

健康保険組合被保険者対象
「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結果
コロナ禍で心身不調が増加との回答は3割、在宅勤務者で顕著に

公益財団法人日本生産性本部 ICT・ヘルスケア推進部は、産業医科大学 産業生態科学研究所 産業精神保健学教室の江口尚教授監修のもと、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、働く人々が大きな環境変化の中で働き方や生活・健康面で日々どのように感じているかについてのアンケート調査を実施しました。ウィズコロナ時代の働く人の実態と課題を明らかにし、健康保険組合、各事業者の皆様に周知することにより、企業や働く人個人々の新しい働き方・時代に向けての積極的な取り組みの、一助としたいと考えています。

●コロナ流行前後で、「肩こりや腰痛などの身体の痛み」や「目の疲れ」などの身体症状、及び「気分が落ち込む程度」「イライラ」「健康が維持されることへの不安」などの心の不調感が増加したとの回答が3割に。また体重増加との回答も3割<1ページ参照>

新型コロナウイルス流行前後での健康面等の変化（増減）を聞いた設問では、身体症状の増加（「肩こりや腰痛などの身体の痛み」の増加（33.4%）、「目の疲れ」の増加（39.7%））が顕著に見られ、これは「座っている時間」（42.6%）の増加と関係していると考えられる。

また「気分が落ち込む程度」（30.4%）、「イライラしたり、怒りの感情が沸いてくる程度」（25.3%）、「健康が維持されることについての不安」（31.3%）などメンタルヘルス面の負担が増加していることが明らかとなった。

さらには「間食の量」増加（25.1%）もあり、「体重」の増加（29.1%）もみられる。

●在宅勤務をしていない人より在宅勤務実施者で心身不調の増加が顕著となった（身体症状で10%程度、「気分の落ち込み」など心の不調で5%程度増加の回答が多い）<3ページ参照>

調査時点の在宅勤務者は週1-3日が21.4%、週4日以上が25.3%となっているが、在宅勤務の頻度別（①在宅勤務をしていない、②在宅勤務週1-3日、③在宅勤務週4日以上）で、心身不調の項目の増加度を見ていくと「身体の痛み」（①27.6%、②39.3%、③40.7%）、「目の疲れ」（①34.0%、②50.0%、③43.1%）、「気分が落ち込む程度」（①27.8%、②33.6%、③33.2%）、「イライラ」（①23.5%、②30.4%、③24.9%）、「健康維持の不安」（①28.0%、②36.9%、③33.6%）となるなど、大半の心身不調に関する設問で、在宅勤務をしている人の心身不調項目が在宅勤務をしていない人より5-10%程度増加が多い。

また「間食の量」の増加（①19.1%、②36.0%、③28.5%）、「座っている時間」の増加（①27.4%、②63.1%、③57.3%）、「体重」の増加（①25.1%、②33.2%、③34.0%）など生活習慣の変化と体重の増加も、在宅勤務をしている人で増加傾向が顕著である。

●在宅勤務実施者では、「職場での上司・同僚とのコミュニケーション」の減少が4割と顕著に。「職場のメンバーとの一体感」「自分の仕事の効率」が悪化との回答も3割前後と、職場と仕事へはマイナスの影響がみられる<4ページ参照>

在宅勤務の頻度別（①在宅勤務をしていない、②週1-3日、③週4日以上）で、職場と仕事の状況の変化を確認すると、「職場での上司とのコミュニケーション」の減少（①16.1%、②41.6%、③40.3%）、「職場での同僚とのコミュニケーション」の減少（①16.7%、②47.7%、③45.8%）と在宅勤務をしている人で職場のコミュニケーションが減少している人が4割に上った。その結果か「職場のメンバーの一体感」の悪化（①17.1%、②35.0%、③29.2%）、「自分の仕事の効率」（①18.9%、②32.7%、③24.1%）と、在宅勤務をしている人で、帰属意識や効率へもマイナスの影響が多くみられる結果となった。

● “ワーク・エンゲイジメント”¹が低い人は、コロナ流行前後で心の不調感が約4割で増加と顕著に悪化。仕事や職場、組織への意識も約3割で悪化。一方、“ワーク・エンゲイジメント”が高い人では、約2割が逆境下でも仕事や職場、組織への意識を改善させている<5ページ参照>

ワーク・エンゲイジメント（WE）の水準により、心の不調感の増加を確認すると、「気分が落ち込む程度」（WE高：27.0%、WE低38.7%）、「イライラ」（WE高：19.1%、WE低36.2%）、「健康維持の不安」（WE高：23.0%、WE低42.5%）とワーク・エンゲイジメントが低い人で不調感が顕著に増加する傾向がみられた。また仕事や職場、組織への意識面をワーク・エンゲイジメントの水準度で比較すると、「自分の仕事の効率」（WE高で改善17.7%、WE低で悪化26.5%）、「自分の会社はいい会社だと思える程度」（WE高で改善25.9%、WE低で悪化34.8%）、「一生懸命頑張れば報われると思える程度」（WE高で改善14.9%、WE低で悪化36.6%）となるなど、ワーク・エンゲイジメントの水準に関わらず悪化傾向はみられるものの、ワーク・エンゲイジメンが高い人では、改善する人も2割弱程度いるのに対して、低い人では悪化させる人が3割程度と多くなっている。

本件に関するお問合せ先：（公財）日本生産性本部 メンタル・ヘルス研究所

ICT・ヘルスケア推進部 担当：當房、高手、本間、中野 Tel:03-3511-4024/e-mail:

Mentalhealth@jpc-net.jp

¹ 仕事に関連するポジティブで充実した心理状態を示す概念

「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結果概要

調査の概要

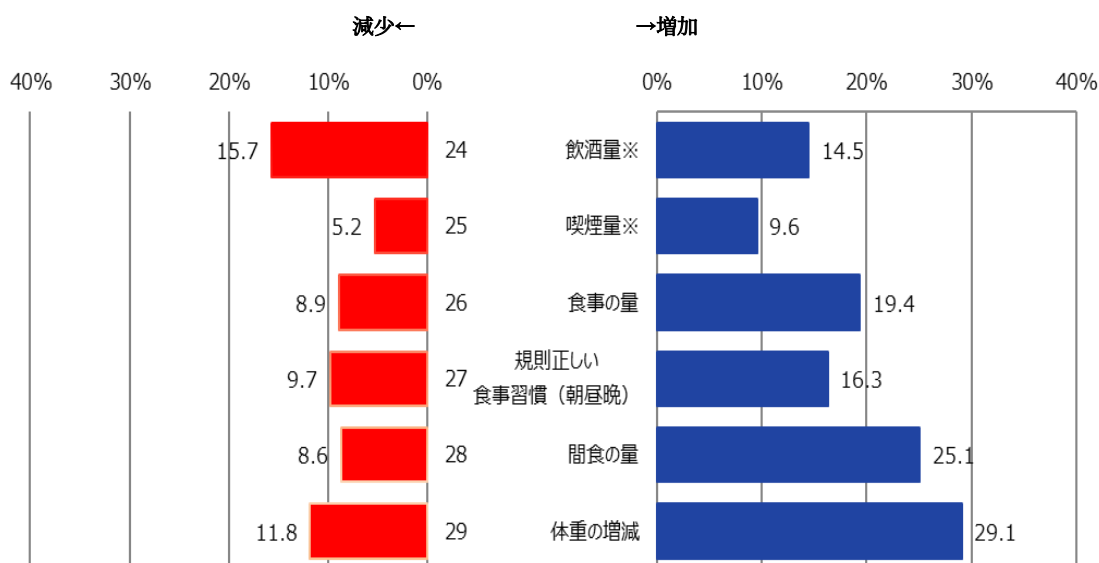
- 実施時期；2020年11月13日（金）～18日（水）
- 調査方法；WEBアンケートシステム回答法
- 調査対象；20歳以上の健康保険組合被保険者、かつ常勤労働者（休職者除く）1,000名
※株式会社楽天インサイトのモニターを利用。総務省「労働力調査」の結果に基づいて、性・年代別にサンプルを割り当てて回収

1. 新型コロナウイルス流行前後での健康面等の変化（増減）

●コロナ流行前後で、「肩こりや腰痛などの身体の痛み」や「目の疲れ」などの身体症状、及び「気分が落ち込む程度」「イライラ」「健康が維持されることへの不安」などの心の不調感が増加したとの回答が3割に。また体重増加との回答も3割

新型コロナウイルス流行の影響を各項目の増加・減少で聞いた設問の回答を、各項目の“増加”回答を右に伸びる棒グラフ、“減少”の回答を左に伸びる棒グラフとして以下図で示している。

図1-1. 新型コロナウイルス流行による変化（健康：嗜好品・食事）

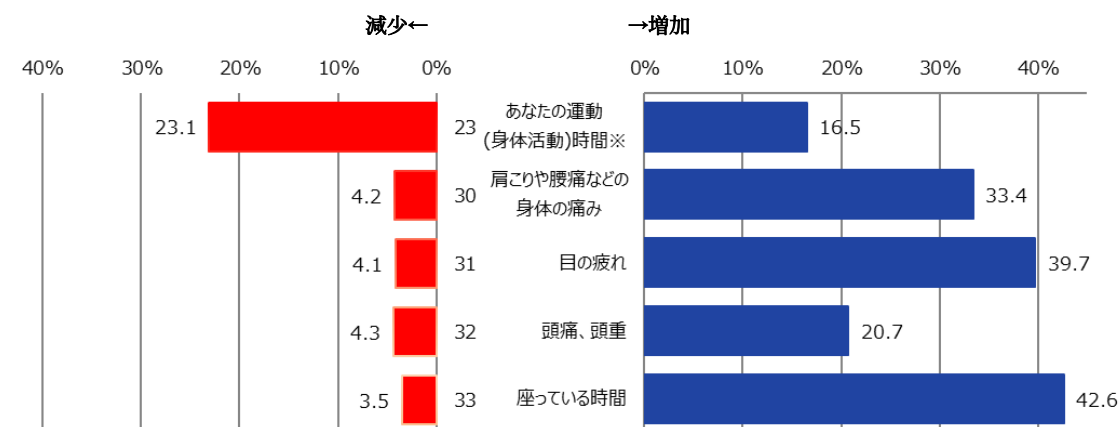


※飲酒・喫煙しない人は「特に増減はない」に回答

健康の設問項目のうち、“嗜好品・食事”の変化については、「飲酒量」では増減とも15%程度となっており、外出の減少により会合が減少したものの、家庭内での飲酒が増加した人も一定以上いるようだ。

食事については、「食事の量」「間食の量」が2割程度の人が増加と回答をしており、次頁に示す「運動不足」と相まって「体重」の増加に繋がっていると考えられる。「体重」については、3割の人が増加と回答しており、コロナ禍の体調管理の一つの指標として注視していく必要があるようだ。

図1-2. 新型コロナウイルス流行による変化（健康：運動・痛み）

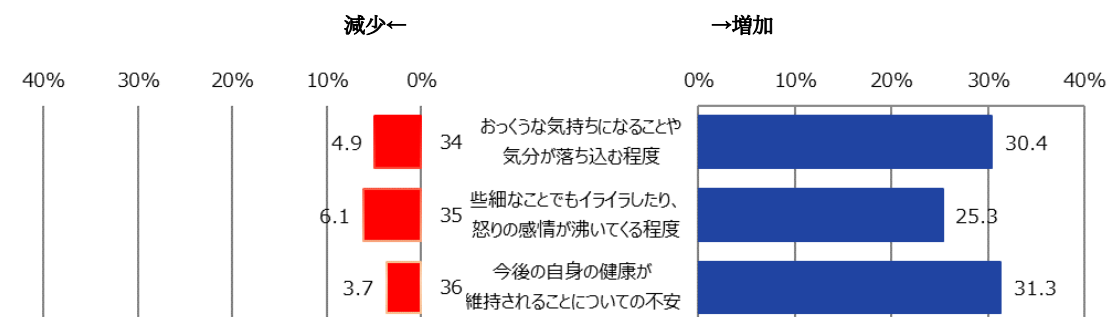


※1週間当たりの合計時間

健康面の“運動・痛み”では、「座っている時間」の増加（42.6%）とそれに伴うと考えられる「肩こりや腰痛などの身体の痛み」の増加（33.4%）が顕著にみられる。また「目の疲れ」も4割程度増加の回答があり、外出機会の減少によりPC等に向き合う時間が増えたことによる影響と考えられる。

なお、「身体活動時間」については減少が23.1%となる一方で、増加している人も16.5%おり、意識的に運動を行っている層も一定数いるようだ。

図1-3. 新型コロナウイルス流行による変化（健康：心の健康）



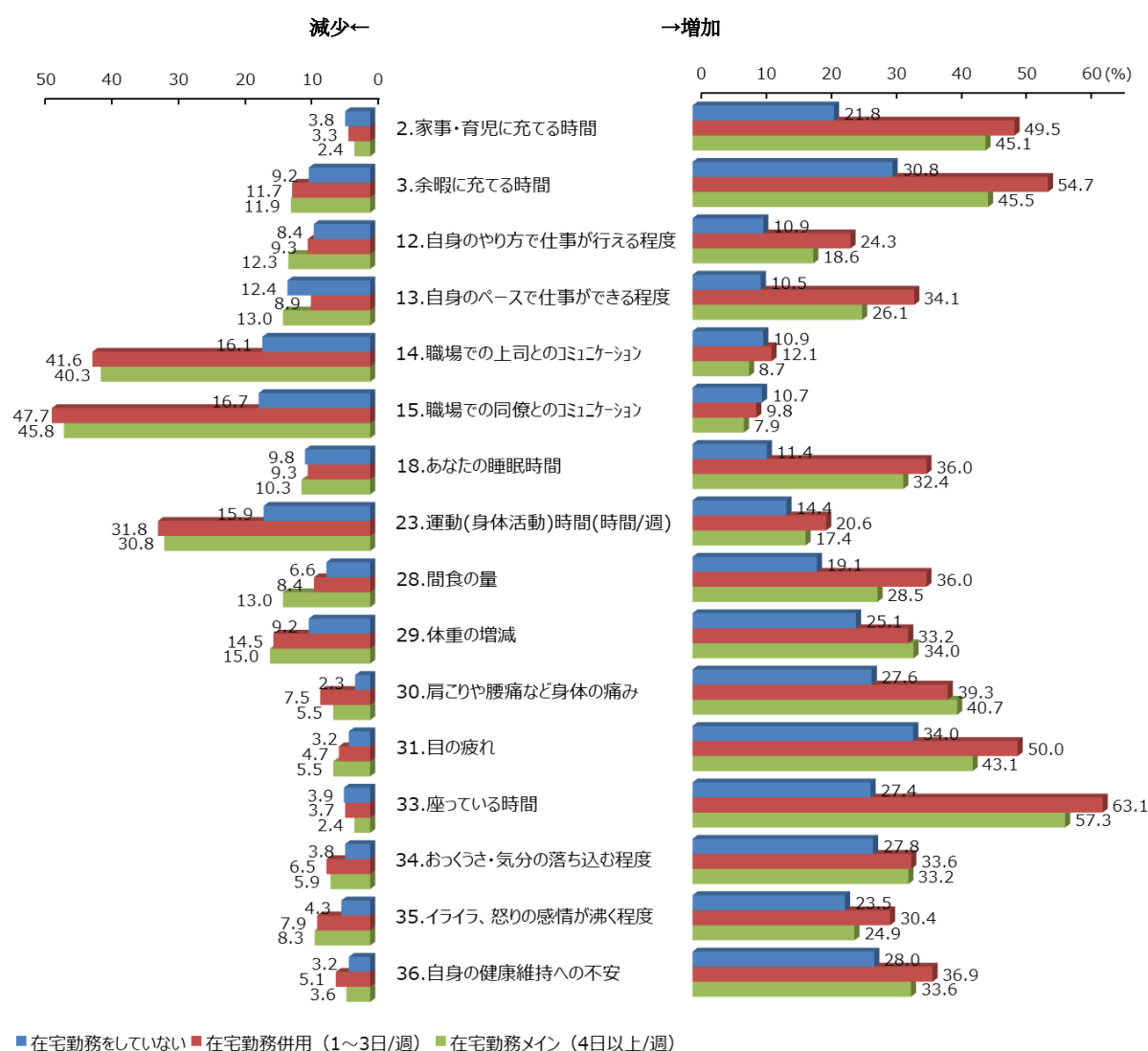
“心の健康”については、「気分の落ち込み」などの抑うつ感、「イライラ」などの焦燥感、「不安感」が増加している人が、約25%～40%程度おり、メンタルヘルス面での負担が増加している人が3割程度いることが明らかとなった。

新型コロナウイルス流行そのものによるメンタルヘルスへの影響に加えて、働き方・生活の変化によるストレスの影響も考えられる。企業としては、メンタルヘルス面での負担が高まりやすい状況であることを念頭に置いて、従業員への対応を考えていくことが必要となる。

2. 在宅勤務の頻度による新型コロナウイルス流行前後での健康面等の変化（増減）

●在宅勤務をしていない人より在宅勤務実施者で心身不調の増加が顕著となった(身体症状で10%程度、「気分の落ち込み」など心の不調で5%程度増加の回答が多い)

図2 新型コロナウイルス流行後の変化（増加・減少傾向）×在宅勤務頻度



新型コロナウイルス流行前後での生活、働き方、健康面での変化（増減）について、在宅勤務頻度によって差があるかをみたものが上の図である。

“生活面”では、「家事・育児」「余暇」の時間は、すべての在宅勤務頻度分類で増加傾向の方が減少傾向を上回っているが、やはり在宅勤務実施層での増加が顕著である。「睡眠」も同様の傾向がみられる。

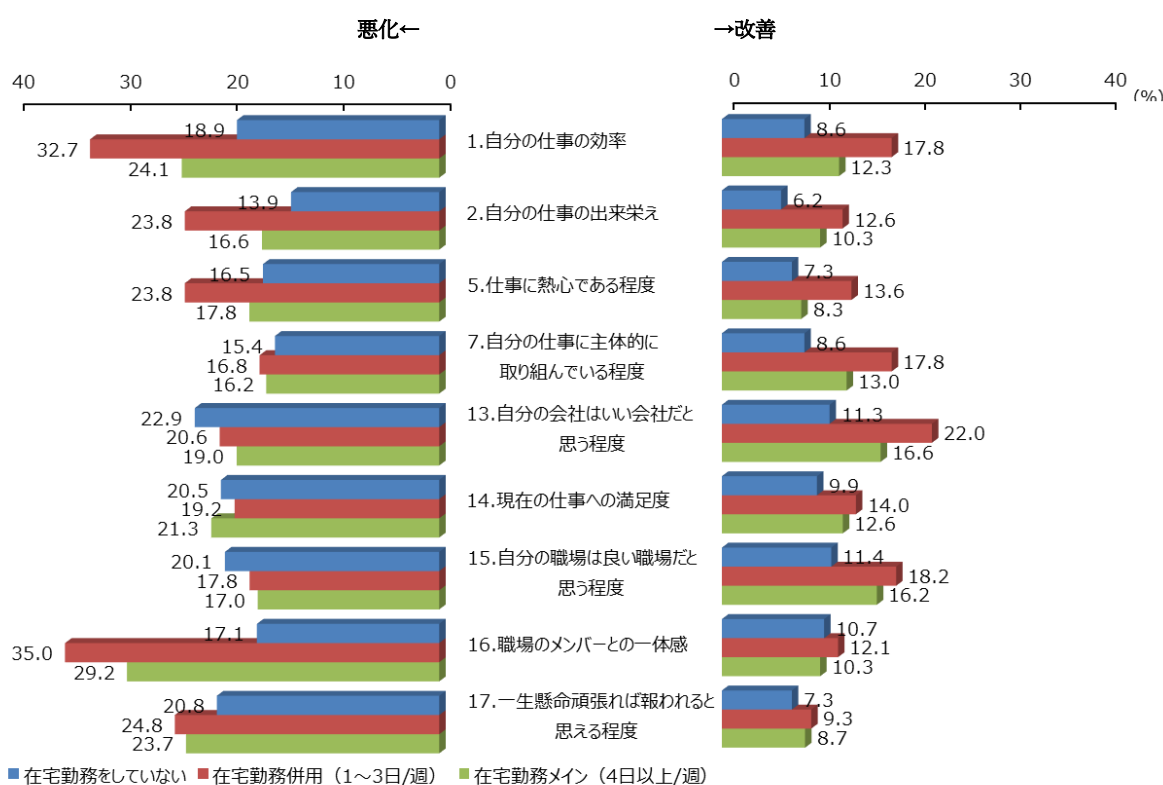
“仕事面”では、在宅勤務実施層で「自身のペースで仕事ができる程度」は増加している一方、「上司」「同僚」とのコミュニケーションの減少が顕著である。これらは、仕事の“個業化”が進んでいることの、表と裏とみることができる。仕事を円滑に進め成果を上げていくためには、在宅の“分散”した仕事環境で、“自律的”に働きながらも“協働”を進めていくことが重要となる。このような問題意識を経営者、管理者、従業員共通のものとしていかないと、在宅勤務の導入によって組織・職場からの遠心力が強まっていくことが危惧される。

“健康・日常生活面”では、在宅勤務実施層で「座っている時間」の増加が顕著で、「運動時間」の減少も見られ、そのことが「肩こり・腰痛」「目の疲れ」などに繋がっていると考えられる。また在宅勤務実施層では「間食の量」も増えており、「体重」の増加に繋がっていると考えられる。ただし、比率は下がるものの在宅勤務をしていない層でも同様の傾向はみられ、コロナ禍の外出自粛の環境下で助長されている傾向ということもできる。これらの影響は、「気分の落ち込み」「イライラ」「健康維持の不安」といったメンタルヘルス面の不調の増加傾向にも、在宅勤務の状況に関わらず繋がっていると考えられる。

3. 在宅勤務の頻度による新型コロナウイルス流行前後での仕事・組織への意識の変化（改善・悪化）

●在宅勤務実施者では、「職場での上司・同僚とのコミュニケーション」の減少が4割と顕著に。「職場のメンバーとの一体感」、「自分の仕事の効率」が悪化との回答も3割前後と、職場と仕事へはマイナスの影響がみられる

図3 新型コロナウイルス流行後の変化（改善、悪化傾向）×在宅勤務頻度



仕事や職場の状況・意識の改善傾向も同様に分類してみると、“在宅勤務併用”の群で「仕事の効率」が悪化した人は32.7%、「出来栄え」が悪化した人は23.8%となるなど、生産性の低下が目立つ。一方、改善した人も「仕事の効率」17.8%、「出来栄え」12.6%と、“在宅勤務をしていない”層より生産性に関わる設問が向上したとの回答が多くみられた。

働き方の変革により生産性向上が期待されるどころだが、現時点では「効率」「出来栄え」とも悪化している人の方が多いようだ。“在宅勤務メイン”では、「効率」「出来栄え」とも“在宅勤務併用”より

悪化が抑えられており、在宅勤務を継続することによるITツールへの習熟などが影響していることも考えられる。

仕事への意識についての項目全般でも、“在宅勤務併用”が改善も悪化も最も回答が多く、うまく適応できている人とそうでない人が割れている状況が想定される。今回は新型コロナウイルス流行による緊急避難的な在宅勤務の導入であったため格差が生まれたが、今後本格的に在宅勤務制度を導入する組織にとっては、新しい働き方への適応の過程を継続的に支援・注視していく必要があるようだ。

職場・組織への意識面の変化については、在宅勤務実施層は、“在宅勤務をしていない”層に比べて、自分の属している会社や職場を「良い会社」、「良い職場」だと思える程度が改善しているとの回答が多いことが分かる。悪化の回答についても、“在宅勤務をしていない”層より若干であるが下回っている。

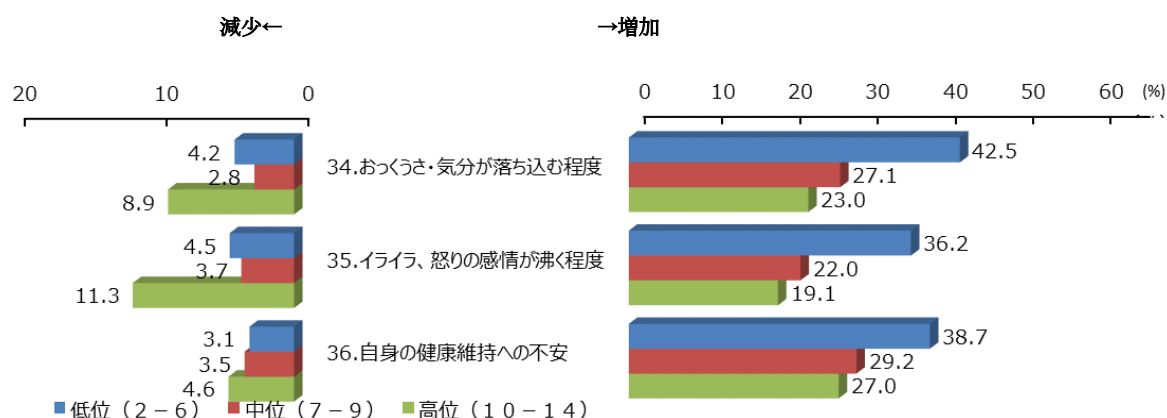
一方で、「職場のメンバーとの一体感」「報われると思える程度」などは、在宅勤務実施層の方が、“在宅勤務をしていない”層と比べてネガティブな回答が多くなっている。

これらのことから、在宅勤務を実施することにより、「一体感」や「報われ感」といった具体的な所属感の悪化を助長する一方、「良い会社・職場」「信頼感」といった信念面での帰属意識は一定程度改善する方向で働いていることが考えられる。これは在宅勤務の導入そのものが組織への帰属意識を向上させていると考えるより、コロナ禍で柔軟な対応を行った組織への評価であると考えるのが妥当ではないだろうか。

4. ワーク・エンゲイジメント（WE）の程度による新型コロナウイルス流行前後での仕事・組織への意識の変化（増減、改善悪化）

● “ワーク・エンゲイジメント”が低い人は、コロナ流行前後で心の不調感が約4割で増加と顕著に悪化。仕事や職場、組織への意識も約3割で悪化。一方、“ワーク・エンゲイジメント”が高い人では、約2割が逆境下でも仕事や職場、組織への意識を改善させている

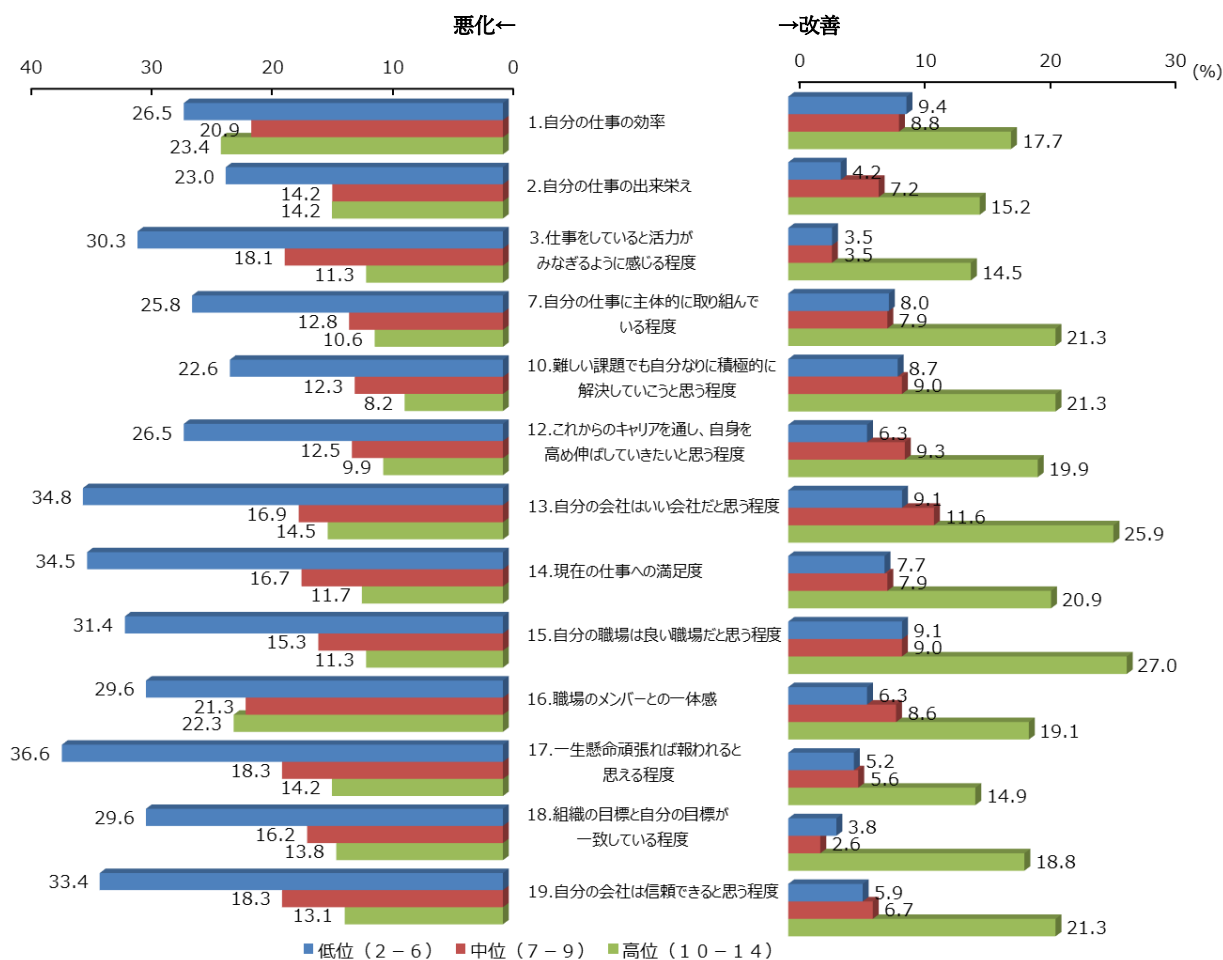
図4-1 新型コロナウイルス流行後の変化（増加・減少傾向）×WE 3段階



新型コロナウイルス流行前後での生活、働き方、健康面での変化（増減）について、ワーク・エンゲイジメントの高低により差があるかを確認し、差が見られるものを上図に示した。

健康面では、「気分の落ち込み」「イライラ」「健康維持への不安」などメンタルヘルス面のネガティブ感情は、ワーク・エンゲイジメント“低位”層で顕著に増加している。

図4-2 新型コロナウイルス流行後の変化（改善・悪化傾向）×WE 3段階



仕事や職場の状況・意識の改善傾向も同様に分類してみると、「仕事の生産性」「仕事への意識・意欲」「仕事への主体性・自律性」「職場・組織へのエンゲイジメント」のすべての領域において、ワーク・エンゲイジメント“高位”層で他の層に比べて「改善」との回答が多く、ワーク・エンゲイジメントが高いことがコロナ禍のような逆境においても、仕事や組織人としての意識を前向きに保ち、推進していくことと関係していることが窺える。

一方で、ワーク・エンゲイジメント“低位”層では、同様にほぼすべての項目を大きく悪化させており、ワーク・エンゲイジメントが低いことが、逆境でのネガティブな反応を引き出すリスクとなっていることも想定される。