



ストレスチェックのことなら

ドクタートラスト

2025 年 10 月 30 日
株式会社ドクタートラスト

外国語受検者は低ストレスだが待遇面に課題 約 56 万人のストレスチェックデータを受検言語別に分析

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累計受検者 300 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。

ドクタートラストのストレスチェックでは、WEB 受検の場合、日本語に加えて英語での受検が可能です。また、紙受検では日本語・英語に加え、中国語（簡体字）・ベトナム語・インドネシア語・ポルトガル語・ミャンマー語での受検に対応しています。

近年、外国人労働者数は増加傾向にあり（厚生労働省調査※¹はおおよそ 230 万人）、多様な働き手の職場環境把握が重要になっています。そこで今回の調査では、2024 年度にストレスチェックを受検した約 56 万人のうち、日本語以外の言語※²で受検した方を「外国語受検者」とし、**「外国語受検者の傾向」を調査**しました。

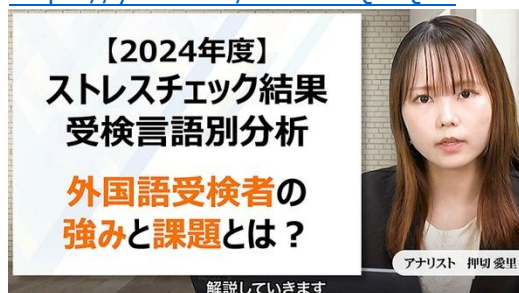
※1：厚生労働省「令和 6 年度 外国人雇用状況の届出状況」

※2：英語・中国語（簡体字）・ベトナム語・インドネシア語・ポルトガル語・ミャンマー語

YouTube で解説動画公開中

日本で働く外国人労働者のストレス状況は？【言語別】ストレスチェックの結果を分析

<https://youtu.be/hweWEQSfQb4>



調査結果のポイント

約 56 万人分のストレスチェック結果を分析したところ、日本語以外の言語で受検した「外国語受検者」は、日本語受検者とくらべて以下の傾向がありました

<ストレスチェック外国語受検者の特徴>

◆強み

- ・低ストレス者の割合が高い傾向
- ・家庭生活の満足度が高い傾向

◆課題

- ・「上司のサポート」「給与・待遇」など職場環境面での満足度が低い傾向

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。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、ワーク・エンゲイジメントなどの解析が可能である 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。

今回の調査では、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方のうち、555,956 人の最新結果をもとに、受検言語別（日本語、外国語）のストレス傾向をご紹介します。

※注意：日本語で受検した外国人労働者は“外国語受検者”には含まれていません。

外国語受検者の内訳

外国語受検者がもっとも多い業種は「サービス業」「製造業」「宿泊業・飲食サービス業」

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 555,956 人のうち、外国語で受検したのは 3,769 人（0.7%）でした。

図 1



図 1 は業種別に見た外国語受検者の人数内訳です。外国語受検者がもっとも多かった業種は「サービス業」、次いで「製造業」「宿泊業・飲食サービス業」でした。

外国語受検者のストレス状況

外国語受検者は日本語受検者にくらべストレス度合いが低い

ドクタートラストのストレスチェックでは、個人のストレスレベルを5段階（A～E）で評価しています。Aはストレスが最も低く、Eが最も高いとされます。

図 2

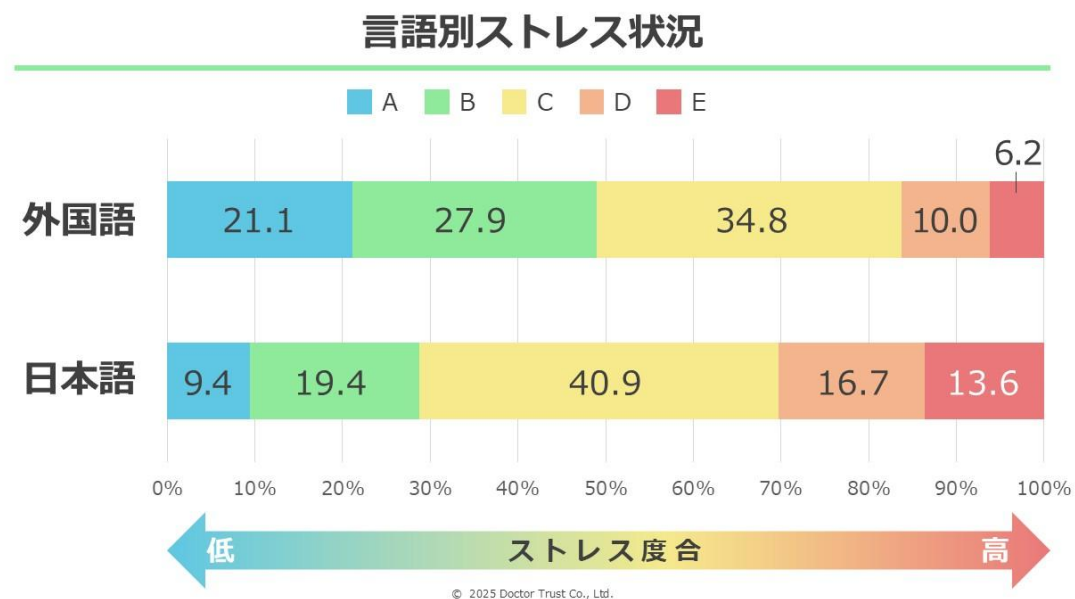


図 2 は受検言語別（日本語、外国語）のストレス状況の分布です。

外国語受検者は低ストレス者（A 判定）率が 21.1%（日本語受検者にくらべて 11.7 ポイント高い）、高ストレス者（E 判定）率は 6.2%（日本語受検者にくらべて 7.4 ポイント低い）であることがわかりました。

言語別・回答傾向の分析

1. 外国語受検者は「家庭生活の満足度」が良好傾向

図 3

良好回答

	外国語受検者	日本語受検者
1位	職場で嫌がらせやハラスメントにあっていない	職場で嫌がらせやハラスメントにあっていない
2位	食欲に問題ない	食欲に問題ない
3位	仕事に集中できている	自分の職務や責任が分かっている
4位	動悸や息切れは感じない	動悸や息切れは感じない
5位	めまいはない	仕事に集中できている
6位	自分の職務や責任が分かっている	めまいはない
7位	便秘や下痢はない	悲しいと感じていない
8位	胃腸の具合の不調はない	体の痛みは感じない
9位	家庭生活に満足だ	物事に集中できている
10位	悲しいと感じていない	胃腸の具合の不調はない

© 2025 Doctor Trust Co., Ltd.

図 3 は、日本語受検者、外国語受検者の良好な回答 10 問です。ともに良好回答 1 位は「職場で嫌がらせやハラスメントにあっていない」、2 位「食欲に問題ない」でした。

注目すべきは、外国語受検者の回答で「家庭生活に満足だ」がランクインしている点です。

2. 外国語受検者は「職場環境や待遇面での満足度」が不良傾向

図 4

不良回答		
	外国語受検者	日本語受検者
1位	かなり注意を集中する必要がある	一生懸命働かなければならない
2位	一生懸命働かなければならない	かなり注意を集中する必要がある
3位	勤務中は常に仕事に集中すべきだ	勤務中は常に仕事に集中すべきだ
4位	仕事量が多い	仕事量が多い
5位	高度なスキルが求められる仕事だ	活気が湧かない
6位	上司は話を聞いてくれない	生気が感じられない
7位	給与・賞与が働きに見合っていない	仕事の活力が私生活に反映されない
8位	職場の変化に意見が活かされない	元気がない
9位	感情面で負担になる仕事だ	仕事をしても、やる気が湧かない
10位	職場の方針に意見が反映されない	高度なスキルが求められる仕事だ

© 2025 Doctor Trust Co., Ltd.

図 4 は、日本語受検者、外国語受検者の不良回答 10 問です。

外国語受検者の傾向としては、6～10 位のとおり「上司が悩みを聞いてくれない」「ふさわしい給料やボーナスをもらえていない」「意見が反映されていない」など、職場環境や待遇面での満足度が不良であることがわかりました。

また日本語受検者、外国語受検者ともに「一生懸命働かなければならない」「かなり注意を集中する必要がある」など、仕事の量や質に関する項目が不良回答として挙がっていました。

まとめ

今回の調査では「ストレスチェックの外国語受検者」に着目して分析しました。結果、以下の 3 つが判明しました。

<ストレスチェック外国語受検者の特徴>

- ・ 低ストレス者の割合が高い
- ・ 家庭生活の満足度が良好
- ・ 「上司のサポート」「給与・待遇」など職場環境面での満足度は低い傾向

1. 外国語受検者の強み：家庭生活の満足度

外国語受検者は、低ストレス者の割合が高く、高ストレス者の割合が低いことに加え、家庭生活への満足度も高い点が注目されます。厚生労働省「外国人雇用状況の届出状況」※1 の在留資格調査で

は、2024 年に増加したのは「専門的・技術的分野」に次いで「技能実習」でした。これは、母国で役立つ技能を習得できることや、母国で育まれた家族への価値観や家庭生活の充実を重視する傾向が強いなどの理由が外国語受検者の「家庭生活の満足度の高さ」につながっているのではないかと考えられます。

2. 外国語受検者の課題：職場環境と待遇

また、今回の調査から職場環境や待遇への不満が明らかになりました。出入国在留管理庁「在留外国人に対する基礎調査」※2では、生活環境に不満を持つ主な理由として「低賃金」「労働環境の悪さ」「言語対応の不十分さ」などが挙げられています。賃金だけでなく、「働きやすさ」や「適正な評価制度」の整備も、離職防止や満足度向上には欠かせません。今後、職場環境や待遇面での課題解決に向けた取り組みが期待されます。

なお、必ずしも外国人労働者全体の結果を示すものではない点にご留意ください。

※1：厚生労働省「令和6年度 外国人雇用状況の届出状況」

※2：出入国在留管理庁「令和6年度 在留外国人に対する基礎調査」

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

調査期間：2024 年 4 月 1 日～2025 年 3 月 31 日

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 2024 年度契約企業・団体の一部

有効受検者数：555,956 人（1,777 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、300 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。

ストレスチェックサービスに関するお問合せ

株式会社ドクタートラスト ストレスチェック研究所 担当：杉山、上田

TEL : 03-3464-4000 (代表)

特設サイト : <https://www.stresscheck-dt.jp/>

企業さま用お問合せフォーム : https://www.stresscheck-dt.jp/sc_form_document/