

報道関係者各位

## ストレスマネジメント バイリンガル会社員はオン/オフの切り替えを重要視

新生活スタートのヒントとして、職場ストレスとの上手な付き合い方を聞きました

グローバル人材紹介会社ロバート・ウォルターズがバイリンガル・スペシャリストを対象にアンケート実施

日本語、英語の 2 言語と専門分野での知識・経験を用いて働くバイリンガル人材に特化した人材紹介会社のロバート・ウォルターズ・ジャパン株式会社（本社：東京都渋谷区、代表取締役社長：デイビッド・スワン）は 3 月 17 日、バイリンガル会社員 445 人を対象に実施した「ストレスマネジメント」意識調査の結果を発表しました。

当アンケートでは、転勤・異動で新生活がスタートする 4 月を前に、日本国内の日系・外資系企業で活躍するバイリンガル会社員に職場のストレス要因、ストレス解消法とその効果、職場が取り組むストレス対策などを質問しました。ストレス社会と呼ばれて久しい現代も「職場の雰囲気」(38.1%)「仕事の内容」(37.2%)を主な要因に依然として「職場でストレスを感じている」(80%) ことが分かりました。(Q1 グラフ参照)

ストレス解消法では、年齢・男女を問わず「スポーツ・レジャー・趣味」(69.9%)への支持が最も高く、運動や趣味に没頭するなど「仕事を忘れる」ことでストレス解消を図っているようです。さらに「同僚・上司との交流」はわずか 17.6%と支持が低く、オン・オフの切り替えをストレス解消のポイントと捕らえていることが伺えます。(Q3 グラフ参照)

### 若手世代は「ワークライフバランスの乱れ」、上司世代は「働き甲斐の無さ」がストレス要因 (Q2 グラフ参照)

- 25 歳～34 歳の若手世代は職場のストレス要因は「ワークライフバランスの乱れ」だと答える回答者 (43.1%) が最も多かったのに対し、「ワークライフバランスの乱れ」へのストレス意識は世代が上がるごとに薄れていることが分かりました (35 歳～44 歳 : 33.3%、45 歳～54 歳 : 26%、55 歳以上 : 13.5%)。
- 一方で世代が上がるにつれて「働き甲斐がない」、「仕事の内容」がストレス要因として大きな割合を占めました。
- リーマンショック、東日本大震災など日本経済が大きな転機を迎えた時期に社会人となったため「仕事とプライベートのバランスを重視」する若手世代と、バブル最盛期に入社し「働くことに新たな価値を見出してきた」上司世代との間に価値観の世代ギャップが見受けられます。

### ストレス解消法に、男女間の価値観の差 (Q3 グラフ参照)

- 男性は「休息、睡眠」(50.9%) より「パートナー、家族と過ごす」(55.3%)を選ぶ人が多かったのですが、女性は「パートナー、家族と過ごす」(40.7%) よりも「職場外での交流(友人・知人)」(53.5%) をストレス解消法として選択している人が多く、男性にとってはちょっと寂しい男女間の価値観の差も見られました。

**ストレス解消、過半数が健康への好影響を実感。成績・生産性向上も4割が実感** (Q4 グラフ参照)

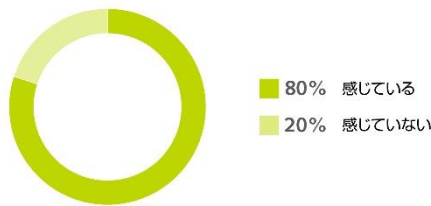
- 回答者の多くが、ストレスの解消により「健康状態が良くなった」(60.1%)、「仕事のパフォーマンスが上がった(成果・生産性)」(39%)と実感しています。
- 日系企業の会社員を中心に「キャリア目標が明確になった」(30%)との回答も目立ち、ストレスが解消されることで成績・生産性が上がるだけでなく、仕事へ向き合う際のモチベーションにもプラス影響を実感していることが伺えます。

**外資系企業では、進歩的な職場づくりに意欲的** (Q5 グラフ参照)

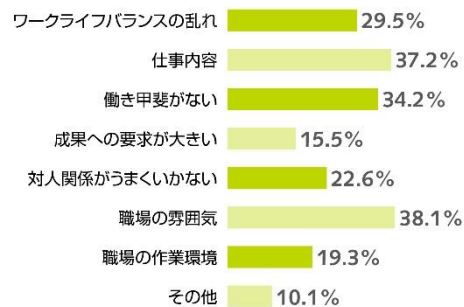
- 勤務先のストレス軽減対策では「特にない」(46%)に次いで「ワークライフバランスの推進(業務効率化、残業削減)」(37%)が多く、職場の「働き方」施策への関心度と要求の高さが伺えます。
- 外資系企業では「ダイバーシティー」、「作業環境の改善(フリースペース、リラクゼーションルームの設置)」を推進する職場が日系企業に比べ多く(約9ポイント分)、外資系を中心に進歩的な職場環境づくりへの意欲が伺えます。

**Q1～Q5 調査結果グラフ**

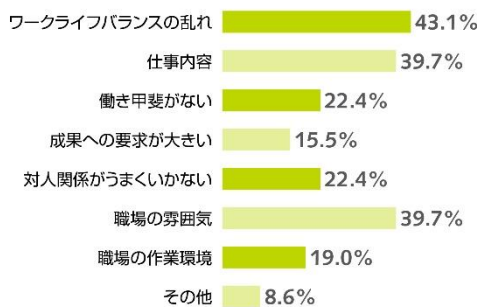
**Q1 職場でストレスを感じていますか?**



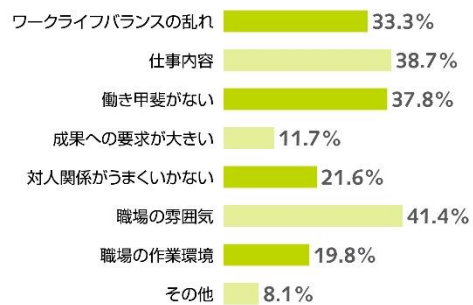
**Q2 主なストレス要因は? (全体) \*複数回答**



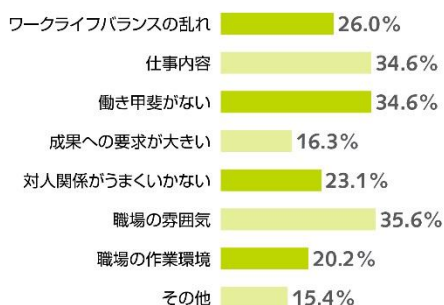
**Q2 主なストレス要因は? (25～34歳) \*複数回答**



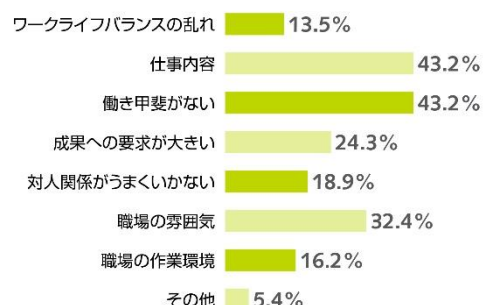
**Q2 主なストレス要因は? (35～44歳) \*複数回答**



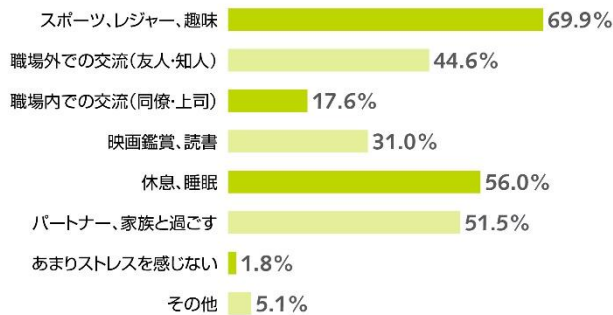
**Q2 主なストレス要因は? (45～54歳) \*複数回答**



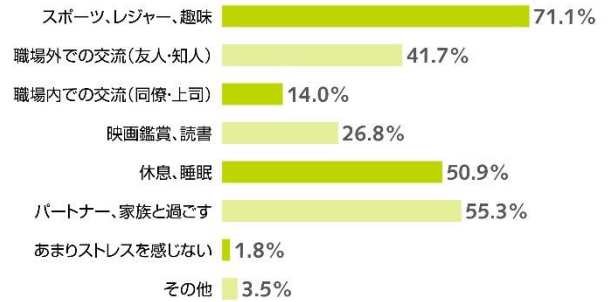
**Q2 主なストレス要因は? (55歳以上) \*複数回答**



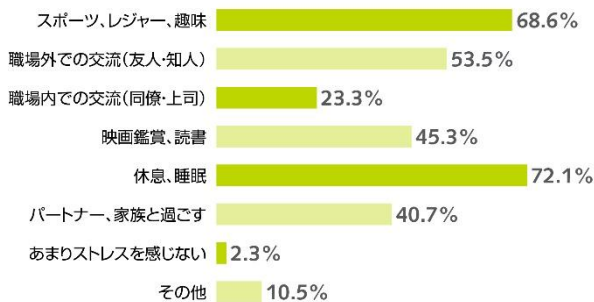
### Q3 あなたのストレス解消法は？(全体) \*複数回答



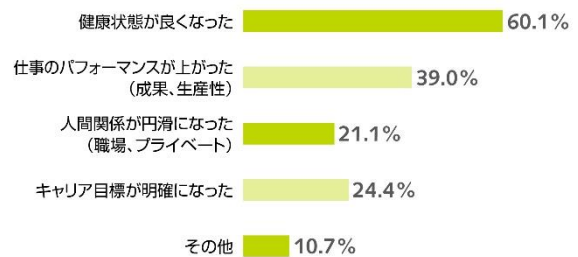
### Q3 あなたのストレス解消法は？(男性) \*複数回答



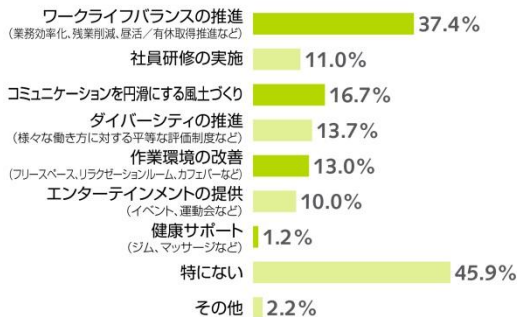
### Q3 あなたのストレス解消法は？(女性) \*複数回答



### Q4 ストレス解消で得られたメリットは？(全体) \*複数回答



### Q5 勤務先でのストレス軽減対策は？(全体) \*複数回答



(実施期間：2017年2月24日～2017年3月6日、対象：弊社御登録者様 n=445人)

#### ロバート・ウォルターズ・ジャパン株式会社について (<https://www.robertwalters.co.jp/>)

ロバート・ウォルターズは1985年に英国・ロンドンで設立され、世界27カ国の主要都市に拠点を持つ、スペシャリストのためのグローバル人材紹介会社です。ロバート・ウォルターズ・ジャパンは同社の日本オフィスで、バイリンガル人材に特化しています。2000年に東京オフィスを、2007年には大阪オフィスを開設。グローバル企業、日系企業とともに世界有数のトップ企業から新規参入企業、中小企業に至るまで、多岐に渡る業種・職種、正社員および派遣・契約社員と幅広い採用ニーズに応えた人材紹介をおこなっています。ラグビー日本代表のオフィシャルスポンサー、国立新美術館の支援など、日本社会への貢献にも積極的に取り組んでいます。

<本件に関するお問い合わせ先>

ロバート・ウォルターズ・ジャパン株式会社 広報

TEL：03-4570-1500