

50人未満の組織は「職場の一体感」「キャリア」「報酬面」で要改善 56万人分のストレスチェックデータを組織規模別に分析

株式会社ドクタートラスト（本社：東京都渋谷区、代表取締役：高橋雅彦、以下「ドクタートラスト」）のストレスチェック研究所では、ストレスチェックサービスを利用した7,779組織、累計受検者267万人超のデータを活用し、さまざまな分析を行っています。

今回は2024年度にストレスチェックを受検したおよそ56万人（1,777組織）における集団分析データをもとに組織規模別の受検率やストレス状況を分析するとともに、**2028年からストレスチェックの実施が義務付けられる見込みの「50人未満の組織」に着目した回答傾向の分析**を行いました。

YouTubeで解説動画公開中

【2024年度】ストレスチェック結果規模別分析～50人未満の組織の強みと課題は～

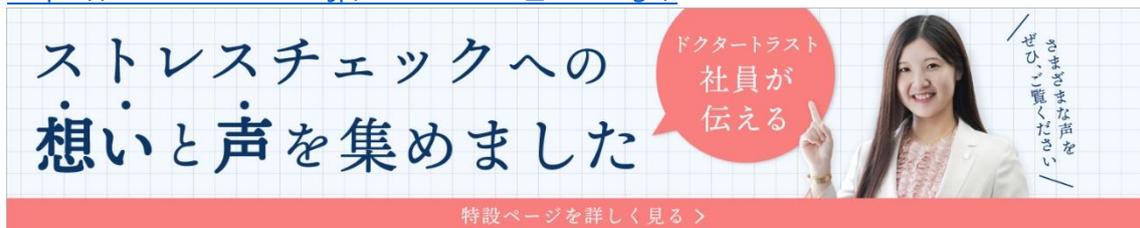
<https://www.youtube.com/watch?v=Q2xPvWjkdyc>



ご案内～従業員数50人未満向け「ストレスチェック50」

ドクタートラストでは、従業員数50人未満の組織向けに「ストレスチェック50」の提供を行っています。小規模事業場でストレスチェックを行う意義や、ドクタートラスト社員の想いをまとめた特設サイトを公開中です。

https://doctor-trust.co.jp/stresscheck_message/



調査結果のポイント

1. **受検率が最も高いのは従業員数 50 人未満の組織**、300 人以上の組織は全国平均を下回る
2. **高ストレス者率が最も高いのは従業員数 50 人未満の組織**、最も低いのは 1,000 人以上の組織
3. 従業員数 50 人未満の組織で他の組織規模よりも不良だった設問
 - ① 意欲を引き出したり、キャリアに役立つ教育が行われている
 - ② 私たちの職場では、お互いに理解し認め合っている
 - ③ 職を失う恐れがある
4. 従業員数 50 人未満の組織で他の組織規模よりも良好だった設問
 - ① からだを大変よく使う仕事だ
 - ② 自分で仕事の順番・やり方を決めることができる
 - ③ 私の職場の作業環境（騒音、照明、温度、換気など）はよくない

はじめに

ストレスチェック制度は、労働者のメンタルヘルス不調の予防を目的として、2015 年以降従業員数 50 人以上の事業場で年 1 回の実施が義務づけられています。また、現在は「努力義務」である 50 人未満の事業場でも 2028 年の春には実施が義務づけられる見込みです。

ドクタートラストでは制度開始から 9 年間にわたり、全国官公庁・事業団体など各組織に応じたストレスチェックを提供してまいりました。現在では通常の 57 項目版とあわせて、より詳細な解析が可能である 80 項目版や独自の設問をご用意しています。また、集団分析結果のフィードバックや受検後相談窓口等のアフターフォローも提供しており、国内トップクラスの受検者数を誇っています。

規模別の受検率、ストレス状況

1. 受検率が最も高いのは従業員数 50 人未満の組織、300 人以上の組織は全国平均を下回る

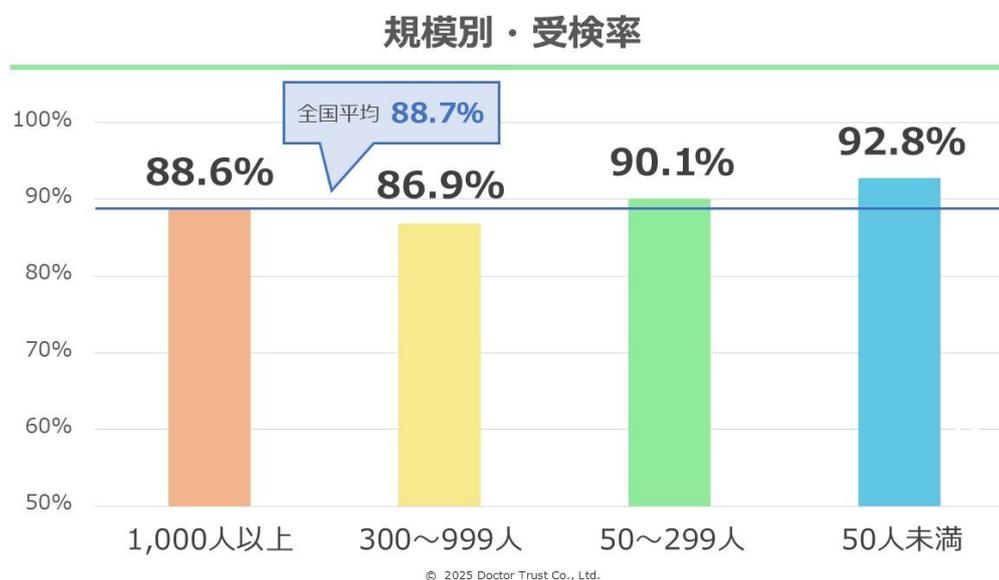
今回の組織規模別分析では、ドクタートラストでストレスチェックを実施した法人について次の 4 つに分類しています。

- ① 従業員数 1,000 人以上
- ② 300～999 人
- ③ 50～299 人
- ④ 50 人未満

図 1 は規模別の受検率を示しています。受検率とは、対象者数に対して実際に受検をした人がどのくらいいるかを示した割合です。2024 年度にドクタートラストでストレスチェックを受検した組織の受検率の

平均は 88.7%（対象者 626,794 のうち 555,956 人が受検）でした。

図 1



受検率が最も高かったのは従業員数 50 人未満の組織で、受検対象者のうち 92.8%がストレスチェックを受検していました。現段階での従業員数 50 人未満の組織でのストレスチェックの実施は努力義務です。そうしたなかで受検率を高く保っているのは、企業も従業員側もストレスチェック、およびストレスチェックの活用に前向きであるからではないかと考えられます。

2. 高ストレス者率が最も高いのは従業員数 50 人未満の組織、最も低いのは 1,000 人以上の組織

高ストレス者率とは、実際に受検をした人のなかで、高ストレス者と判定された人がどれくらいいるかを示した割合です。

＜高ストレス者とは＞

- ・ ストレスの自覚症状が強い人
- ・ ストレスの自覚症状が一定程度あり、かつ仕事の負担と周囲のサポート状況が著しく悪いと判定された人

図 2

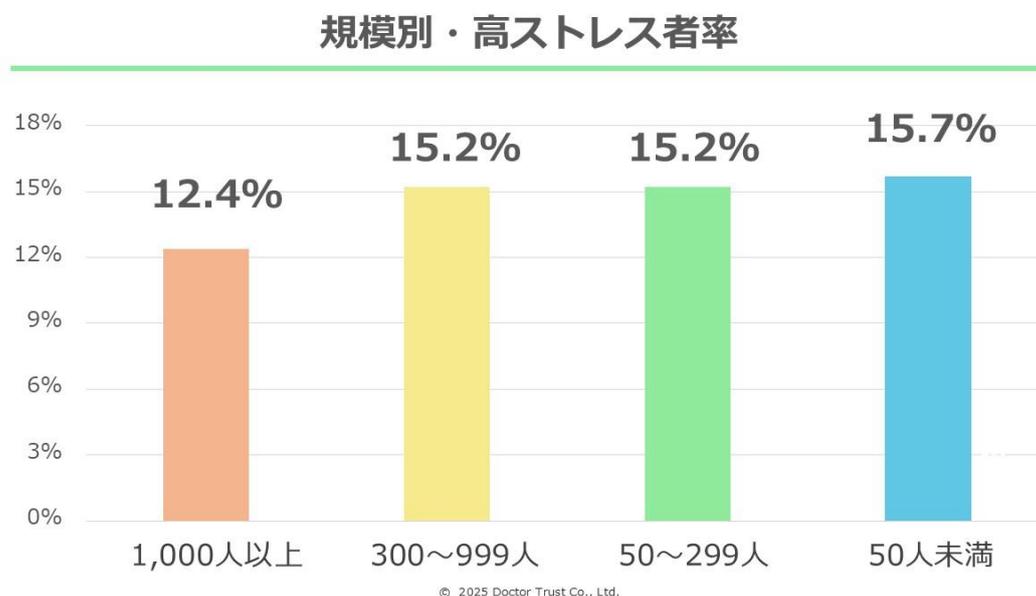


図 2 は高ストレス者率を組織規模別に示したものです。従業員数 50 人未満の組織の高ストレス者率は 15.7%で、1,000 人以上の 12.4%にくらべて 3.3 ポイント高いことが判明しました。また、従業員数 50 人未満と 50~299 人、300~999 人の規模での高ストレス者率に大きな差は見られませんでした。

しかし 10 人規模の 15%は約 1~2 人であり、1 人の不調で業務が止まったり、全体の士気が落ちたりするなど組織全体に与える影響は大きいでしょう。さらに厚生労働省が公表した「労働災害動向調査」[※]によると組織規模が小さくなるほど労働災害の発生頻度、損失日数が多い傾向にあることがわかっています。

一方で、小規模の組織では従業員同士の距離が近く、日々のコミュニケーションの中でちょっとしたストレスの予兆に気づきやすいなどの利点があります。そのため従業員の体調や勤務状況など日々の変化への気づきを見逃さないことが大切でしょう。

※厚生労働省「令和 6 年労働災害動向調査（事業所調査（事業所規模 100 人以上）及び総合工事業調査）の概況」

「50 人未満の組織」に着目した回答傾向の分析

図 3~8 は、従業員数 50 人未満の組織が他の規模にくらべて不良だった設問と良好だった設問を示しています。

1. 50 人未満の組織は「キャリア形成」、「職場の一体感」、「安定報酬」が不良傾向

図 3~5 は従業員数 50 人未満の組織が他の規模にくらべて不良だった設問です。

図 3

意欲を引き出したり、キャリアに役立つ教育が行われている

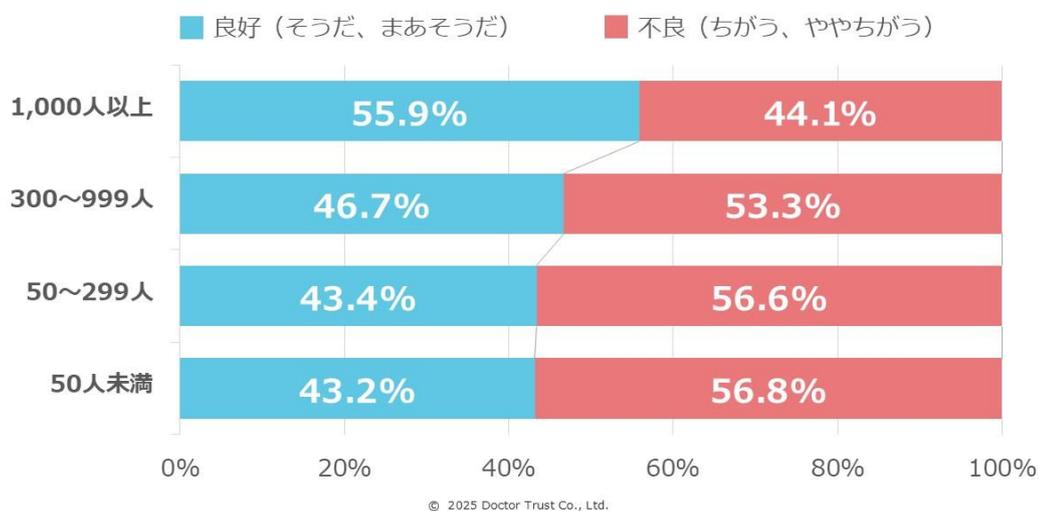


図 4

私たちの職場では、お互いに理解し認め合っている

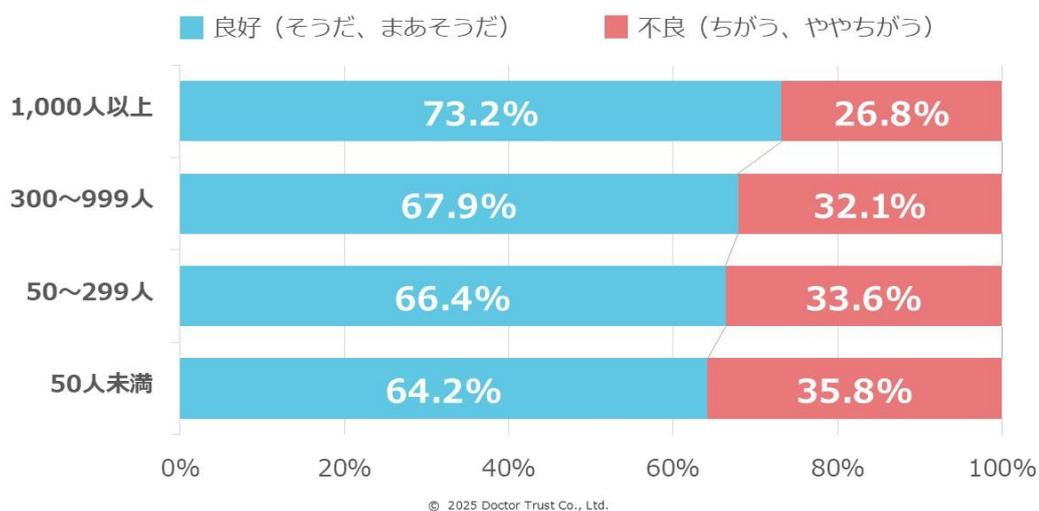


図 5

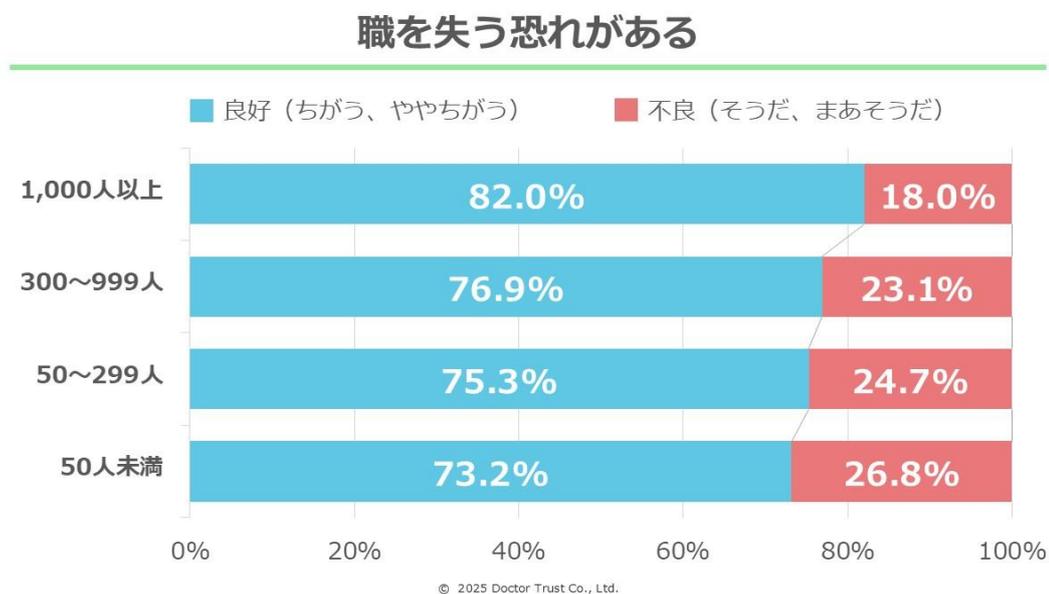


図 3~5 のとおり、従業員数 50 人未満の組織は他の規模にくらべて、「キャリア形成」、「職場の一体感」、「安定報酬」に関する項目において不良傾向にあることが明らかになりました。また、従業員数 50 人未満と 1,000 人以上の組織において「意欲を引き出したり、キャリアに役立つ教育が行われている」の設問では 12.7 ポイントの差がみられました。

2. 50人未満の組織は「身体的負担」、「仕事のコントロール」、「職場環境」が良好傾向

図6～8は従業員数50人未満の組織が他の規模にくらべて良好だった設問です。

図6

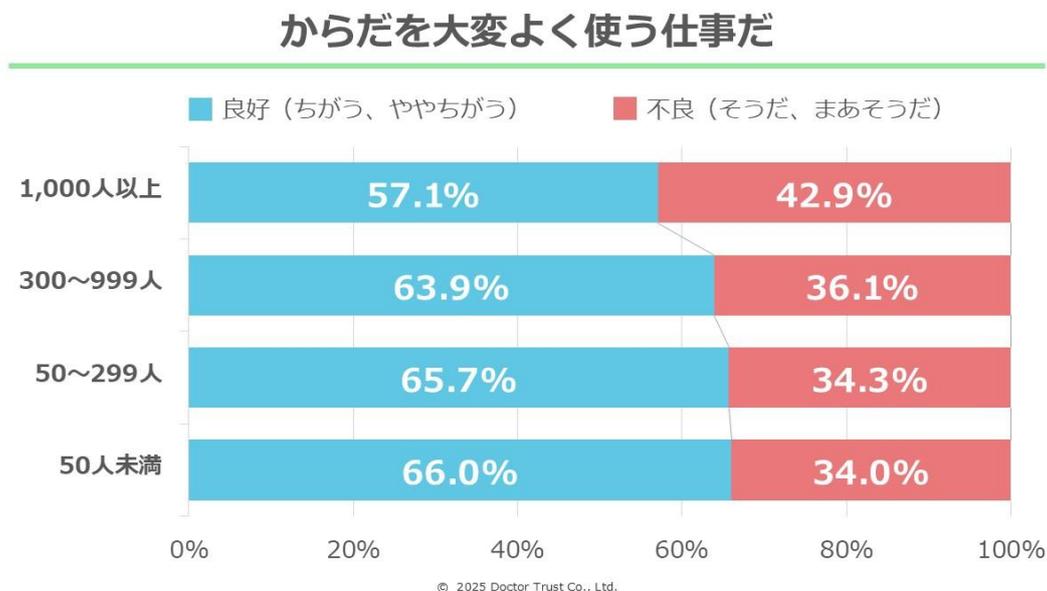


図7

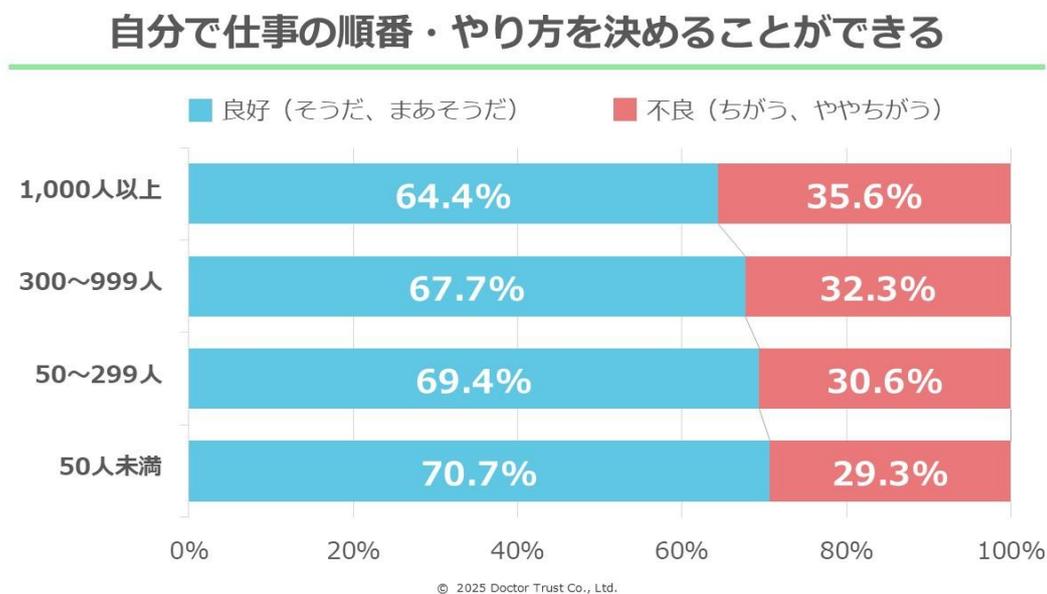


図 8

私の職場の作業環境 (騒音、照明、温度、換気など) はよくない

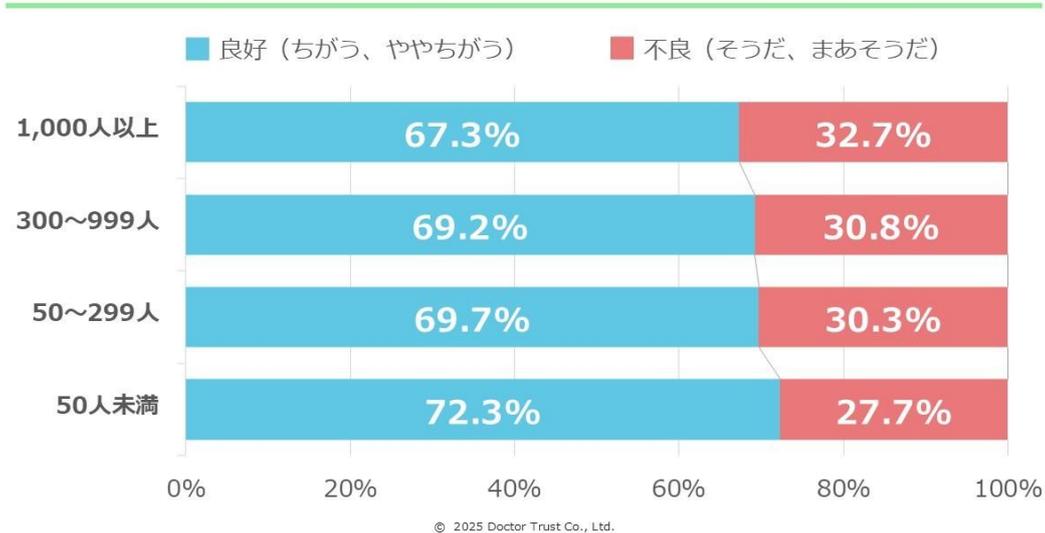


図 6～8 のとおり、従業員数 50 人未満の組織は他の規模にくらべて、「身体的負担」、「仕事のコントロール」、「職場環境」など身体的な業務負荷や仕事の質、作業環境に関する項目において良好傾向が見られました。

まとめ

ストレスチェックの集団分析結果を組織規模別にみたところ、受検率が最も高いのは 50 人未満の組織でした。同様に、高ストレス者率が最も高かったのも 50 人未満の組織であることが判明しました。

50 人未満の組織に着目した分析では、「身体的負担」、「仕事のコントロール」、「職場環境」に関する項目が良好傾向でした。規模が小さいからこそ従業員同士の距離が近く、個々のスキルや裁量に応じた柔軟な働き方ができていると考えられます。

一方で、「キャリア形成」、「職場の一体感」、「安定報酬」に関する項目が不良傾向にあることがわかりました。厚生労働省の調査[※]でも、従業員数が少なくなるほど離職率が高くなることが示されており、人材定着やモチベーション向上の観点からもキャリア支援の強化や待遇についての見直しが求められます。

教育体制や給与形態などの制度的な改善には時間を要しますが、職場の一体感は日常のコミュニケーションで変えていくことが可能です。日々の情報共有や発信を継続することが一体感のある職場づくりの土台になるでしょう。

2028 年 5 月までには従業員数 50 人未満の事業場でストレスチェックが義務化されます。従業員と距離が近い小規模組織の特徴を生かし、現段階から状況に応じて導入を検討しましょう。

※厚生労働省「[新規学卒就職者の離職状況（令和 3 年 3 月卒業者）を公表します](#)」

文責：押切愛里（ストレスチェック研究所 アナリスト）

調査対象

調査対象：ドクタートラスト・ストレスチェック実施サービス 2019 年度～2024 年度受検者

対象受検者数：

2024 年度	555,956 人	(1,777 の企業・団体)
2023 年度	479,612 人	(1,390 の企業・団体)
2022 年度	410,352 人	(1,162 の企業・団体)
2021 年度	324,642 人	(940 の企業・団体)
2020 年度	240,275 人	(685 の企業・団体)
2019 年度	199,290 人	(575 の企業・団体)

ドクタートラスト概要

株式会社ドクタートラスト <https://doctor-trust.co.jp/>

株式会社ドクタートラスト（本社：東京都渋谷区、代表取締役：高橋雅彦）は企業ではたらく人の健康管理を専門に受託している会社です。産業医（国内トップクラス）や保健師などの医療資格者が企業を訪問の上、健康診断結果に基づく健康指導、過重労働者面談を行います。また、267 万人超のビッグデータに基づく職場環境改善コンサル「STELLA」や、外部相談窓口サービス [アンリ]、健康管理システム「エール+」もご好評いただいております。その他 ストレスチェック、健康経営セミナー、衛生委員会のアドバイスなど、さまざまな業務を実施します。

ストレスチェック研究所 <https://www.stresscheck-dt.jp/consultant/>

ストレスチェック研究所は、ドクタートラスト内に設置された研究機関です。ストレスチェックで得られた膨大なデータの分析を行うとともに、ストレス耐性が高く組織の強みである人材を「STELLA（ステラ）」と名づけ、これら人材を活用した強固な組織作りを目指す職場環境改善コンサル業務を行っています。