

「ウィズコロナ時代における働き方、生活と健康に関するアンケート」調査票

本調査は、新型コロナウイルスの流行が半年以上にわたり継続する中で、働く皆さまが現在日々お感じになっていることをお聞きするものとなります。
ご協力下さいますよう、お願いいたします。

属性

Q1 あなたの性別をお答えください

- 1.男
- 2.女
- 3.答えたくない

Q2 あなたの年齢をお答えください

歳 ※回答時点での満年齢

Q3 あなたが同居している方をすべて選択して下さい

- 1.乳幼児
- 2.小学生
- 3.中学生・高校生・大学生
- 4.配偶者・パートナー
- 5.介護の必要な大人
- 6.その他の大人
- 7.該当なし

Q4 お勤めの会社・組織等の業種をお答えください

1. 農業、林業、漁業
2. 鉱業、採石業、砂利採取業
3. 建設業
4. 製造業
5. 電気・ガス・熱供給・水道業
6. 情報通信業
7. 運輸業、郵便業
8. 卸売業
9. 小売業
10. 金融業、保険業
11. 不動産業、物品賃貸業
12. 学術研究、専門・技術サービス業
13. 宿泊業
14. 飲食サービス業
15. 生活関連サービス業
16. 娯楽業
17. 教育、学習支援業
18. 医療、福祉
19. 複合サービス事業(郵便局、協同組合)
20. サービス業(他に分類されないもの)
21. 公務
22. その他

Q5 あなたの職種をお答えください

1. 管理的な仕事
2. 専門的・技術的な仕事
3. 事務的な仕事
4. 販売の仕事
5. サービスの仕事
6. 保安の仕事
7. 生産工程の仕事
8. 輸送・機械運転の仕事
9. 建設・採掘の仕事
10. 運搬・清掃・包装等の仕事
11. その他の仕事

Q6 あなたの勤め先での役職は、以下のどれにあたりますか(最も近いものをお答えください)

1. 経営層・役員クラス
2. 部長クラス
3. 課長クラス
4. 係長・主任クラス
5. 一般社員クラス
6. その他専門職・特別職等

Q7 あなたの雇用形態は、以下のどれにあたりますか

1. 正社員・正職員
2. パートタイマー・アルバイト
3. 契約社員
4. 嘱託
5. 派遣社員
6. その他

A. 働き方、生活と健康の現状

Q8 この1か月の勤務状況についてお尋ねします。最も頻度の高かった勤務形態を教えてください

1. 事務所に出勤
2. 在宅勤務
3. 自宅以外でテレワーク
4. 自宅待機
5. その他

Q9 この1か月の平均で、週何日在宅勤務をされていますか

[]日(0~7)

Q10 現在の働き方について、今後も継続したいと思いますか

1. そう思う
2. どちらかと言えばそう思う
3. どちらかと言えばそう思わない
4. そう思わない

Q11 通常出勤する場合の片道の通勤時間は何分でしょうか

[]分

Q12 在宅勤務で感じているメリットについて、以下より当てはまるものをすべて選択してください

1. 仕事に集中できる
2. 過度なコミュニケーションからの解放
3. 会議の短縮・削減
4. ストレスの軽減
5. 移動時間の削減
6. 肉体的負担軽減
7. 規則正しい生活
8. 家事・育児時間等の増加
9. 家族との時間増加
10. 自己研鑽の時間確保
11. 新たなコミュニケーション手段の導入
12. 業務の見直しの進展
13. ITリテラシーの向上
14. その他

Q13 在宅勤務で感じているデメリットについて、以下より当てはまるものをすべて選択してください

1.

仕事に集中しづらい

2. 上司同僚の指示や支援の不足
3. 社内コミュニケーションの不足
4. 必要な情報・機器にアクセスできない
5. 顧客や社外関係者とコミュニケーションしづらい
6. 仕事の切れ目がなくなる
7. 上司による過剰な監視
8. 肉体的不調(肩こり、腰痛等)
9. 精神的不調(孤独感等)
10. 運動不足
11. 生活の乱れ(睡眠)
12. 生活の乱れ(食習慣)
13. 生活の乱れ(飲酒量)
14. その他

Q14 仕事のパフォーマンスについて、0点は職場の誰かがやって最悪だった時の出来、50点は平均的な出来、100点は最高の場合の出来とします。ご自分の昨年1年間の仕事の通常のを100点満点で評価してください

点

Q15 同じく仕事のパフォーマンスについて、ご自分のこの1か月間の通常のを100点満点で評価して下さい

点

Q16 現在のご自分の心身の健康についてどのように感じていますか

- 1.とても健康である
- 2.健康である
- 3.どちらかと言えば健康である
- 4.どちらともいえない
- 5.どちらかと言えば健康ではない
- 6.健康ではない
- 7.全く健康ではない

Q17 この1か月間職場内での上司同僚等とのコミュニケーションはどのような方法で行いましたか。
上位3つを選択してください ※項目2は、項目1で回答されていないものの中からお選びください。
※項目3は、項目1と2で回答されていないものの中からお選びください。

- 1.対面での会話
- 2.対面での会議・ミーティング
- 3.チャット
- 4.WEB 会議
- 5.メール SNS
- 6.電話

Q18 あなたの勤め先では、新型コロナウイルスの流行に対する会社の方針について経営トップから発信がありましたか

- 1.あった
- 2.なかった

Q19 新型コロナウイルスの流行を防ぐために、あなたの勤め先でどのような対策が取られていますか。以下より当てはまるものをすべて選択してください

- 1.時差出勤
- 2.在宅勤務の奨励
- 3.会社イベント等の中止・延期
- 4 対面での会議等の削減
- 5.出張・外出の自粛
- 6.会合等の自粛
- 7.マスクの配布
- 8.執務スペースでのマスク着用
- 9.毎日の体調報告
- 10.検温の奨励
- 11.手指消毒液の設置
- 12.接触確認アプリ導入の推奨
- 13.出勤率の管理
- 14 執務スペースでの「3密」回避
- 15.デスク間のパーテーション設置
- 16.その他
- 17.特に対策はとられていない

Q20 あなたの勤め先では、「健康経営®」の取り組みを行っていますか

- 1.行っているし、自分も取り組んでいる
- 2.行っていると聞いたことがある
- 3.わからない
- 4.行っていない

Q21 新型コロナウイルス流行の4月以降、ライフスタイルの変化に伴い、新たに始めたことがあれば以下より当てはまるものをすべて選択してください

- 1.副業
- 2.家事(料理等)
- 3.育児
- 4.外で行う運動(ジョギング等)
- 5.家で行う運動(筋力トレーニング等)
- 6.オンライン会議等新しいコミュニケーションツールの活用
- 7.新しいコミュニティへの参加
- 8.趣味(読書・ゲーム等)
- 9.ボランティア活動
- 10.資格取得
- 11.勉強・自己研鑽
- 12.投資
- 13.転職活動
- 14.その他
- 15.特になし

Q22 ○ご自身のお仕事や日常の状況について伺います。選択肢より最も当てはまるものを選んでください。

	全くそうではない	そうではない	どちらかと言えばそう	どちらとも言えない	どちらかと言えばそう	そうである	常にそうである
私の仕事は、職務や勤務地があらかじめ定められ、原則的に変更することはない	1	2	3	4	5	6	7
私は自社に所属しているというより、所属の業界で働いているという意識が強い	1	2	3	4	5	6	7
私は会社員(社会人)というより、営業職や技術職のような専門職であるという意識が強い	1	2	3	4	5	6	7
在宅勤務について前向きにとらえられている	1	2	3	4	5	6	7
仕事をしていると、活力がみなぎるように感じる	1	2	3	4	5	6	7
自分の仕事に誇りを感じる	1	2	3	4	5	6	7
自分が感じていることや考えていることを、距離を置いて眺めている	1	2	3	4	5	6	7
問題を解決するとき、今、自分ができことに焦点を当てている	1	2	3	4	5	6	7
勤め先が行っている新型コロナウイルス流行防止対策に満足している	1	2	3	4	5	6	7
新型コロナウイルスの流行について不安を感じている	1	2	3	4	5	6	7

B. 新型コロナウイルス流行前後の働き方、生活と健康の変化

Q23 新型コロナウイルス流行の4月以降、流行以前と比べてどのように変化しましたか。選択肢より最も当てはまるものを選んでください。

(社会生活全般)

	増加した とても	増加した	言えば増加した どちらかと	減はない 特に増	言えば減少した どちらかと	減少した	減少した とても
あなたの家族や友人とのコミュニケーション	1	2	3	4	5	6	7
家事・育児に充てる時間	1	2	3	4	5	6	7
あなた自身の余暇に充てる時間	1	2	3	4	5	6	7
家族以外の人に会う機会	1	2	3	4	5	6	7
外出する機会	1	2	3	4	5	6	7
自身の将来についての不安	1	2	3	4	5	6	7
今後、自身の雇用が維持されることについての不安	1	2	3	4	5	6	7
今後、自身の収入が維持されることについての不安	1	2	3	4	5	6	7

(働き方)

	増加した とても	増加した	言えば増加した どちらかと	減はない 特に増	言えば減少した どちらかと	減少した	減少した とても
あなたの労働時間	1	2	3	4	5	6	7
あなたの仕事の量	1	2	3	4	5	6	7
あなたの仕事の難易度	1	2	3	4	5	6	7
自分自身の順番、やり方で仕事が行える程度	1	2	3	4	5	6	7
自分自身のペースで仕事ができる程度	1	2	3	4	5	6	7

あなたの職場での上司とのコミュニケーション	1	2	3	4	5	6	7
あなたの職場での同僚とのコミュニケーション	1	2	3	4	5	6	7
業務上の知識習得・スキルアップのために充てる時間	1	2	3	4	5	6	7
(在宅勤務を行われている方だけお答えください)1 か月あたりの在宅勤務の日数	1	2	3	4	5	6	7

(健康関連)

	増加した とても	増加した	言えれば増加した どちらかと	減はない 特に増	言えれば減少した どちらかと	減少した	減少した とても
あなたの睡眠時間	1	2	3	4	5	6	7
寝ても疲れている感じ	1	2	3	4	5	6	7
あなたの心身の健康度	1	2	3	4	5	6	7
食事や運動、休養、嗜好品などの生活習慣の乱れ	1	2	3	4	5	6	7
あなた自身の健康面への気付き	1	2	3	4	5	6	7
あなたの運動(身体活動)時間(1週間当たりの合計時間)	1	2	3	4	5	6	7
(飲酒される方だけお答えください)飲酒量	1	2	3	4	5	6	7
(喫煙される方だけお答えください)喫煙量	1	2	3	4	5	6	7
食事の量	1	2	3	4	5	6	7
規則正しい食事習慣(朝昼晩)	1	2	3	4	5	6	7
間食の量	1	2	3	4	5	6	7
体重の増減	1	2	3	4	5	6	7
肩こりや腰痛などの身体の痛み	1	2	3	4	5	6	7
目の疲れ	1	2	3	4	5	6	7
頭痛、頭重	1	2	3	4	5	6	7
座っている時間	1	2	3	4	5	6	7
おっくうな気持ちになることや気分が落ち込む程度	1	2	3	4	5	6	7

些細なことでイライラしたり、怒りの感情が沸いてくる程度	1	2	3	4	5	6	7
今後の自身の健康が維持されることについての不安	1	2	3	4	5	6	7
体調を崩す頻度	1	2	3	4	5	6	7

C. 新型コロナウイルス流行前後の仕事・職場への意識の変化

Q24 新型コロナウイルス流行の4月以降、流行以前と比べてどのように変化しましたか。選択肢より最も当てはまるものを選んでください。

(組織関連改善度)

	とても悪化した	悪化した	やや悪化した	変わらない	やや改善した	改善した	とても改善した
自分の仕事の効率	1	2	3	4	5	6	7
自分の仕事の出来栄	1	2	3	4	5	6	7
仕事をしていると活力がみなぎるように感じる程度	1	2	3	4	5	6	7
自分の仕事に誇りを感じる程度	1	2	3	4	5	6	7
仕事に熱心である程度	1	2	3	4	5	6	7
自分の仕事にのめりこんでいる程度	1	2	3	4	5	6	7
自分の仕事に主体的に取り組んでいる程度	1	2	3	4	5	6	7
自分の仕事について自ら責任を持って取り組んでいる程度	1	2	3	4	5	6	7
自分から進んで、どのように仕事に取り組むか決めている程度	1	2	3	4	5	6	7
難しい課題でも自分なりに積極的に解決していこうと思う程度	1	2	3	4	5	6	7
充実したキャリア(職業生活)になるかは、自分の意思と責任によると思う程度	1	2	3	4	5	6	7
これからのキャリア(職業生活)を通して、さらに自分自身を高め、伸ばしていきたいと思う程度	1	2	3	4	5	6	7
自分の会社はいい会社だと思う程度	1	2	3	4	5	6	7

現在の仕事への満足度	1	2	3	4	5	6	7
自分の職場は良い職場だと思う程度	1	2	3	4	5	6	7
職場のメンバーとの一体感	1	2	3	4	5	6	7
一生懸命頑張れば報われると思える程度	1	2	3	4	5	6	7
組織の目標と自分の目標が一致している程度	1	2	3	4	5	6	7
自分の会社は信頼できると思う程度	1	2	3	4	5	6	7

D. 職場での行動と自身の気持ちについて

Q25 以下の項目は、あなたの職場での行動を尋ねるものです。

それぞれの質問文をよく読んで、最もよく当てはまる選択肢を選んでください。

	まったく ない	時々 ある	しばしば ある	よく ある	とても よくある
私は、自分の能力を伸ばすようにしている	1	2	3	4	5
私は、自分自身の専門性を高めようとしている	1	2	3	4	5
私は、自分の感情を乱すような問題を抱えている人との関わりを、できるだけ減らすように自分の仕事に取り組んでいる。	1	2	3	4	5
私は、非現実的な要求をしてくる人とのかかわりをできるだけ減らすように、自分の仕事を調整している。	1	2	3	4	5
私は、上司に自分を指導してくれるように求める。	1	2	3	4	5
私は、上司が私の仕事に満足しているかどうか尋ねる。	1	2	3	4	5
私は、上司に仕事で触発される機会を求める。	1	2	3	4	5
私は、仕事の成果に対するフィードバックを、他者に求める。	1	2	3	4	5
私は、同僚に助言を求める。	1	2	3	4	5
面白そうな企画があるときには、私は、積極的にプロジェクトメンバーとして立候補する。	1	2	3	4	5

Q26 それぞれの質問文をよく読んで、あなたの気持ちに最もよく当てはまる選択肢を選んでください。

	あてはまらなく まったく	あてはまらな かなり	あてはまらな やや	いえない どちらとも	あてはまる やや	あてはまる かなり	あてはまる とても
たいていの場合、何とかしてやっていける	1	2	3	4	5	6	7
人生で成し遂げてきたことに誇りを感じている	1	2	3	4	5	6	7
たいていの場合、物事に冷静に対処する	1	2	3	4	5	6	7
自分自身とうまくつきあっている	1	2	3	4	5	6	7
これまでに困難を経験してきたので、これからも困難を乗り越えられる	1	2	3	4	5	6	7
自制心がある	1	2	3	4	5	6	7
物事に飽きない	1	2	3	4	5	6	7
自分自身に対する信念によって、つらいときを切り抜ける	1	2	3	4	5	6	7
私の人生には意味がある	1	2	3	4	5	6	7
困難な状況にあるとき、たいてい苦境を抜け出す方法を見つけることができる	1	2	3	4	5	6	7

スクリーニング質問について

SC1 あなたの健康保険被保険者証をご確認ください。健康保険被保険者証の資格区分(本人・家族の別)は以下のうちどれになりますでしょうか

- 1.本人(被保険者) →次へ
- 2.家族(被扶養者) (終了)

SC2 あなたの健康保険被保険者証をご確認ください。「保険者番号」の8ケタの数字の最初の2つの数字は以下のうちどれになりますでしょうか

- 1.「01」 (終了)
- 2.「02」 (終了)
- 3.「03」 (終了)
- 4.「04」 (終了)
- 5.「06」 →次へ
- 6.「31」 (終了)
- 7.「32」 (終了)
- 8.「33」 (終了)
- 9.「34」 (終了)
- 10.「39」(終了)
- 11.その他(終了)
- 12.8桁ではない(終了)

SC3 あなたは常勤労働者ですか？(休職中の方は「いいえ」を選択してください)

- 1.はい →本調査へ
- 2.いいえ (終了)

【割付】 性×年齢階級別

	男性	女性
年齢階級	サンプル数	サンプル数
20～24	42	40
25～29	51	44
30～34	57	44
35～39	63	49
40～44	73	59
45～49	81	67
50～54	69	58
55～59	61	49
60～64	54	39
総数	551	449