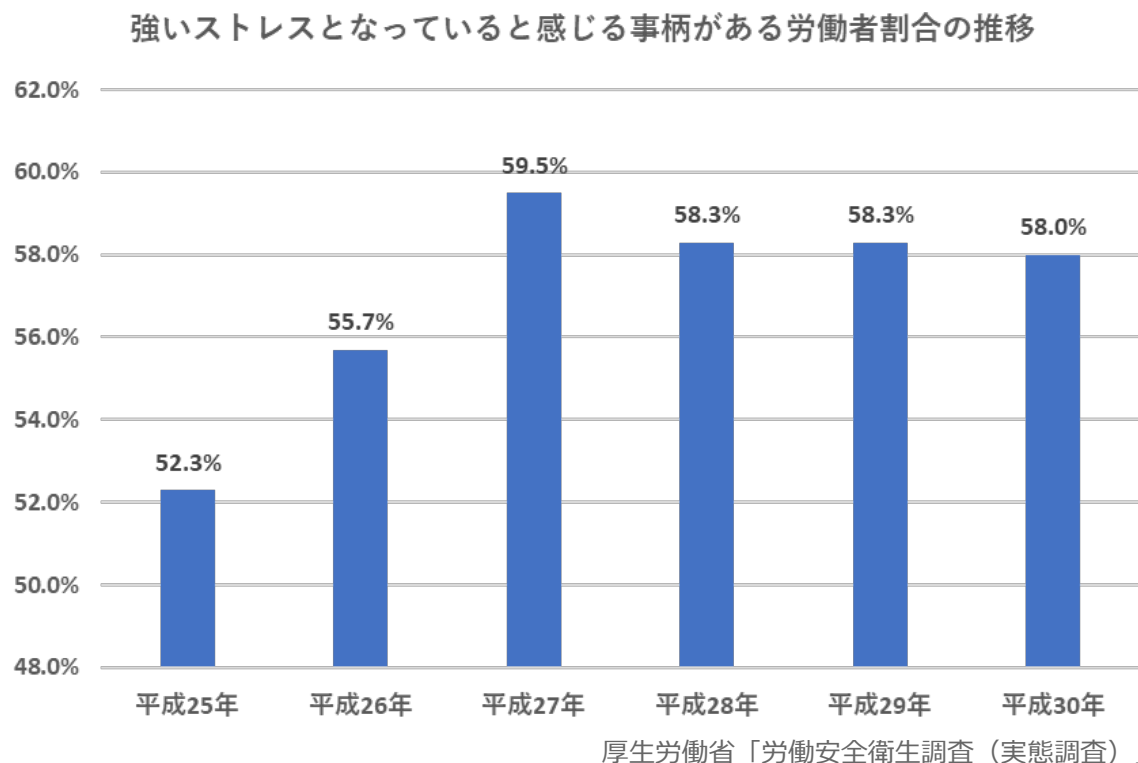
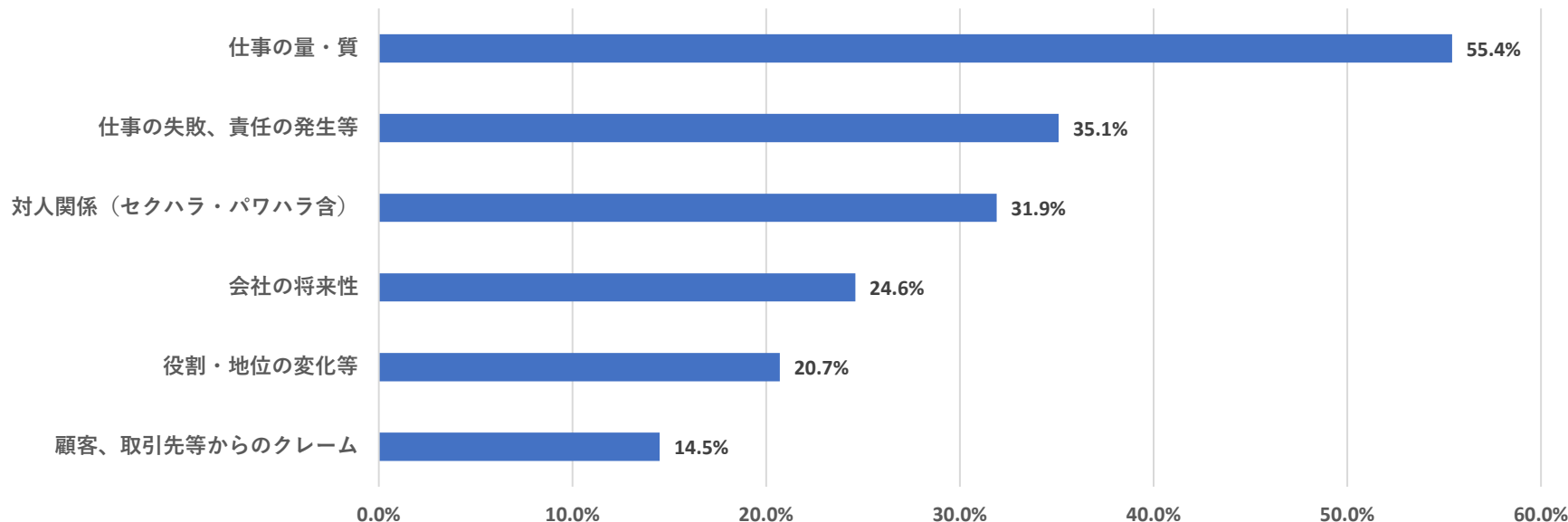




グラフは、厚生労働省が「ストレス」について調査したものです。労働者の中で“強いストレスとなっていると感じる事柄がある”労働者の割合は、6年間連続して50%以上。過去4年間は60%に近い割合で推移しています。平成30年調査を年代別に見ると、20～59歳まではいずれも60%前後と、過半数が強いストレスを感じる事柄を抱えています。今後のマネジメントを考える際には、知っておく必要がある事実です。

強いストレスの内容（主なもの3つ）



厚生労働省「労働安全衛生調査（実態調査）」

グラフは、強いストレスを感じていると答えた20～29歳の若手を対象に、ストレスの原因を調査したものです。最も多いストレスは「仕事の量・質」、次いで「仕事の失敗、責任の発生」「対人関係」と続きます。

大卒であれば社会人となって仕事を任されはじめる20代の時期に、職場において多くのストレスを感じていることが分かります。社員のストレス状態を把握して、ストレスとの付き合い方を教えることも、組織の生産性を維持するうえで有効です。

同じ体験をしても、人によってストレスの感じ方は異なります。「性格特性」の違いもありますが、「物事の捉え方」でもストレスの感じ方は異なります。下の表はストレスに繋がる「認知の歪み」を紹介しています。「自分はストレスを感じやすい考え方をしている」と自覚することも、ストレス対処に繋がる有効な一手です。

名称	内容	☑
すべてか無か思考	物事を「白か、黒か」「正しいか、間違っているか」で見えており、中間がない。基本的に「完璧でなければ失敗だ」と考える。	☐
一般化のし過ぎ	たった1度の出来事や経験に対して、「いつも」「絶対に」というような言葉を使う。	☐
過小評価と拡大解釈	実際よりも、悪い面ばかりを大きく捉え、良い面をあまり評価しない。	☐
すべき思考	「すべき」「しなければ」「する必要がある」「する義務がある」と考え自分を追い詰める。他者行動にも「すべき思考」が働くとストレスが大きい。	☐
レッテル貼り	たった1度のことで、根拠もないのに自分や他人にネガティブなレッテルを貼る。	☐
結論の飛躍	証拠や事実をもとにした根拠もなしに、将来について悲観的な結論に飛躍し予測する。	☐
マイナス化思考	誰かが、あなたの行動や性格や達成をポジティブに認めてくれても、認めない。良いことや何でもないことを、悪いことにすり替えてしまう。	☐
個人化	自分には個人的にまったく関係ないことで自分を責めたり、逆に他人を責めたり、そのような状況での自分の役割を否定する。	☐
感情的決めつけ	自分がそう感じているのだから、それが事実だと考える。それが正しいかどうかを深く考えることもなく、自分の感情が事実だと思い込んでいる。	☐
心のフィルター	1つのネガティブなことや事実をクヨクヨと考え、楽しかったこと、幸せ、希望などを台なしにする。「マイナス」のフィルターを通して物事を見ている。	☐