

『エン転職』1万人アンケート（2021年5月） 「コロナ禍における仕事のストレス」調査

コロナ禍で、仕事のストレスが増えた人は54%。
 「販売・サービス」「医療・福祉」系職種で、コロナ対応による
 ストレス増が顕著。ストレス要因第1位は「職場の人間関係」。

人材採用・入社後活躍のエン・ジャパン株式会社（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：鈴木孝二）が運営する総合満足度No.1（※）日本最大級の総合求人サイト『エン転職』（<https://employment.en-japan.com/>）上で、ユーザーを対象に「コロナ禍における仕事のストレス」についてアンケートを実施し、10,740名から回答を得ました。以下、概要をご報告します。

※2018年～2021年オリコン顧客満足度調査「転職サイト」ランキング総合1位（<https://career.oricon.co.jp/rank-job-change/>）

調査結果 概要

- ★ コロナ禍で、仕事のストレスが増えた方は54%。
 「販売・サービス」「医療・福祉」系職種で、コロナ対応によるストレス増が顕著。
- ★ 現在、仕事でストレスを「強く感じる」方は43%。ストレスに感じることトップ3は「職場の人間関係」「仕事にやりがい・達成感がない」「将来のキャリアが描けない」。
- ★ ストレスを解消するためにしていることトップ3は「好きなことでストレスを発散させる」「友人・知人に相談する」「体を動かす」。

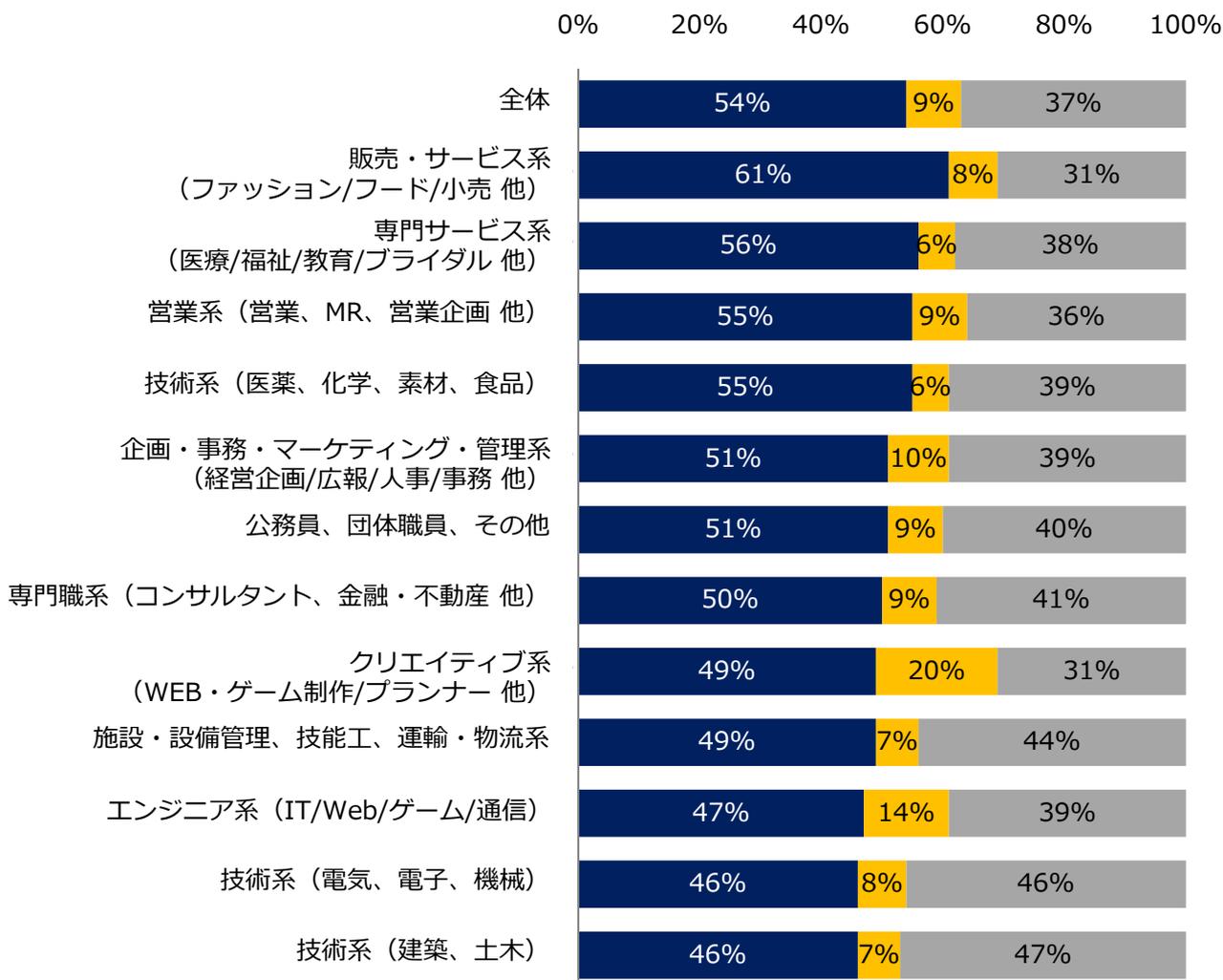
■ 調査結果 詳細

1：コロナ禍で、仕事のストレスが増えた人は54%。 「販売・サービス」「医療・福祉」系職種で、コロナ対応によるストレス増が顕著。（図1）

「仕事で感じるストレスについて、コロナ禍前後で変化はありましたか？」と伺うと、54%が「コロナ禍で、仕事のストレスが増えた」と回答しました。職種別に見ると、「販売・サービス系（ファッション/フード/小売 他）」（61%）、「専門サービス系（医療/福祉/教育/ブライダル 他）」（56%）といった新型コロナウイルスの影響を大きく受ける職種で、仕事のストレスが増加していることが分かります。具体的なコメントを見ると、コロナ禍による業務量の増減・クレームの増加・感染リスクへの不安など、職種ならではのストレスがうかがえます。

一方で、「コロナ禍で、仕事のストレスが減った」と回答した方は、「クリエイティブ系（WEB・ゲーム制作/プランナー 他）」（20%）、「エンジニア系（IT/Web/ゲーム/通信）」（14%）職種で多くなりました。リモートワークで通勤・対人関係のストレスから開放されたという声が多く寄せられました。

【図1】 仕事で感じるストレスについて、コロナ禍前後で変化はありましたか？（職種別）



- コロナ禍で、仕事のストレスが増えた
- コロナ禍で、仕事のストレスが減った
- コロナ禍で、仕事のストレスの程度に変わりはない

「コロナ禍で、仕事のストレスが増えた」と回答した方のコメント

- ・飲食店勤務だったので、お客様の来店が激減した。「シフトに入れてもらうことができない」「出勤してもやることがない」など、かなりストレスが増えた。(23歳女性、販売・サービス系)
- ・サービス業なので、お客様にマスクの着用や手指消毒のお願いをする必要があり、お客様からのクレームが増えた。(26歳男性、販売・サービス系)
- ・仕事内容に変化はないのに、コロナの影響で会社の売上げが落ち、賞与がなくなった。また、年間休日が増えた。(27歳男性、専門職系)
- ・医療関係の仕事なので、患者さんの数が激増した。心に余裕のない患者さんも増え、不安な気持ちは理解できるが、「こちらに当たられても…」と感じてしまう。(33歳女性、専門サービス系)
- ・接客業のためマスクを着けていないお客様と話すことがあり、いつ感染してもおかしくない状態が1年以上続いている。(41歳男性、販売・サービス系)

「コロナ禍で、仕事のストレスが減った」と回答した方のコメント

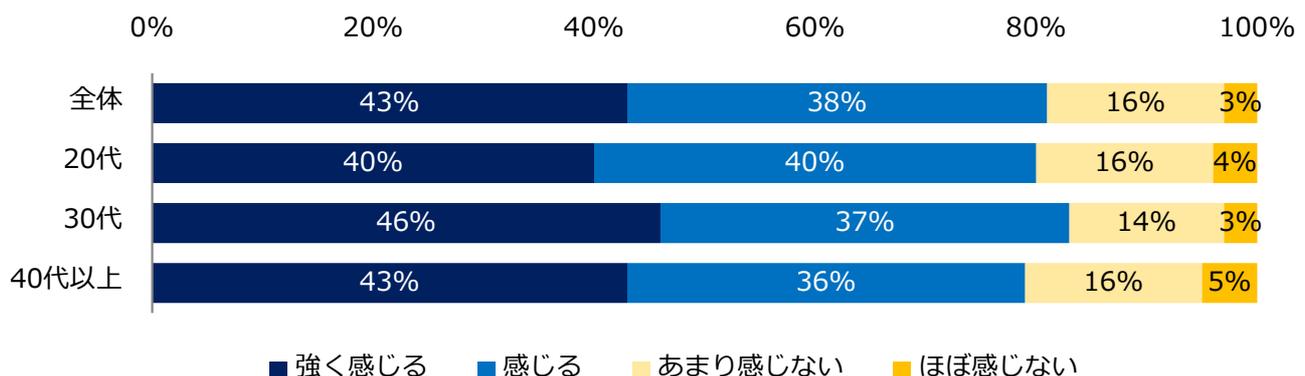
- ・リモートワークで通勤時間がなくなり、睡眠時間が多く確保できるようになった。昼休みの1時間に運動もできるようになり、精神面・健康面においてプラスになった。(23歳男性、エンジニア系)
- ・リモートワークになり、自分のペースで仕事ができるようになった。(26歳男性、クリエイティブ系)
- ・口頭のやり取りが苦手なので、在宅勤務でメールでのやりとりが増えたことでストレスが減った。
(27歳男性、専門職系)
- ・リモートワークで往復3時間の通勤時間がなくなったことで、時短勤務からフルタイム勤務に戻すことができた。(35歳女性、企画・事務・マーケティング・管理系)
- ・通勤のストレス、職場で人と関わらなければいけないストレスが減り、快適になった。
(41歳女性、企画・事務・マーケティング・管理系)

2：現在、仕事でストレスを「強く感じる」方は43%。ストレスを感じることでトップ3は「職場の人間関係」「仕事にやりがい・達成感がない」「将来のキャリアが描けない」。(図2、図3)

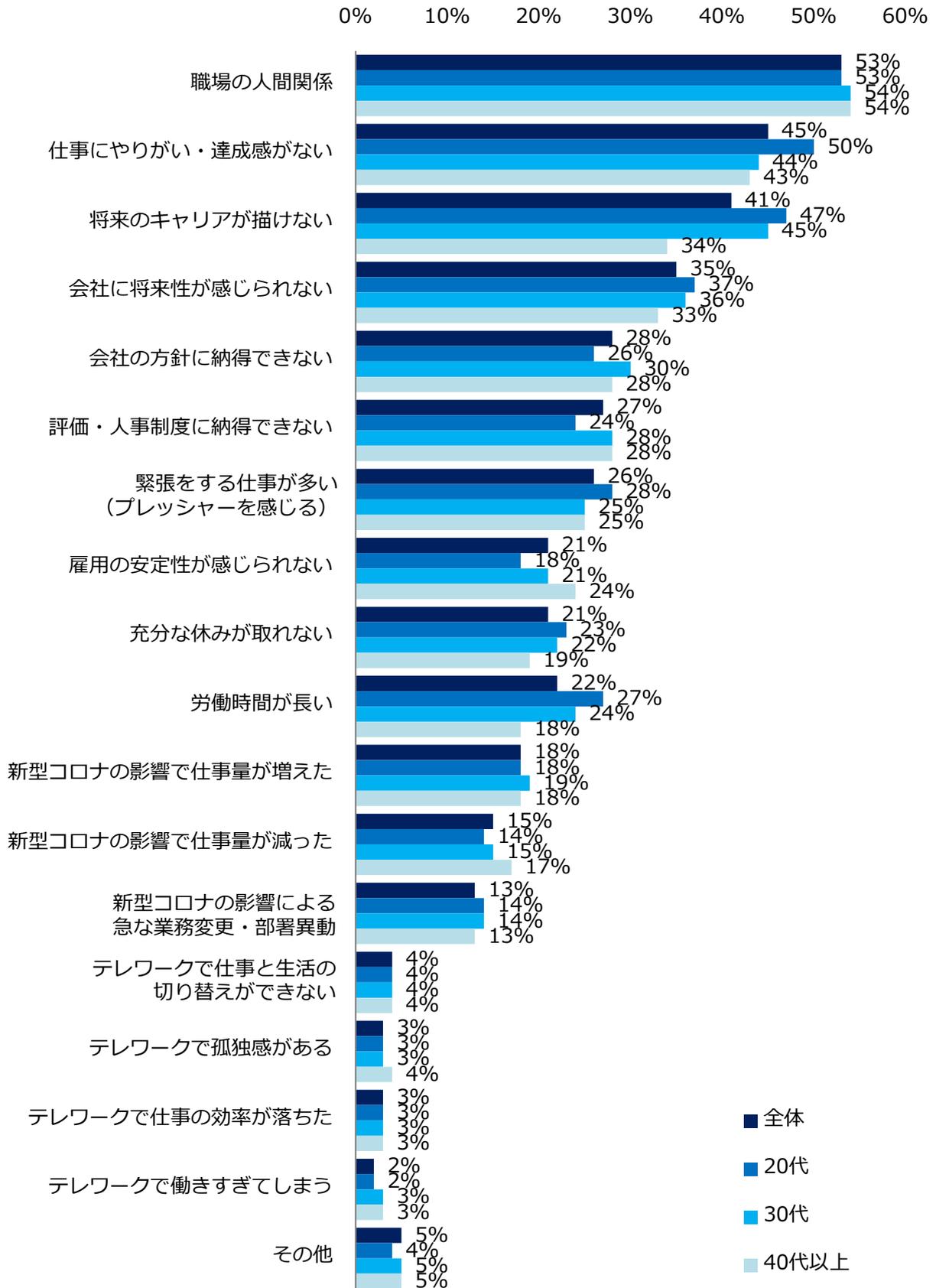
「現在、仕事上でどの程度ストレスを感じますか？」と伺ったところ、43%が「強く感じる」と回答しました。年代別に見ると、「強く感じる」と回答した割合は、30代が最も大きく46%でした。仕事でのストレスを「強く感じる」「感じる」と回答した方に「ストレスを感じるのとはどのような点ですか？」と伺ったところ、トップ3は「職場の人間関係」(53%)「仕事にやりがい・達成感がない」(45%)「将来のキャリアが描けない」(41%)でした。「新型コロナウイルスの影響」(※)に関する項目では、「新型コロナウイルスの影響で仕事が増えた」(18%)方が最も多い結果となりました。具体的なエピソードも紹介します。

(※)「新型コロナウイルスの影響で仕事量が増えた」、「新型コロナウイルスの影響で仕事量が減った」、「新型コロナウイルスの影響による急な業務変更・部署異動」の項目

【図2】 現在、仕事上でどの程度ストレスを感じますか？ ※離職中の方は直近の前職についてご回答ください。



【図3】 現在、仕事上でストレスを「強く感じる」「感じる」と回答した方へ伺います。
 ストレスを感じるのはどのような点ですか？（複数回答可）



「職場の人間関係」をストレスに感じると回答した方のエピソード

- ・社長や店長など、上司を尊敬できない。お客様あつての仕事のはずが、利益のことしか考えていない。仕事への考え方が違うため一緒に働くことが辛い。(23歳女性)
- ・周りの社員の噂話・悪口を言う人がたくさんいる。(29歳男性)
- ・機嫌が悪くなると、あからさまに態度に出す先輩がいた。その時の気分で集中攻撃する相手を変えてくる。(31歳女性)

「仕事にやりがい・達成感がない」をストレスに感じると回答した方のエピソード

- ・お客様が減ったことで、接客の機会が減り、やりがいを感じない。コロナ対策に追われて仕事内容が大きく変わってしまった。(24歳女性)
- ・単一的な仕事しか任せてもらえず、成長実感がない。(24歳男性)
- ・新しい業務に携われる目処もなく、同じことの繰り返しの毎日。このままでいいのかと不安になる。
(26歳女性)

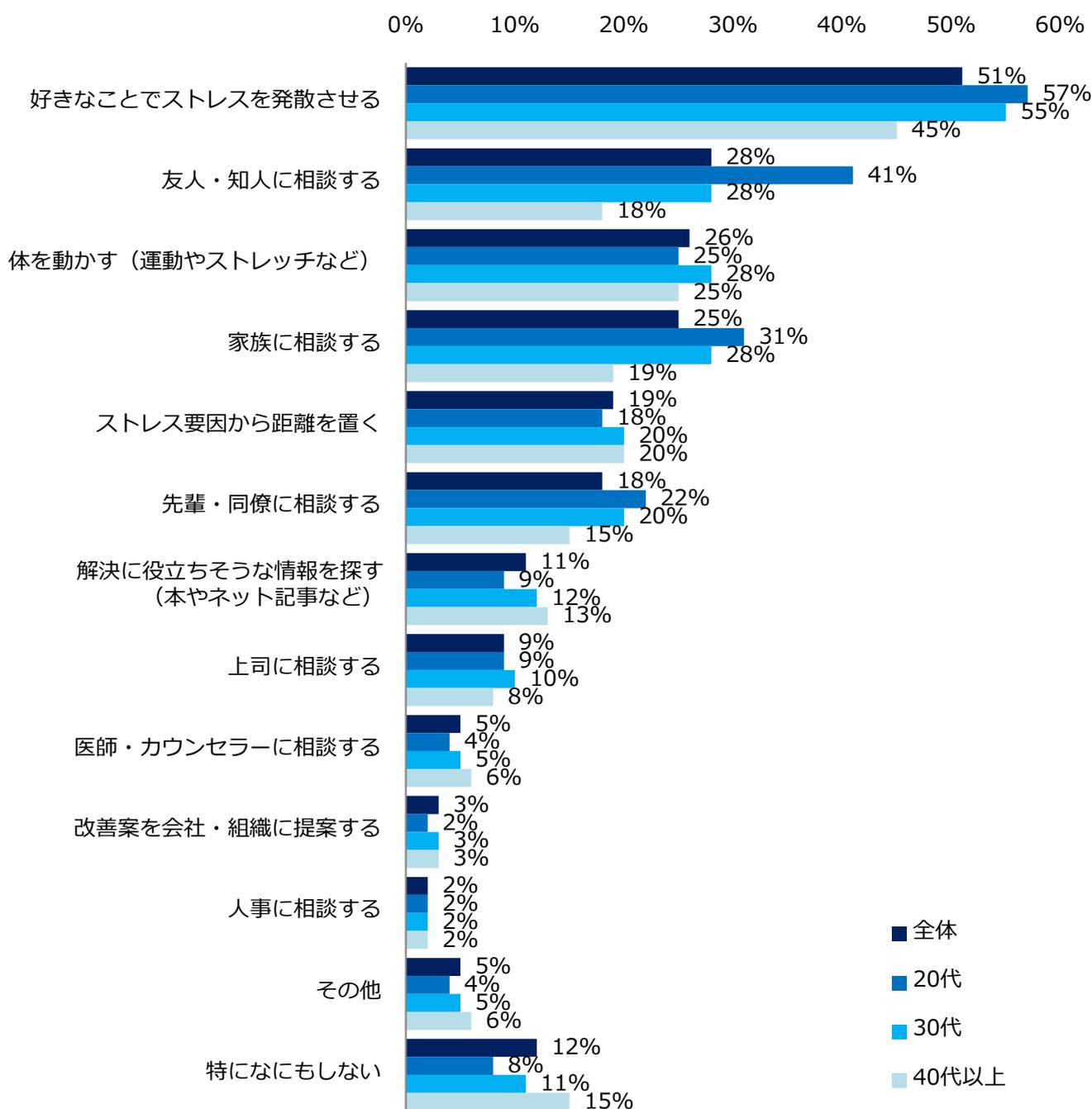
「将来のキャリアが描けない」をストレスに感じると回答した方のエピソード

- ・降格になる人が多い。40代になっても降格になり退職する人が後を立たない。将来家庭を持つことを考えると長く働ける会社ではないと感じた。(23歳男性)
- ・コロナの影響で仕事が減り、昇給の機会も減っている。(24歳男性)
- ・先輩社員や管理職を見て、昇格したいと思えない。仕事が極端に増えたり、管理職になると休日でも連絡が入るなど、オンオフの切り替えができないのがよくわかるため。(31歳女性)

3：ストレスを解消するためにしていることトップ3は、「好きなことでストレスを発散させる」「友人・知人に相談する」「体を動かす」（図4）

「ストレスを解消するために、どんなことをしていますか？」と伺ったところ、トップ3は「好きなことでストレスを発散させる」（51%）「友人・知人に相談する」（28%）「体を動かす」（26%）でした。最も年代別のポイント差があったのは「友人・知人に相談する」（20代：41%、30代：28%、40代以上：18%）でした。若い年代ほど、周りに相談することが多いことが分かります。具体的なコメントもあわせて紹介します。

【図4】 ストレスを解消するために、どんなことをしていますか？（複数回答可）



「好きなことでストレスを発散させる」と回答した方のコメント

- ・嫌な事があったら、音楽を聴きながら帰る。音楽の世界感に入り込むことで、マイナスに考えていたことを忘れられる。(23歳女性)
- ・好きなテレビを見たり、おいしいものを食べたり、ヨガをしたりなど、自分がストレスから解放されるような時間をつくっている。(27歳女性)
- ・映画を見たり、本を読んでいるときは集中できるので、嫌なことを忘れられる。(30歳男性)

「友人・知人に相談する」と回答した方のコメント

- ・友人も同じようなストレスを感じているため、話を聞いてくれるだけでも心が楽になる。(24歳男性)
- ・違う職場で働いている人達に相談すると、違う視点での回答がもらえる。(27歳男性)
- ・会社の人でない友人や知人は客観的な意見をくれたり、自分では気がついていないような自分の変化を教えてくれる。(31歳女性)

「体を動かす」と回答した方のコメント

- ・ランニングや筋カトレニングをすると、集中できるので、ストレスの原因になっていることを考えなくなる。(26歳男性)
- ・朝晩2回近所の公園を散歩するようになった。太陽の光を直に浴びることで、生活にハリが出た気がする。(29歳女性)
- ・リモートワークで通勤時間が減った分、体を動かす時間に使っている。業務前後に軽いトレーニングをすることで気分もスッキリして、仕事に集中できる。(31歳男性)

【調査概要】

- 調査方法：インターネットによるアンケート
- 調査対象：『エン転職』(<https://employment.en-japan.com/>) を利用するユーザー
- 調査期間：2021年3月29日～2021年5月26日
- 有効回答数：10,740名

これが定番。総合満足度No.1の求人情報サイト『エン転職』



<https://employment.en-japan.com/>

会員数900万人超を誇る、日本最大級の総合求人サイトです。エンの担当者が求人企業を取材し、良い点もそうでない点も正直に記載。さらに現社員や元社員のクチコミ、それに対する企業担当者のコメントなど多面的な情報提供により、ミスマッチのない「人と企業の出会い」を支援します。

※2018年～2021年オリコン顧客満足度調査「転職サイト」
ランキング総合1位 (<https://career.oricon.co.jp/rank-job-change/>)

本ニュースリリースに関する問合せ先

広報担当：大原、清水、羽田、関、星 <https://corp.en-japan.com/>

エン・ジャパン株式会社

〒163-1335 新宿区西新宿6-5-1 新宿アイランドタワー
TEL：03-3342-6590 MAIL：en-press@en-japan.com