有率が有意に高かった。LINEの利用率は女性の方が有意に高かった(88.2% vs 83.8%)。LINEの利用率は50歳以上では77.6%と低かった。LINEの利用率は居住地人口規模による差はなかった。

3. ICTツールによるセルフケア情報配信へのニーズおよび選好

ICTツールを用いたセルフケア情報の配信へのニーズおよび選好に関する結果を表4に示した。セルフケア情報を受け取るためにアプリをダウンロードしたいと答えた

者は 38.6%であった。セルフケア情報を受け取る場合に利用しやすいアプリは LINE が 36.7%と最も多かった。閲覧しようと思える情報の量については、ウェブページについては 5分未満を希望する者が 58.3%で、量を問わず見ないと答えた者は 26.9%であった。動画については 5分未満を希望する者が 47.9%で、見ないと答えた者は 36.5%であった。セルフケア情報の内容に関する選好の結果を表 5 に示した。ためになるもの (87.6%)、科学的根拠がしっかりしているもの (84.5%)、簡単・手軽・短いもの (85.2%) が好まれた。セルフケア情報の配信頻度および配信のタイミングに関する選好の結果を表 6 に示した。配信頻度の希望は、「月 1 回 (37.2%)」および「週 1 回 (32.1%)」が好まれた。配信のタイミングとしては、平日夜を希望する者が 39.6%と最も多かった。セルフケア情報配信への登録に関する選好の結果を表 7 に示した。会社から情報提供があった場合にやってみようと思うかについては、「そう思う」「まあそう思う」の回答が 44.8%であった。LINE でのお友達登録に関する意向では、全体の 40.6%が「そう思う」「まあそう思う」と回答した。

4. 情報コンテンツへの関心

関心のあるセルフケア情報について表 8 に結果を示した。労働者の心の健康に関することで知りたいと思うことは「質の高い睡眠をとる方法について(45.8%)」および「ストレス解消法について(36.8%)」が多く選ばれた。心の健康以外で知りたいと思うことは「ポジティブな感情について(感謝すること、笑うことなどの効果) (33.5%)」お

よび「仕事のモチベーションを高める方法 (仕事のやる気を高め、意義を感じることができるためのコツ) (29.8%)」が多く選ばれた。業務に関して知りたいと思うことは、「仕事のパフォーマンスアップのコツ (効率よく働く、成果を上げる、丁寧に仕事をする、などの仕事の能率を上げる工夫) (46.3%)」および「仕事環境改善のコツ (快適な物理的環境を整えるコツ)」が多く選ばれた。一方で、知りたいとことではないとの回答も、それぞれで心の健康 (21.9%)、心の健康以外 (27.8%)、業務に関すること (29.9%) の頻度があった。

回答者の基本属性と関心のあるセルフケア情報とのクロス集計の結果を表 9～表 11 に示した。労働者の心の健康に関することについて女性では「効果的なリラクゼーション方法」や「ストレス対処法」への関心が高い傾向があった。また、心理的ストレス反応高群では低群と比較して多くの内容について関心が高く、特に「ストレス解消法」について知りたいと答えた者が多かった (表 9)。心の健康以外に関することについては、20代男性で「自分自身のキャリアについて」の関心が高かった (表 10)。女性では、「ワークライフバランス」や「幸福度」に関する関心が高かった (表 10)。業務に関することとしては、20代～30代男性で「仕事のパフォーマンスアップ」についての関心が高かった (表 11)。心理的ストレス反応高群では低群と比較して「職場のいじめ」、「パワハラ」、「コミュニケーション」、「不当な扱いを受けている時の相談先」についての関心が高かった (表 11)。いずれのセルフケア情報コンテンツに対しても、40代男性および 50歳以上の男女において「知りたいこと

は無い」との回答が多かった（表9～表11）。

5. ストレス要因

小規模事業場労働者が感じる仕事およびそれ以外のストレス要因について結果を表12に示した。業務に関してストレスに感じることは、「給料が少ない(43.3%)」および「仕事の量が多すぎる(24.5%)」の頻度が高かった。一方で、「ストレスに感じていることはない」という回答が21.3%あった。業務以外でストレスに感じていることとしては、「経済的なこと(39.2%)」および「自分や家族の健康のこと(31.2%)」の頻度が高かった。一方で、「ストレスに感じていることはない」という回答が31.8%あった。回答者の基本属性とストレス要因との層別解析結果を表13と表14に示した。仕事のストレスでは、「仕事がつまらない」は男性に多く(16.6% vs 11.8%)、女性に多い回答として「人間関係が変えられない(27.0% vs 17.0%)」および「ハラスメントがある(9.2% vs 4.4%)」があった(表13)。20代で仕事のストレス要因は多く、50歳以上で少ない傾向にあった(表13)。業務以外でストレスに感じていることとしては、女性で「家事のこと」「友人関係のこと」の回答が多かった(表14)。心理的ストレス反応高群では低群と比較して、自分や家族の健康のことを除くすべての個別項目で頻度が高かった(表14)。

D. 考察

本調査の結果から、小規模事業場の労働者におけるスマートフォンの所持率およびLINEの利用率は高く、セルフケアツールと

してLINEを利用したプログラムの実装に準備性があることが示された。男女、年代、心理的ストレス反応によってコンテンツの選好が異なる傾向があり、これらを指標として個人の好みを反映したテラーメイドの情報配信ができる可能性が考えられた。一方で、50代以上の労働者ではLINEやFacebookといった情報配信アプリの利用率が他の年代と比較してやや低く、特に40代男性および50代以上の男女においてはセルフケアコンテンツへの関心も低かった。これらの対象にも実装可能なICTセルフケアツールを作成するために、内容や配信方法などについてさらに検討が必要と考えられる。内容については、科学的根拠に基づいており本人の役に立つものでありながら、手軽に読めるものが求められる傾向にあり、1回あたりの情報量としてウェブページについては5分未満で読了できるものが好まれていた。これらのニーズを満たすことができるツールの開発が実装可能性を高めると考えられる。ただし、会社からの情報提供でプログラムをやってみたいと思うかという問いに肯定的であったのは45%であり、普及戦略にはさらなる工夫が必要であると考えられる。

E. 結論

小規模事業場に勤務する労働者を対象に、社会実装可能なICTを活用したセルフケアツールを開発するためには、対象となる労働者のITインフラ環境やセルフケアへの関心、および個人要因などをふまえたテラーメイド化や対象者のニーズに合った普及方法を検討することが重要と考えられる。

F. 健康危険情報

無し

G. 研究発表

1. 論文発表

無し

2. 学会発表

無し

H. 知的財産権の出願・登録状況

1. 特許取得

無し

2. 実用新案登録

無し

3. その他

無し

I. 引用文献

- 1) Waltz TJ, Powell BJ, Matthieu MM, Damschroder LJ, Chinman MJ, Smith JL, Proctor EK, Kirchner JE. Use of concept mapping to characterize relationships among implementation strategies and assess their feasibility and importance: results from the Expert Recommendations for Implementing Change (ERIC) study. *Implement Sci.* 2015 Aug 7;10:109. doi: 10.1186/s13012-015-0295-0. PMID: 26249843; PMCID: PMC4527340.
- 2) McCoy K, Stinson K, Scott K, Tenney L, Newman LS. Health promotion in small business: a systematic review of factors influencing adoption and effectiveness of worksite wellness programs. *J Occup Environ Med.* 2014 Jun;56(6):579-87.

doi: 10.1097/JOM.0000000000000171.
PMID: 24905421; PMCID:
PMC4471849.

- 3) Noar SM, Benac CN, Harris MS. Does tailoring matter? Meta-analytic review of tailored print health behavior change interventions. *Psychol Bull.* 2007 Jul;133(4):673-93. doi: 10.1037/0033-2909.133.4.673. PMID: 17592961.
- 4) Furukawa TA, Kawakami N, Saitoh M, Ono Y, Nakane Y, Nakamura Y, Tachimori H, Iwata N, Uda H, Nakane H, Watanabe M, Naganuma Y, Hata Y, Kobayashi M, Miyake Y, Takeshima T, Kikkawa T. The performance of the Japanese version of the K6 and K10 in the World Mental Health Survey Japan. *Int J Methods Psychiatr Res.* 2008;17(3):152-8. doi: 10.1002/mpr.257. PMID: 18763695; PMCID: PMC6878390.
- 5) Sakurai K, Nishi A, Kondo K, Yanagida K, Kawakami N. Screening performance of K6/K10 and other screening instruments for mood and anxiety disorders in Japan. *Psychiatry Clin Neurosci.* 2011; 65(5): 434-441.

表1 回答者（従業員 50 人未満の事業場に勤務するフルタイム労働者）の基本属性
(N=1000)

	N	%	平均(標準偏差)
性別			
男性	500	50.0	
女性	500	50.0	
年齢			
			40.6 (11.2)
20 代	250	25.0	
30 代	250	25.0	
40 代	250	25.0	
50 代以上	250	25.0	
婚姻状況			
未婚	462	46.2	
既婚	446	44.6	
死別または離婚	92	9.2	
学歴			
高校まで	240	24.0	
短大・専門学校	262	26.2	
大学	452	45.2	
大学院	41	4.1	
その他	5	.5	
居住地域			
北海道・東北	127	12.7	
関東	336	33.6	
甲信越	81	8.1	
東海	95	9.5	
近畿	175	17.5	
中四国	102	10.2	
九州・沖縄	84	8.4	
居住地人口規模			
大都市(東京 23 区、政令指定都市)	318	31.8	
中都市(人口 10 万人以上の都市)	369	36.9	
小都市(それ以外)	313	31.3	

表1 (続き) 回答者(従業員50人未満の事業場に勤務するフルタイム労働者)の基本属性(N=1000)

	N	%	平均(標準偏差)
年収			
299万円以下	267	26.7	
300~749万円	633	63.3	
750~999万円	71	7.1	
1000~1199万円	9	.9	
1200万円以上	20	2.0	
職種			
経営者	40	4.0	
管理職	95	9.5	
専門・技術職	289	28.9	
事務系	333	33.3	
現場系(製造組立、運転、肉体労働など)	71	7.1	
営業・販売職	121	12.1	
その他	51	5.1	
業種			
公務員	65	6.5	
農業・林業・水産業・漁業	6	.6	
鉱業・建設業	61	6.1	
製造業	138	13.8	
電気・ガス・熱供給・水道業	15	1.5	
情報通信業	56	5.6	
運輸業	20	2.0	
小売業・卸売業	108	10.8	
金融・保険・不動産業	71	7.1	
飲食業	13	1.3	
宿泊業	4	.4	
医療・福祉	154	15.4	
教育・学習支援業	77	7.7	
その他のサービス業(他に分類されないもの)	212	21.2	
過去1か月の精神科受診			
あり	47	4.7	
なし	953	95.3	

表1 (続き) 回答者(従業員50人未満の事業場に勤務するフルタイム労働者)の基本属性 (N=1000)

	N	%	平均(標準偏差)
雇用形態			
正社員	921	92.1	
契約社員	48	4.8	
派遣社員	20	2.0	
アルバイト	2	.2	
その他	9	.9	
同居人			
ひとり暮らし	258	25.8	
家族と同居	722	72.2	
家族以外の者と同居	20	2.0	
在宅勤務状況			
していない	843	84.3	
週1日未満(月に数日以下)	34	3.4	
週1日程度	23	2.3	
週2~3日程度	35	3.5	
週4日以上	65	6.5	
していない	843	84.3	
心理的ストレス反応(K6)			6.2 (5.7)
高群(5点以上)	532	53.2	
低群(5点未満)	468	46.8	
労働時間(1か月)			162.7 (48.5)

表2 回答者の ICT インフラ環境 (N=1000)

	N	%
ICT デバイスの所持状況(複数回答)		
スマートフォンあり	937	93.7
ガラケーあり	78	7.8
タブレット	297	29.7
個人用パソコンあり	589	58.9
いずれも持っていない	8	0.8
アプリの利用状況(複数回答)		
LINE	860	86.0
Facebook	327	32.7
Twitter	464	46.4
Instagram	443	44.3
YouTube	637	63.7
Messenger	111	11.1
SMS(電話番号を用いたショートメッセージサービス)	256	25.6
その他	6	0.6
使用しているものはない	59	5.9

表3 回答者の基本属性と ICT インフラ環境とのクロス集計 (N=1000)

		デバイスの所持状況					アプリの利用状況								
		スマート フォン	ガラケー	タブレット	個人用 パソコン	いずれも 無し	LINE	Facebook	Twitter	Instagram	YouTube	Messenger	SMS	その他	いずれも 無し
男性	N	479	44	187	333	2	419	198	233	188	355	60	128	6	33
	%	95.8	8.8	37.4	66.6	0.4	83.8	39.6	46.6	37.6	71.0	12.0	25.6	1.2	6.6
女性	N	458	34	110	256	6	441	129	231	255	282	51	128	0	26
	%	91.6	6.8	22.0	51.2	1.2	88.2	25.8	46.2	51.0	56.4	10.2	25.6	0.0	5.2
P 値*		.006	.238	<0.001	<0.001	.156	.045	<0.001	.899	<0.001	<0.001	.365	1.000	.014	.347
20代	N	246	8	80	114	1	240	85	182	168	197	23	52	1	4
	%	98.4	3.2	32.0	45.6	0.4	96.0	34.0	72.8	67.2	78.8	9.2	20.8	0.4	1.6
30代	N	242	13	84	144	1	222	91	122	119	166	25	61	2	11
	%	96.8	5.2	33.6	57.6	0.4	88.8	36.4	48.8	47.6	66.4	10.0	24.4	0.8	4.4
40代	N	224	28	57	157	4	204	78	88	88	140	32	70	2	20
	%	89.6	11.2	22.8	62.8	1.6	81.6	31.2	35.2	35.2	56.0	12.8	28.0	0.8	8.0
50代以上	N	225	29	76	174	2	194	73	72	68	134	31	73	1	24
	%	90.0	11.6	30.4	69.6	0.8	77.6	29.2	28.8	27.2	53.6	12.4	29.2	0.4	9.6
P 値*		<0.001	<0.001	.042	<0.001	.388	<0.001	.335	<0.001	<0.001	<0.001	.497	.129	.880	.001

* χ 二乗検定

表3（続き） 回答者の基本属性と ICT インフラ環境とのクロス集計（N=1000）

		デバイスの所持状況					アプリの利用状況								
		スマート フォン	ガラケー	タブレット	個人用 パソコン	いずれも 無し	LINE	Facebook	Twitter	Instagram	YouTube	Messenger	SMS	その他	いずれも 無し
大都市	N	300	21	108	201	4	266	115	165	152	210	50	82	1	18
	%	94.3	6.6	34.0	63.2	1.3	83.6	36.2	51.9	47.8	66.0	15.7	25.8	0.3	5.7
中都市	N	343	29	107	212	2	323	130	169	157	254	39	103	4	19
	%	93.0	7.9	29.0	57.5	0.5	87.5	35.2	45.8	42.5	68.8	10.6	27.9	1.1	5.1
小都市	N	294	28	82	176	2	271	82	130	134	173	22	71	1	22
	%	93.9	8.9	26.2	56.2	0.6	86.6	26.2	41.5	42.8	55.3	7.0	22.7	0.3	7.0
P 値*		.742	.547	.096	.159	.535	.321	.012	.032	.314	.001	.002	.295	.317	.570
K6 低群	N	430	45	138	306	5	394	149	192	187	298	57	128	1	35
	%	91.9	9.6	29.5	65.4	1.1	84.2	31.8	41.0	40.0	63.7	12.2	27.4	0.2	7.5
K6 高群	N	507	33	159	283	3	466	178	272	256	339	54	128	5	24
	%	95.3	6.2	29.9	53.2	0.6	87.6	33.5	51.1	48.1	63.7	10.2	24.1	0.9	4.5
P 値*		.026	.045	.890	<0.001	.372	.121	.586	.001	.010	.988	.308	.234	.138	.047

* χ^2 二乗検定

表4 ICT ツールを用いたセルフケア情報の配信へのニーズおよび選好 (N=1000)

質問内容および回答選択肢	N	%
セルフケア情報アプリをダウンロードしたいと思うか		
そう思う	85	8.5
まあそう思う	301	30.1
あまりそう思わない	345	34.5
そう思わない	269	26.9
セルフケア情報を受け取る場合に利用しやすいアプリ		
LINE	367	36.7
Facebook	26	2.6
Twitter	98	9.8
Instagram	56	5.6
YouTube	86	8.6
Messenger	2	0.2
SMS(電話番号を用いたショートメッセージサービス)	10	1.0
その他	0	0.0
受け取りたいと思わない	355	35.5
見ようと思う分量(Web ページを読む時間)		
見ない	269	26.9
1分未満	166	16.6
1分～3分未満	272	27.2
3分～5分未満	145	14.5
5分～10分未満	80	8.0
10分～15分未満	18	1.8
15分以上でも見る	50	5.0
見ようと思う分量(動画を見る時間)		
見ない	365	36.5
1分未満	152	15.2
1分～3分未満	192	19.2
3分～5分未満	135	13.5
5分～10分未満	76	7.6
10分～15分未満	32	3.2
15分以上でも見る	48	4.8

表5 セルフケア情報の内容に関する選好 (N=1000)

	そう思う	ややそう 思う	あまりそう 思わない	そう思わ ない
イラストが多いほうがいい	23.4%	51.0%	18.3%	7.3%
文字が少ないほうがいい	18.3%	52.9%	22.2%	6.6%
漫画がいい	19.5%	42.0%	27.0%	11.5%
動画がいい	15.7%	40.4%	28.9%	15.0%
簡単・手軽・短いものが良い	34.4%	50.8%	10.0%	4.8%
ためになるものが良い	43.8%	43.8%	8.2%	4.2%
科学的根拠がしっかりしているほうが良い	40.1%	44.4%	11.1%	4.4%
面白いものが良い	25.8%	52.3%	16.4%	5.5%

表6 セルフケア情報の配信頻度および配信のタイミングに関する選好 (N=1000)

	N	%
配信頻度		
月1回	372	37.2
2週間に1回	226	22.6
週1回	321	32.1
週2回	46	4.6
週3~6回	16	1.6
毎日	19	1.9
配信のタイミング		
平日朝	136	13.6
平日昼	159	15.9
平日夜	396	39.6
休日朝	87	8.7
休日昼	92	9.2
休日夜	130	13.0

表7 セルフケア情報配信への登録に関する選好 (N=1000)

	N	%
勤務先からセルフケア情報アプリの情報提供があった場合、Web サイト や LINE に登録してみようと思うか		
そう思う	71	7.1
まあそう思う	377	37.7
あまりそう思わない	309	30.9
そう思わない	243	24.3
メンタルヘルスや仕事に役立つ情報が送られてくるアカウントと LINE で お友達登録したいか		
そう思う	68	6.8
まあそう思う	338	33.8
あまりそう思わない	314	31.4
そう思わない	280	28.0

表8 関心のあるセルフケア情報 (N=1000)

	N	%
労働者の心の健康に関して知りたいこと(最大5つまで)		
効果的なリラックス方法について(呼吸法、アロマ、入浴、音楽、ヨガなど)	324	32.4
ストレス解消法について(有意義な休日の過ごし方など)	368	36.8
メンタルヘルスに良いプチ習慣(空を見上げる、深呼吸など)	155	15.5
メンタルヘルスに良い生活習慣(食生活、睡眠、運動など)	296	29.6
マインドフルネス(ストレス解消効果のある瞑想や呼吸の方法)	156	15.6
質の高い睡眠をとる方法について	458	45.8
働くことのストレスについて(仕事から心の病気を発症するメカニズムや、基本的な予防法)	181	18.1
ストレスのかかる状況を解決する方法(心がしんどい状況で、ストレスの根本を解決するための心理療法)	209	20.9
ストレス対処の方法(ストレスのかかる状況で生じるネガティブな思考や感情との付き合い方に関する心理療法など)	216	21.6
うつ病などの心の病気について	79	7.9
仕事のストレスや心の不調のことで困ったときの相談先について	90	9.0
心の病気による休業と職場復帰について(万が一心の病気になったときの制度や復職に関する知識)	61	6.1
その他	3	0.3
知りたいことは無い	219	21.9
労働者の心の健康以外で知りたいこと(最大3つまで)		
自分自身のキャリアについて(仕事でやりたいことを見つける方法、満足のいくキャリアアップの方法など)	226	22.6
仕事のモチベーションを高める方法(仕事のやる気を高め、意義を感じることができるためのコツ)	298	29.8
ポジティブな感情について(感謝すること、笑うことなどの効果)	335	33.5
楽しくいきいき働くためのコツ(やらされ感のある仕事を、わくわくする仕事にする)	290	29.0
仕事と私生活のバランスのとり方(ワーク・ライフ・バランス)	278	27.8
仕事と幸福度について(幸せでいるための仕事や年収について)	235	23.5
その他	3	0.3
知りたいことは無い	278	27.8

表8 (続き) 関心のあるセルフケア情報 (N=1000)

	N	%
業務に関して知りたいこと(最大3つまで)		
仕事のパフォーマンスアップのコツ(効率よく働く、成果を上げる、丁寧に仕事を をする、などの仕事の能率を上げる工夫)	463	46.3
テレワーク活用術(オンオフの切り替え方法、効率の上がるテレワークのやり 方など)	185	18.5
仕事環境改善のコツ(快適な物理的環境を整えるコツ)	378	37.8
職場のいじめ・パワハラについて	91	9.1
職場での上司や同僚との上手なコミュニケーションの取り方	288	28.8
職場で不当な扱いを受けているときの相談先	91	9.1
その他	3	0.3
知りたいことは無い	299	29.9

表9 回答者の基本属性と関心のあるセルフケア情報とのクロス集計（労働者の心の健康に関して知りたいこと）（N=1000）

		n %	効果的なりラククス方法	ストレス解消法	習慣（メンタルヘルスに良いプチ	習慣（メンタルヘルスに良い生活	マインドフルネス（	質の高い睡眠をとる方法	働くことへのストレスについて	解決する方法（ストレスのかかる状況を	ストレス対処の方法（	うつ病などの心の病気に	仕事のストレスや心の不	場復帰について）	心の病気による休業と職	その他	知りたいことは無い
全体		1000	324	368	155	296	156	458	181	209	216	79	90	61	3	219	
		100.0	32.4	36.8	15.5	29.6	15.6	45.8	18.1	20.9	21.6	7.9	9.0	6.1	0.3	21.9	
性別	男性	500	138	194	82	151	69	219	81	88	88	38	41	33	3	132	
		100.0	27.6	38.8	16.4	30.2	13.8	43.8	16.2	17.6	17.6	7.6	8.2	6.6	0.6	26.4	
	女性	500	186	174	73	145	87	239	100	121	128	41	49	28	0	87	
		100.0	37.2	34.8	14.6	29.0	17.4	47.8	20.0	24.2	25.6	8.2	9.8	5.6	0.0	17.4	
P 値			0.001	0.19	0.432	0.678	0.117	0.204	0.119	0.01	0.002	0.725	0.377	0.509	0.083	0.001	
年代	20代	250	98	113	47	80	37	117	44	56	55	19	18	15	0	46	
		100.0	39.2	45.2	18.8	32.0	14.8	46.8	17.6	22.4	22.0	7.6	7.2	6.0	0.0	18.4	
	30代	250	83	100	46	79	41	125	61	61	65	26	27	21	0	36	
		100.0	33.2	40.0	18.4	31.6	16.4	50.0	24.4	24.4	26.0	10.4	10.8	8.4	0.0	14.4	
	40代	250	65	87	38	76	44	109	37	50	56	17	28	9	3	63	
		100.0	26.0	34.8	15.2	30.4	17.6	43.6	14.8	20.0	22.4	6.8	11.2	3.6	1.2	25.2	
	50代以上	250	78	68	24	61	34	107	39	42	40	17	17	16	0	74	
		100.0	31.2	27.2	9.6	24.4	13.6	42.8	15.6	16.8	16.0	6.8	6.8	6.4	0.0	29.6	
P 値			0.017	<0.001	0.016	0.213	0.623	0.352	0.022	0.183	0.055	0.390	0.177	0.166	0.029	<0.001	

表9（続き） 回答者の基本属性と関心のあるセルフケア情報とのクロス集計（労働者の心の健康に関して知りたいこと）（N=1000）

		n	%	効果的なりラククス方法	ストレス解消法	習慣（メンタルヘルスに良いプチ	習慣（メンタルヘルスに良い生活	マインドフルネス（	質の高い睡眠をとる方法	働くことへのストレスについて	解決する方法（ストレスのかかる状況を	ストレス対処の方法（	うつ病などの心の病気に	調で困ったときの相談先	仕事のストレスや心の不	場復帰について	心の病気による休業と職	その他	知りたいことは無い
性*年代	男性 20代	125	43	60	21	41	19	52	21	24	22	10	5	8	0	28			
		100.0	34.4	48.0	16.8	32.8	15.2	41.6	16.8	19.2	17.6	8.0	4.0	6.4	0.0	22.4			
	男性 30代	125	34	56	29	39	16	62	27	25	29	12	14	6	0	20			
		100.0	27.2	44.8	23.2	31.2	12.8	49.6	21.6	20.0	23.2	9.6	11.2	4.8	0.0	16.0			
	男性 40代	125	26	42	19	38	18	49	15	19	17	8	12	8	3	47			
		100.0	20.8	33.6	15.2	30.4	14.4	39.2	12.0	15.2	13.6	6.4	9.6	6.4	2.4	37.6			
	男性 50代以上	125	35	36	13	33	16	56	18	20	20	8	10	11	0	37			
		100.0	28.0	28.8	10.4	26.4	12.8	44.8	14.4	16.0	16.0	6.4	8.0	8.8	0.0	29.6			
	女性 20代	125	55	53	26	39	18	65	23	32	33	9	13	7	0	18			
		100.0	44.0	42.4	20.8	31.2	14.4	52.0	18.4	25.6	26.4	7.2	10.4	5.6	0.0	14.4			
	女性 30代	125	49	44	17	40	25	63	34	36	36	14	13	15	0	16			
		100.0	39.2	35.2	13.6	32.0	20.0	50.4	27.2	28.8	28.8	11.2	10.4	12.0	0.0	12.8			
	女性 40代	125	39	45	19	38	26	60	22	31	39	9	16	1	0	16			
		100.0	31.2	36.0	15.2	30.4	20.8	48.0	17.6	24.8	31.2	7.2	12.8	0.8	0.0	12.8			
	女性 50代以上	125	43	32	11	28	18	51	21	22	20	9	7	5	0	37			
		100.0	34.4	25.6	8.8	22.4	14.4	40.8	16.8	17.6	16.0	7.2	5.6	4.0	0.0	29.6			
P 値			0.004	0.002	0.029	0.652	0.503	0.302	0.082	0.074	0.002	0.846	0.230	0.019	0.004	<0.001			

表9（続き） 回答者の基本属性と関心のあるセルフケア情報とのクロス集計（労働者の心の健康に関して知りたいこと）（N=1000）

		n %	効果的なりラックス方法	ストレス解消法	習慣（メンタルヘルスに良いプチ習慣）	メンタルヘルスに良い生活習慣（	マインドフルネス（	質の高い睡眠をとる方法	働くことへのストレスについて（	解決する方法（	ストレスのかかる状況を	ストレス対処の方法（	うつ病などの心の病気に	仕事のストレスや心の不調で困ったときの相談先	場復帰について（	心の病気による休業と職	その他	知りたいことは無い
居住地 人口規模別	大都市	318 100.0	112 35.2	121 38.1	60 18.9	100 31.4	57 17.9	152 47.8	55 17.3	61 19.2	67 21.1	16 5.0	22 6.9	13 4.1	1 0.3	71 22.3		
	中都市	369 100.0	120 32.5	146 39.6	53 14.4	120 32.5	56 15.2	178 48.2	69 18.7	82 22.2	79 21.4	41 11.1	39 10.6	25 6.8	2 0.5	75 20.3		
	小都市	313 100.0	92 29.4	101 32.3	42 13.4	76 24.3	43 13.7	128 40.9	57 18.2	66 21.1	70 22.4	22 7.0	29 9.3	23 7.3	0 0.0	73 23.3		
	P 値		0.294	0.123	0.125	0.043	0.336	0.109	0.891	0.617	0.919	0.010	0.244	0.183	0.435	0.625		
	心理的 ストレス反応	K6 低群	468 100.0	137 29.3	138 29.5	49 10.5	130 27.8	64 13.7	216 46.2	61 13.0	67 14.3	77 16.5	22 4.7	26 5.6	22 4.7	0 0.0	130 27.8	
		K6 高群	532 100.0	187 35.2	230 43.2	106 19.9	166 31.2	92 17.3	242 45.5	120 22.6	142 26.7	139 26.1	57 10.7	64 12.0	39 7.3	3 0.6	89 16.7	
P 値			0.048	<0.001	<0.001	0.236	0.116	0.833	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	0.083	0.104	<0.001		

表10 回答者の基本属性と関心のあるセルフケア情報とのクロス集計（労働者の心の健康以外で知りたいこと）（N=1000）

		n %	アについて 自分自身のキャリア	仕事のモチベーションを高める方法	仕事に関するモチベーションについて	ポジティブな感情に	楽しくいきいき働くためのコツ	仕事と私生活のバランスのとり方	仕事と幸福度について	その他	知りたいことは無い
全体		1000 100.0	226 22.6	298 29.8	335 33.5	290 29.0	278 27.8	235 23.5	3 0.3	278 27.8	
性別	男性	500 100.0	129 25.8	148 29.6	153 30.6	137 27.4	125 25.0	103 20.6	3 0.6	154 30.8	
	女性	500 100.0	97 19.4	150 30.0	182 36.4	153 30.6	153 30.6	132 26.4	0 0.0	124 24.8	
P 値			.016	.890	.052	.265	.048	.031	.083	.034	
年代	20代	250 100.0	90 36.0	87 34.8	87 34.8	81 32.4	76 30.4	72 28.8	0 0.0	48 19.2	
	30代	250 100.0	67 26.8	99 39.6	93 37.2	84 33.6	80 32.0	68 27.2	1 0.4	49 19.6	
	40代	250 100.0	39 15.6	62 24.8	82 32.8	69 27.6	61 24.4	53 21.2	2 0.8	78 31.2	
	50代以上	250 100.0	30 12.0	50 20.0	73 29.2	56 22.4	61 24.4	42 16.8	0 0.0	103 41.2	
P 値			<0.001	<0.001	.277	.023	.116	.005	.298	<0.001	

表10 (続き) 回答者の基本属性と関心のあるセルフケア情報とのクロス集計 (労働者の心の健康以外で知りたいこと) (N=1000)

		n %	ア について)	自 分自身の キャリ ア	仕 事の高 める方 法(シ ョ	仕 事のモ チベー ション を高め る方法 (シ ョ	つ いて)	ポ ジティ ブな感 情に ついで	く ための コツ)	楽 しくい いきい き働 くため のコツ	ラ ンスの とり方	仕 事と私 生活の バ ランス のとり 方	て (仕 事と幸 福度 につい て	そ の他	知 りたい ことは 無い
性*年代	男性 20代	125	57	41	38	38	33	31	0	27						
		100.0	45.6	32.8	30.4	30.4	26.4	24.8	0.0	21.6						
	男性 30代	125	38	58	45	38	30	27	1	25						
		100.0	30.4	46.4	36.0	30.4	24.0	21.6	0.8	20.0						
	男性 40代	125	21	27	34	30	28	24	2	50						
		100.0	16.8	21.6	27.2	24.0	22.4	19.2	1.6	40.0						
	男性 50代以上	125	13	22	36	31	34	21	0	52						
		100.0	10.4	17.6	28.8	24.8	27.2	16.8	0.0	41.6						
	女性 20代	125	33	46	49	43	43	41	0	21						
		100.0	26.4	36.8	39.2	34.4	34.4	32.8	0.0	16.8						
	女性 30代	125	29	41	48	46	50	41	0	24						
		100.0	23.2	32.8	38.4	36.8	40.0	32.8	0.0	19.2						
	女性 40代	125	18	35	48	39	33	29	0	28						
		100.0	14.4	28.0	38.4	31.2	26.4	23.2	0.0	22.4						
	女性 50代以上	125	17	28	37	25	27	21	0	51						
		100.0	13.6	22.4	29.6	20.0	21.6	16.8	0.0	40.8						
P 値			<0.001	<0.001	.205	.061	.015	.006	.169	<0.001						
居住地 人口規模別	大都市	318	88	86	108	89	84	70	2	91						
		100.0	27.7	27.0	34.0	28.0	26.4	22.0	0.6	28.6						
	中都市	369	82	114	131	122	113	98	0	91						
		100.0	22.2	30.9	35.5	33.1	30.6	26.6	0.0	24.7						
	小都市	313	56	98	96	79	81	67	1	96						
		100.0	17.9	31.3	30.7	25.2	25.9	21.4	0.3	30.7						
P 値			.013	.426	.403	.072	.310	.215	.322	.202						
心理的 ストレス反応	K6 低群	468	87	112	132	118	129	105	1	166						
		100.0	18.6	23.9	28.2	25.2	27.6	22.4	0.2	35.5						
	K6 高群	532	139	186	203	172	149	130	2	112						
		100.0	26.1	35.0	38.2	32.3	28.0	24.4	0.4	21.1						
P 値			.004	<0.001	.001	.013	.876	.457	.640	<0.001						

表1 1 回答者の基本属性と関心のあるセルフケア情報とのクロス集計（業務に関して知りたいこと）
 (N=1000)

		n %	仕事のパフォーマンス アップのコツ)	テレワーク活用術)	仕事環境改善のコツ)	職場のいじめ・パワハラ について	二ヶーションの取り方	職場での上手なコミュ ニケーションの取り方	職場で不当な扱いを 受けているときの相談	その他	知りたいことは無い
全体		1000	463	185	378	91	288	91	3	299	
		100.0	46.3	18.5	37.8	9.1	28.8	9.1	0.3	29.9	
性別	男性	500	241	98	187	37	126	35	3	164	
		100.0	48.2	19.6	37.4	7.4	25.2	7.0	0.6	32.8	
	女性	500	222	87	191	54	162	56	0	135	
		100.0	44.4	17.4	38.2	10.8	32.4	11.2	0.0	27.0	
	P 値		.228	.370	.794	.062	.012	.021	.083	.045	
年代	20代	250	132	55	107	22	80	20	1	60	
		100.0	52.8	22.0	42.8	8.8	32.0	8.0	0.4	24.0	
	30代	250	134	44	115	25	85	25	0	60	
		100.0	53.6	17.6	46.0	10.0	34.0	10.0	0.0	24.0	
	40代	250	106	39	83	25	73	27	1	81	
		100.0	42.4	15.6	33.2	10.0	29.2	10.8	0.4	32.4	
	50代以上	250	91	47	73	19	50	19	1	98	
		100.0	36.4	18.8	29.2	7.6	20.0	7.6	0.4	39.2	
	P 値		<0.001	.311	<0.001	.754	.003	.539	.801	<0.001	

表 1 1 (続き) 回答者の基本属性と関心のあるセルフケア情報とのクロス集計 (業務に関して知りたいこと) (N=1000) .

		n %	仕事のパフォーマンス アップのコツ)	テレワーク活用術)	仕事環境改善のコツ)	職場のいじめ・パワハラ について	二ヶーションの取り方	職場での上手なコミュ ニケーションの取り方	職場で不当な扱いを 受けているときの相談	その他…	知りたいことは無い
性*年代	男性 20代	125	71	30	52	7	36	8	1	32	
		100.0	56.8	24.0	41.6	5.6	28.8	6.4	0.8	25.6	
	男性 30代	125	72	24	60	13	40	7	0	31	
		100.0	57.6	19.2	48.0	10.4	32.0	5.6	0.0	24.8	
	男性 40代	125	49	21	41	12	31	10	1	49	
		100.0	39.2	16.8	32.8	9.6	24.8	8.0	0.8	39.2	
	男性 50代以上	125	49	23	34	5	19	10	1	52	
		100.0	39.2	18.4	27.2	4.0	15.2	8.0	0.8	41.6	
	女性 20代	125	61	25	55	15	44	12	0	28	
		100.0	48.8	20.0	44.0	12.0	35.2	9.6	0.0	22.4	
	女性 30代	125	62	20	55	12	45	18	0	29	
		100.0	49.6	16.0	44.0	9.6	36.0	14.4	0.0	23.2	
女性 40代	125	57	18	42	13	42	17	0	32		
	100.0	45.6	14.4	33.6	10.4	33.6	13.6	0.0	25.6		
女性 50代以上	125	42	24	39	14	31	9	0	46		
	100.0	33.6	19.2	31.2	11.2	24.8	7.2	0.0	36.8		
P 値			<0.001	.669	.004	.306	.004	.130	.658	.001	
居住地 人口規模別	大都市	318	147	68	116	23	99	24	1	94	
		100.0	46.2%	21.4%	36.5%	7.2%	31.1%	7.5%	0.3%	29.6%	
	中都市	369	182	65	154	32	104	32	1	103	
		100.0	49.3%	17.6%	41.7%	8.7%	28.2%	8.7%	0.3%	27.9%	
	小都市	313	134	52	108	36	85	35	1	102	
		100.0	42.8%	16.6%	34.5%	11.5%	27.2%	11.2%	0.3%	32.6%	
P 値			.236	.261	.128	.165	.516	.266	.992	.408	
心理的 ストレス反応	K6 低群	468	203	78	150	23	101	31	3	173	
		100.0	43.4%	16.7%	32.1%	4.9%	21.6%	6.6%	0.6%	37.0%	
	K6 高群	532	260	107	228	68	187	60	0	126	
		100.0	48.9%	20.1%	42.9%	12.8%	35.2%	11.3%	0.0%	23.7%	
P 値			.082	.161	<0.001	<0.001	<0.001	.011	.064	<0.001	

表12 回答者のストレス要因 (N=1000).

	N	%
業務に関してストレスに感じていること(複数回答)		
仕事の量が多すぎる	245	24.5
仕事の量が少なすぎる	56	5.6
単純作業や繰り返し作業が多い	62	6.2
スキルが上がらない	154	15.4
教育や研修の機会が少ない	122	12.2
仕事がつまらない	142	14.2
労働時間が長い	173	17.3
人間関係が変えられない	220	22.0
異動がない	42	4.2
給料が少ない	433	43.3
福利厚生が少ない	194	19.4
違法な労務管理や社内制度がある	64	6.4
ハラスメントがある	68	6.8
経営層の対応に不満がある	150	15.0
その他	24	2.4
ストレスに感じていることは無い	213	21.3
業務以外でストレスに感じていること(複数回答)		
自分や家族の健康のこと	312	31.2
親や親せきの介護のこと	116	11.6
子育てのこと	89	8.9
家事のこと	115	11.5
夫婦関係のこと	114	11.4
友人関係のこと	71	7.1
趣味のこと	75	7.5
経済的なこと	392	39.2
居住環境のこと	185	18.5
その他	23	2.3
ストレスに感じていることは無い	318	31.8

表1 3 (続き) 回答者の基本属性とストレス要因とのクロス集計(業務に関してストレスに感じていること)(N=1000)

性*年代	n	る	仕事の量が 多すぎる	仕事の量が 少ない	単純作業や 繰り返し作業 が多い	単純作業や 繰り返り返 スキルが 上がらない	教育や研修 の機会が 少ない	仕事がつま らない	労働時間が 長い	人間関係が 変えられ ない	異動がない	給料が少な い	福利厚生が 少ない	社内制度が ある	違法な労務 管理やハ ラスメント がある	経営層の 対応に不 満がある	その他	ストレスに 感じている ことは無い
男性 20代	125	35	12	15	30	20	24	28	22	9	55	23	8	6	16	4	21	
	100.0	28.0	9.6	12.0	24.0	16.0	19.2	22.4	17.6	7.2	44.0	18.4	6.4	4.8	12.8	3.2	16.8	
男性 30代	125	39	8	13	23	18	23	27	25	5	57	27	10	9	19	4	15	
	100.0	31.2	6.4	10.4	18.4	14.4	18.4	21.6	20.0	4.0	45.6	21.6	8.0	7.2	15.2	3.2	12.0	
男性 40代	125	23	6	4	14	9	18	13	23	4	50	17	9	5	19	2	34	
	100.0	18.4	4.8	3.2	11.2	7.2	14.4	10.4	18.4	3.2	40.0	13.6	7.2	4.0	15.2	1.6	27.2	
男性 50代 以上	125	25	3	4	16	10	18	20	15	2	46	22	2	2	13	3	39	
	100.0	20.0	2.4	3.2	12.8	8.0	14.4	16.0	12.0	1.6	36.8	17.6	1.6	1.6	10.4	2.4	31.2	
女性 20代	125	35	13	9	26	23	22	27	31	8	69	30	11	13	15	4	22	
	100.0	28.0	10.4	7.2	20.8	18.4	17.6	21.6	24.8	6.4	55.2	24.0	8.8	10.4	12.0	3.2	17.6	
女性 30代	125	35	5	7	20	20	12	31	34	5	57	30	5	13	18	6	19	
	100.0	28.0	4.0	5.6	16.0	16.0	9.6	24.8	27.2	4.0	45.6	24.0	4.0	10.4	14.4	4.8	15.2	
女性 40代	125	22	7	6	11	10	15	18	35	8	55	22	8	9	22	0	27	
	100.0	17.6	5.6	4.8	8.8	8.0	12.0	14.4	28.0	6.4	44.0	17.6	6.4	7.2	17.6	0.0	21.6	
女性 50代 以上	125	31	2	4	14	12	10	9	35	1	44	23	11	11	28	1	36	
	100.0	24.8	1.6	3.2	11.2	9.6	8.0	7.2	28.0	0.8	35.2	18.4	8.8	8.8	22.4	0.8	28.8	
P 値		.082	.022	.014	.008	.023	.095	.001	.013	.106	.054	.415	.247	.058	.218	.261	.001	

表 1 3 (続き) 回答者の基本属性とストレス要因とのクロス集計 (業務に関してストレスに感じていること) (N=1000)

	n	る	仕事の量が 多すぎる	仕事の量が 少ない	し作業が多い	単純作業や 繰り返し	スキルが 上がらない	教育や研修の 機会が 少ない	仕事がつま らない	労働時間が 長い	人間関係が 変えられ ない	異動がない	給料が 少ない	福利厚生が 少ない	社内制度が ある	違法な労務 管理や	ハラスメント がある	経営層の 対応に 不満がある	その他	ストレスに 感じている ことは無い	ストレスに 感じている
居住地	大都市	318	65	21	20	66	38	43	50	58	11	131	64	14	16	45	7	77			
人口規模別		100.0	20.4	6.6	6.3	20.80	11.9	13.5	15.7	18.20	3.5	41.20	20.1	4.4	5.0	14.20	2.2	24.2			
	中都市	369	91	20	23	46	41	53	66	94	22	160	75	24	24	49	9	74			
		100.0	24.7	5.4	6.2	12.50	11.1	14.4	17.9	25.50	6.0	43.40	20.3	6.5	6.5	13.30	2.4	20.1			
	小都市	313	89	15	19	42	43	46	57	68	9	142	55	26	28	56	8	62			
		100.0	28.4	4.8	6.1	13.40	13.7	14.7	18.2	21.70	2.9	45.40	17.6	8.3	8.9	17.90	2.6	19.8			
	P 値		0.065	0.602	0.993	0.006	0.572	0.909	0.663	0.073	0.098	0.571	0.613	0.134	0.143	0.213	0.957	0.306			
心理的 ストレス反応	K6 低群	468	89	17	20	41	46	43	73	70	12	183	88	20	13	58	11	145			
		100.0	19.0	3.60	4.30	8.80	9.80	9.2	15.60	15.00	2.60	39.1	18.8	4.30	2.80	12.40	2.40	31.00			
	K6 高群	532	156	39	42	113	76	99	100	150	30	250	106	44	55	92	13	68			
		100.0	29.3	7.30	7.90	21.20	14.30	18.6	18.80	28.20	5.60	47.0	19.9	8.30	10.30	17.30	2.40	12.80			
	P 値		<0.001	0.011	0.018	<0.001	0.032	<0.001	0.182	<0.001	0.016	0.012	0.655	0.01	<0.001	0.030	0.923	<0.001			

表 1 4 回答者の基本属性とストレス要因とのクロス集計（業務以外でストレスに感じていること）（N=1000）。

		n %	康 の 事 件	自 分 や 家 族 の 健 康	護 の 事 件	親 や 親 せ き の 介 護	子 育 の 事 件	家 事 の 事 件	夫 婦 関 係 の 事 件	友 人 関 係 の 事 件	趣 味 の 事 件	経 済 的 な 事 件	居 住 環 境 の 事 件	そ の 他 の 事 件	ス ト レ ス に 感 じ て い る こ と は 無 い	ス ト レ ス に 感 じ て い る こ と
全体		1000 100.0	312 31.2	116 11.6	89 8.9	115 11.5	114 11.4	71 7.1	75 7.5	392 39.2	185 18.5	23 2.3	308 30.8			
性別	男性	500 100.0	142 28.4	49 9.8	42 8.4	36 7.2	55 11.0	27 5.4	42 8.4	202 40.4	88 17.6	10 2.0	157 31.4			
	女性	500 100.0	170 34.0	67 13.4	47 9.4	79 15.8	59 11.8	44 8.8	33 6.6	190 38.0	97 19.4	13 2.6	151 30.2			
	P 値		.056	.075	.579	<0.001	.691	.036	.280	.437	.464	.527	.681			
年代	20 代	250 100.0	63 25.2	22 8.8	12 4.8	32 12.8	18 7.2	28 11.2	28 11.2	106 42.4	45 18.0	8 3.2	84 33.6			
		250 100.0	85 34.0	29 11.6	36 14.4	39 15.6	42 16.8	22 8.8	21 8.4	111 44.4	55 22.0	3 1.2	69 27.6			
	30 代	250 100.0	81 32.4	23 9.2	24 9.6	28 11.2	24 9.6	8 3.2	13 5.2	90 36.0	46 18.4	6 2.4	78 31.2			
		250 100.0	83 33.2	42 16.8	17 6.8	16 6.4	30 12.0	13 5.2	13 5.2	85 34.0	39 15.6	6 2.4	77 30.8			
	40 代	250 100.0	83 33.2	42 16.8	17 6.8	16 6.4	30 12.0	13 5.2	13 5.2	85 34.0	39 15.6	6 2.4	77 30.8			
		250 100.0	83 33.2	42 16.8	17 6.8	16 6.4	30 12.0	13 5.2	13 5.2	85 34.0	39 15.6	6 2.4	77 30.8			
	50 代以上	250 100.0	83 33.2	42 16.8	17 6.8	16 6.4	30 12.0	13 5.2	13 5.2	85 34.0	39 15.6	6 2.4	77 30.8			
		250 100.0	83 33.2	42 16.8	17 6.8	16 6.4	30 12.0	13 5.2	13 5.2	85 34.0	39 15.6	6 2.4	77 30.8			
	P 値		.125	.019	.001	.012	.006	.002	.029	.050	.325	.518	.544			

表 1 4 (続き) 回答者の基本属性とストレス要因とのクロス集計 (業務以外でストレスに感じていること) (N=1000) .

		n	康 の 事 件	自 分 や 家 族 の 健 康	護 の 事 件	親 や 親 せ き の 介 護	子 育 の 事 件	家 事 の 事 件	夫 婦 関 係 の 事 件	友 人 関 係 の 事 件	趣 味 の 事 件	経 済 的 な 事 件	居 住 環 境 の 事 件	そ の 他 の 事 件	ス ト レ ス に 感 じ て い る こ と は 無 い	ス ト レ ス に 感 じ て い る こ と
性年代	男性 20代	125	31	13	6	15	7	10	13	57	21	2	39			
		100.0	24.8	10.4	4.8	12.0	5.6	8.0	10.4	45.6	16.8	1.6	31.2			
	男性 30代	125	43	10	18	12	23	11	15	58	29	0	28			
		100.0	34.4	8.0	14.4	9.6	18.4	8.8	12.0	46.4	23.2	0.0	22.4			
	男性 40代	125	35	9	7	6	12	1	7	46	24	4	44			
		100.0	28.0	7.2	5.6	4.8	9.6	0.8	5.6	36.8	19.2	3.2	35.2			
	男性 50代以上	125	33	17	11	3	13	5	7	41	14	4	46			
		100.0	26.4	13.6	8.8	2.4	10.4	4.0	5.6	32.8	11.2	3.2	36.8			
	女性 20代	125	32	9	6	17	11	18	15	49	24	6	45			
		100.0	25.6	7.2	4.8	13.6	8.8	14.4	12.0	39.2	19.2	4.8	36.0			
	女性 30代	125	42	19	18	27	19	11	6	53	26	3	41			
		100.0	33.6	15.2	14.4	21.6	15.2	8.8	4.8	42.4	20.8	2.4	32.8			
	女性 40代	125	46	14	17	22	12	7	6	44	22	2	34			
		100.0	36.8	11.2	13.6	17.6	9.6	5.6	4.8	35.2	17.6	1.6	27.2			
	女性 50代以上	125	50	25	6	13	17	8	6	44	25	2	31			
		100.0	40.0	20.0	4.8	10.4	13.6	6.4	4.8	35.2	20.0	1.6	24.8			
P 値			.063	.016	.002	<0.001	.045	.003	.050	.217	.402	.320	.098			

表 1 4 (続き) 回答者の基本属性とストレス要因とのクロス集計 (業務以外でストレスに感じていること) (N=1000) .

		n %	康 の 事 件	自 分 や 家 族 の 健 康	護 の 事 件	親 や 親 せ き の 介 護	子 育 の 事 件	家 事 の 事 件	夫 婦 関 係 の 事 件	友 人 関 係 の 事 件	趣 味 の 事 件	経 済 的 な 事 件	居 住 環 境 の 事 件	そ の 他 の 事 件	ス ト レ ス に 感 じ て い る こ と は 無 い	ス ト レ ス に 感 じ て い る こ と
居住地	大都市	318	106	36	25	35	41	21	22	123	67	8	91			
	人口規模別	100.0	33.3	11.3	7.90	11.00	12.9	6.6	6.9	38.7	21.10	2.5	28.6			
	中都市	369	116	38	33	45	36	27	26	151	64	6	121			
		100.0	31.4	10.3	8.90	12.20	9.8	7.3	7.0	40.9	17.30	1.6	32.8			
	小都市	313	90	42	31	35	37	23	27	118	54	9	96			
		100.0	28.8	13.4	9.90	11.20	11.8	7.3	8.6	37.7	17.30	2.9	30.7			
P 値			0.459	0.44	0.666	0.868	0.418	0.917	0.658	0.673	0.36	0.529	0.496			
心理的 ストレス反応	K6 低群	468	102	44	30	45	35	16	21	153	52	12	192			
		100.0	21.8	9.40	6.40	9.6	7.50	3.4	4.5	32.7	11.10	2.6	41.0			
	K6 高群	532	210	72	59	70	79	55	54	239	133	11	116			
		100.0	39.5	13.50	11.10	13.2	14.80	10.3	10.2	44.9	25.00	2.1	21.8			
P 値			<0.001	0.042	0.01	0.08	<0.001	<0.001	0.001	<0.001	<0.001	0.601	<0.001			