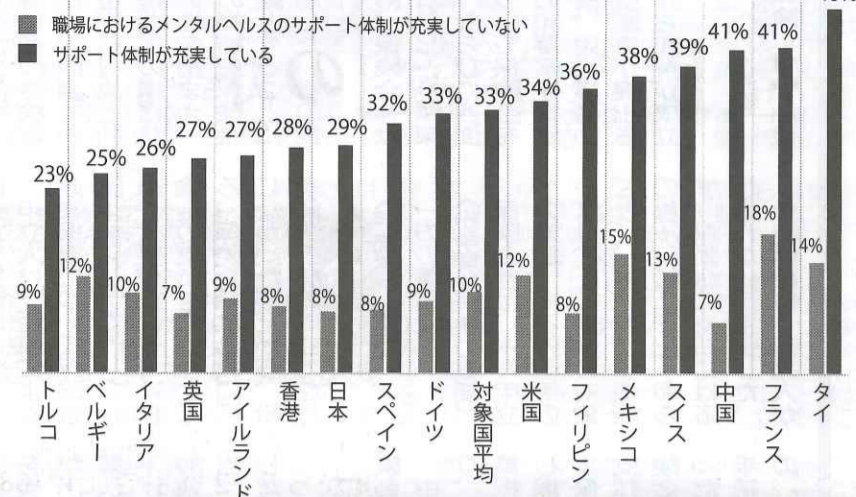


# マインドヘルスとウェルビーイング調査2023 職場の支援体制と定着率に関連性

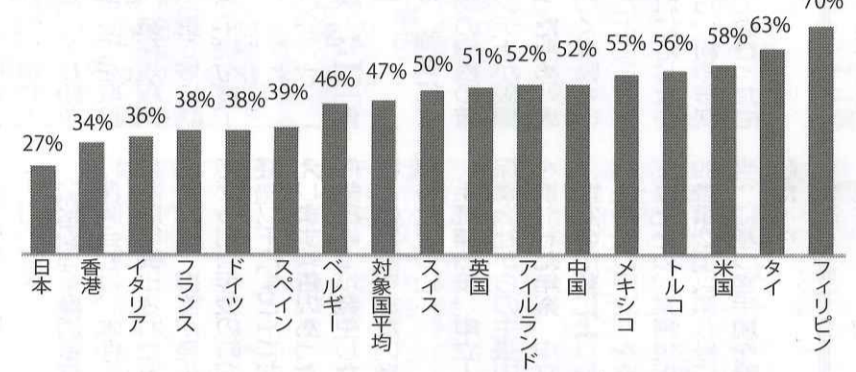
アクサは2月28日、「マインドヘルス(心の健康)とウェルビーイングに関する調査2023」の結果を発表した。心の不調に対する偏見をなくし、総合的な健康を促進するための取り組みの一環として、ヨーロッパ、アジア、北・中米の計16の国と地域において、心の健康に欠かすことができない要素を調査するもの。調査結果からは、職場における従業員のメンタルヘルスのサポートと従業員の仕事・生産性の相関が明らかとなった。また、職場におけるメンタルヘルスサポートが充実していると回答した人の割合は、対象国中、日本が最下位だった。

今年で3回目となる「アクサのマインドヘルスとウェルビーイング」の2023年度調査は、調査協力会社「アクサのマイナードヘルス」が実施され、合計31万9千人が参加した(対象国は英国、フランス、イタリア、スペイン、スイス、ドイツ、オーストリア、ポーランド、ハンガリー、チェコ、スロバキア、ギリシャ、トルコ、タイ、フィリピン、インドネシア、中国、韓国、台湾、香港、マカオ)。

図表1 職場におけるメンタルヘルスのサポートが充実した体制で働く従業員の心の健康状態が「良好」である可能性は、充実していない体制で働く従業員より3倍高い(グラフは心の健康が「良好」な人の割合を示している)



図表2 職場におけるメンタルヘルスに関するサポート体制が充実していると回答した割合(各国比較)



※図表は「マインドヘルス(心の健康)とウェルビーイングに関する調査2023」より

## 「心の健康」を示す指標 日本は16カ国中15位

「心の健康」を示す指標「不調」は前年20%から14%と大きく改善したものの、依然として全体より高い割合を示す中、うつ病や不安障害といったメンタルヘルスの不調を自ら表明する割合は、対象国中、最も低かった。

### 各国比較

世界16の国と地域において、心の状態について「良好」と回答した人は全体の25%、最も多かったのは「まあまあ良好」で35%(約3人に1人)を占める。「なんとなく不調」と回答した人は28%、「不調」と回答した人は13%となった。新型コロナウイルス感染症の影響や地政学的緊張が続く中、前年と比べ、全般的に心の健康状態が改善した。メンタルヘルスに対するステイグマ(偏見)の改善に同意する回答者は、世界全体で昨年の31%から36%に増加した。国別では、今年新たに調査対象となったタイ(37%)がトップとな

### 年齢別比較

いわゆるZ世代(18〜24歳の半数以上の54%が、メンタルヘルスが「不調」状態にあることが明らかとなった。若年層は世界共通でメンタルヘルスが「良好」や自己受容の割合が低く、年齢が上がるほど高まる傾向にある。ストレス、うつ病、不安障害なども年齢が高まるにつれ、症状が減少した。また、Z世代(18〜24歳)の3人に1人以上(38%)が、テクノロジーやSNSへの依存が幸福度に悪影響を及ぼすとしていた。特に、テクノロジーやSNSから悪影響を受けていると回答した人は、悪影響を受けていないと回答している人よりも、孤独やネガティブなボディーイメージ、将来への不確実性などを感ずる割合が高かった。

### 職場環境に関する比較

「職場におけるメンタルヘルスに関するサポート体制が充実している」と認識している人は、そうでない人より心の状態が良好で、「いきいきと働いている」「生産性が高い状態にある」可能性が3倍高いことが判明した(図表1)。また、仕事と自身のスキルの適合性、明確な目標設定、実際の業務量ではなく業務量のコントロールなどもメンタルヘルスと非常に強い相関があり、従業員のメンタルヘルスと定着率には明確な関連性があることが示された。心の状態が「良好」な人の72%は現在の職場から離職する意思はない一方、「不調」の人は37%にとどまった。心の状態が「不調」で、短期間の間に現在の職場から離職予

### ストレス・うつ病・不安障害の国別比較

日本は、世界16の国と地域の中で、ストレス(重度から中度程度)、うつ病、不安障害について自ら表明する割合が顕著に低かった。ストレス症状を表明した割合が最も高いのはトルコ66%、最も低いのは日本27%、うつ病を表明した割合が最も高いのはトルコ25%、最も低いのは日本12%となった。

定と回答した人は、「良好」な人の約3倍となった。「職場におけるメンタルヘルスに関するサポート体制が充実している」と認識しているZ世代の4人に1人が、心の状態が「良好」でいきいきと働いているのに対し、そうでない人は100人に1人と、全年齢層で最も大きな差が見られた。職場におけるメンタルヘルスサポートが充実していると回答した割合を従業員規模別にみた場合、100人以上の企業では32%と高く、従業員が少なくなると低くなった(50人以上99人以下26%、9人以下19%)。実際にメンタルヘルスを抱えている従業員のうち、症状をよくコントロールできていない割合は、100人以上の企業では52%であったのに対し、9人以下では32%にとどまった。

### 親切や優しさとの幸福の関連性

日本は、「他人に親切にする人が多い」と回答した人の割合が、対象国中15位となった。最も低かったのは香港で40%、次いで日本が56%、最も高い国はメキシコで87%だった。また、世界各国で、他人に親切にしていると認識している人がほど幸福を感じている割合が高いという関連性が見られた。