

2015年10月9日  
株式会社 リクルート ホールディングス

## リクルートワークス研究所がストレス調査を実施 仕事・プライベート両面から育児中のストレスを分析



株式会社リクルートホールディングス(本社：東京都千代田区、代表取締役社長 兼 CEO：峰岸真澄)内の、人と組織に関する研究機関・リクルートワークス研究所は、「はたらく育児」を応援するiction! (イクション) プロジェクトの一環として、働くマザー・働くファザーを対象に「ストレス調査」を行い、「働くマザーのストレス調査報告書」のレポートをまとめました。レポート全文は、下記リクルートワークス研究所のサイトよりダウンロードいただけます。  
URL:[http://www.works-i.com/pdf/151009\\_stress.pdf](http://www.works-i.com/pdf/151009_stress.pdf)

### 調査の特徴

- 従来はどちらか一方の調査にとどまっていたことが多かったが、今回は仕事とプライベートのストレスを両面からとらえている
- 社会的再適応評価尺度 (SRRS※) を参考にした独自の調査を実施し、結果をストレス値とストレスの経験割合でそれぞれランキング化している
- 働くマザー独特のストレスを明らかにするために、性別以外に、雇用形態・末子年齢別に調査を実施している

※SRRSとは…米国の社会学者Thomas Holmesと医師のRichard Raheが、生活上の出来事と疾病との関連性について発表した調査で発表したストレス尺度。調査では人生における43項目のイベントに対し、「結婚という出来事の後に日常生活に戻るまでのエネルギーを50点」とした場合の100点満点での採点をしている。

### レポートから見るトピックス

- 日常の苛立ち事についてのストレス値ランキング：働くマザーでは上位にプライベートと仕事の両方の項目が入るが、働くファザーではほとんどが仕事
- 日常の苛立ち事を日頃経験する割合ランキング：働くマザーの上位はプライベートに関する項目が多く、40%以上の方が家事や子どもや人間関係などに関するストレスを経験している。働くファザーは自分にかかわるプライベートの項目や仕事に関する項目が多く、また経験割合は働くマザーに比べて低い
- 調査結果とソーシャルワークによる4000件以上の相談援助事例を照らし合わせることで、働くマザーの周囲に特徴的な14のストレスグループを発見。その相関関係と相関の高さが一目で分かる「ストレスマップ」を作成

### 我々に求められる意識改革

調査を通じて、働くマザーのストレスは複雑に絡み合っており、表面的に見えるストレスの解消だけでは、問題を解決できないことが判明しました。国や企業もマザーの支援に取り組んでいますが、マザーが生き生きと働き続けるためには、上司・同僚・夫が女性が一生働くことを「応援する」ことが求められており、具体的には以下3つの意識改革が必要であると考えられます。

- (1) 働くファザーの自立と家事・育児への主体的な参加
- (2) 職場の意識変革による、ファザーの育児参加促進のための長時間労働の是正と復帰後マザーへの理解
- (3) 働くマザーの子育て観・夫観の見直し

### 【参考】 iction! プロジェクトについて



『iction! プロジェクト』は「子育てしながら働きやすい世の中を、共に創る」を目指し、「はたらく育児」を応援していくプロジェクトです。本プロジェクトでは子どもを持つ女性の声をもとに、3つの注力テーマを決定しました。

①妊娠・出産時に辞めなくて済む ②育児と仕事の両立によるストレスを減らす ③無理なく始められる仕事をつくる

私たちはこのプロジェクトに賛同いただける行政、企業、NPO等の方々と共働しながら、働く意欲を持つ子育て世代の就業の実現を目指します。

<http://www.recruit.jp/company/csr/contribution/iction/>

リクルートホールディングスではこれからも、働く、学ぶ、住む、結婚、育児、旅、車、趣味や暮らし情報など、さまざまな場面でユーザーが新しい発見・機会創出できるサービスを提供し、ひとりひとりにあった「まだ、ここにはない、出会い。」を届けることを目指していきます。

【本件に関するお問い合わせ先】

<https://www.recruit.jp/support/form/>