

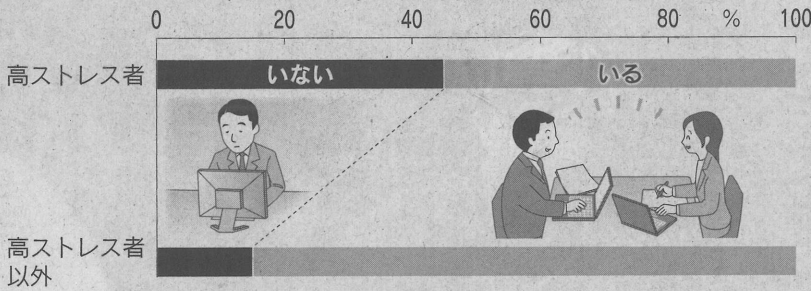
仕事のストレス

話して楽に

仕事について相談できる人が周りにいるかどうかはストレスの高低を左右する。こんな調査結果をメンタルヘルスケアを手がけるセーフティネット(東京・千代田)がまとめた。ストレスチェックを受託している企業の従業員3万人超の回答データを初めて分析。同社は「職場のコミュニケーション支援がストレス対策に有効だ」と説明している。

相談できる人 職場にいる？

「相談できる人がいない」と回答した割合
(セーフティネットの調査・分析結果)



民間調査「管理職の会話術重要」

相談できる人の有無は睡眠時間とも相関性があり、睡眠が4時間未満の人の38%が「相談できる人がいない」としたのに対して、5時間以上になると80%以上が「相談できる人がいる」と回答。顕著な差がみられ

た。集計は対象をストレスが高いグループとそれ以外に分類。「仕事上で困ったときに相談できる人がいない」と回答した割合は「高ストレス者」で45%と高かったが、それ以外では15%にとどまった。

「高ストレス者」で45%と高かったが、それ以外では15%にとどまった。また、高ストレス者の52%が未婚者で、既婚者の44%を8割上回った。

既婚者の方が経済的負担などのストレスを抱えていると思われるが、実際は身近に話し相手がない独身者の方がストレスを抱えやすい傾向がみられるという。

「仕事量を減らしたり、人を増やしたりするのは難しくても、職場のコミュニケーションはコストをかけずに増やせるはず」と助言している。

同社の山崎敦社長は「管理職のコミュニケーションスキルが部下のメンタルヘルスに影響する」と指摘する。「残業時間が延び、睡眠時間が短くなって高ストレス状態になる」という悪循環に陥っている可能性がある。