Watch! 統計から社会の実情を読み取る

第9回　日本は仕事のストレスが多い国か

本川 裕 | Honkawa Yutaka
アルファ社会科学㈱主席研究員

■東京大学農学部農業経済学科卒。㈱国民経済研究協会常務理事研究部長を経て、現職。立教大学兼任講師。農業、地域、産業、開発援助などの調査研究に従事。現在は、ネット上で「社会実情データ図録」サイト（http://www2.ttcn.ne.jp/honkawa/）を主宰するかたわら地域・企業調査等を行う。著作は「物流コストと日本の産業競争力」（学術誌『国民経済』、2004年）、『統計データはおもしろい！』（技術評論社、2010年）等。

日本は仕事のストレスの多い国？少ない国？

仕事のストレスに関するISSP（International Social Science Programme）国際共同調査の結果（対象32か国、各国平均770人の就業者サンプル）から、OECDに属する21か国を取り出してグラフにした二つの図をまずご覧いただきたい。

図1では、日本の順位は下から5位であり、日本は仕事のストレスの少ない国であるといえる。逆に、図2では、日本の順位は上から4位であり、日本は仕事のストレスの多い国であるといえる。

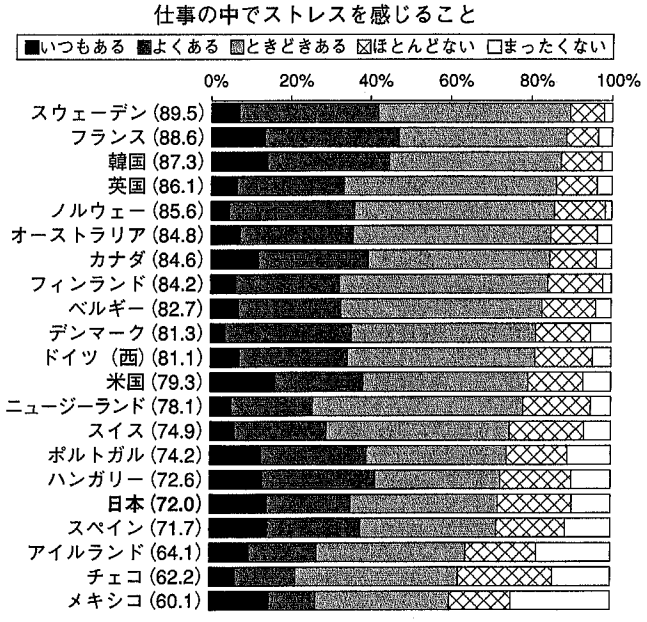
マスコミや一般的な報告書では、後者の比較を発表した方が通りがよいであろう。実際、ISSP調査の日本側の担当調査機関であるNHK放送文化研究所は、この調査を取り上げ、日本の値はそれほど高くなく、また、後段でふれる「ぐったりと疲れて仕事から帰ること」があるかどうかの設問では、むしろ、日本の値は低いにもかかわらず、「仕事のストレスが多い日本」という表題の下に結果を紹介している（西・荒牧（2009））。

私は「一般通念はあやしい」とハナから思っているので、むしろ、図1の比較が掲げられていたOECDの報告書（Society at a Glance 2009）に驚きを感じ、そのまま「社会実情データ図録」サイトで取り上げた。そうしたら、過労死で友人を亡くされた方から、経営者側に労働者をもっと働かせる余地があるというメッセージを送ることになるので、むしろ、過労死のデータに変更するようにという抗議のメールを頂いた。図録では、追加コメントとして、日本では強くストレスを感じている人も多いという点を強調したが、ここでは、データの取り方により正反対の結果となる各国のストレス構造の内容について、もう少し立ち入って分析しておきたい。

「中ストレス型」と「両極分化型」

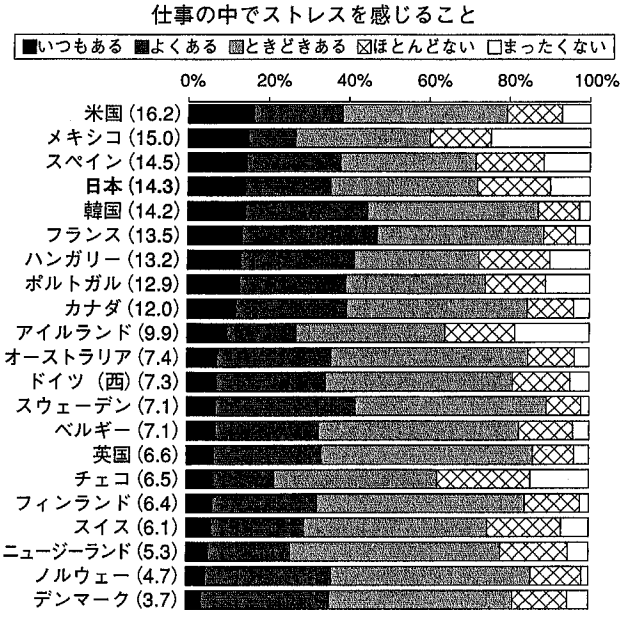
図1と図2の注）を見ていただければ分かる通り、ストレスありの判定基準の取り方次第で、日本は、ストレスが少ないとも多いともい

図１　日本は仕事のストレスの少ない国である（OECD諸国比較）－ストレスを感じる人が多い順－



注）「いつもある」「よくある」「ときどきある」の比率の合計（カッコ内の数値）でソート。ドイツ（西）は旧西ドイツ地域をさす。
資料）ISSP「Work Orientations, wave III」2005

図２　日本は仕事のストレスの多い国である（OECD諸国比較）－ストレスをいつも感じる人が多い順－



注）「いつもある」の比率（カッコ内の数値）でソート。ドイツ（西）は旧西ドイツ地域をさす。
資料）図１と同じ

える結果となっている。各国社会のストレス構造は、ストレスが多い社会、少ない社会と単純に割り切れない。ほとんどの人がときどきストレスを感じている国とストレスを感じている人と感じていない人の両方が多い国というパターンの差異が認められるのである。前者を「中ストレス型」、後者を「両極分化型」と呼んでおこう。

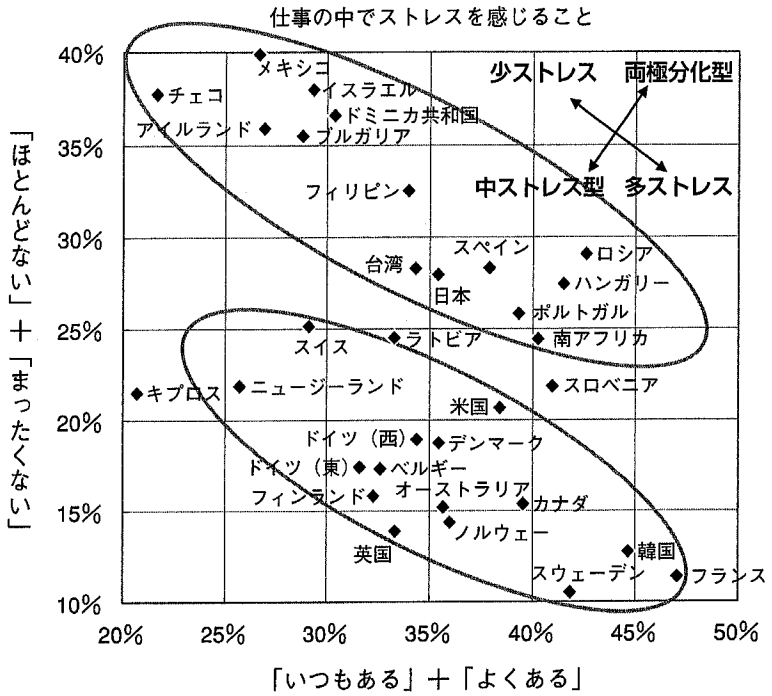
ISSP調査の結果から、OECD諸国以外も含めてこれを図示してみよう。ISSP調査は、5つの選択肢で仕事上のストレスの状況を聞いている。すなわち「いつもある」、「よくある」、「ときどきある」、「ほとんどない」、「まったくない」のうち一つを選ぶ設問としている。調査対象32か国の全体では、それぞれの構成比が、10.4％、24.6％、41.7％、14.6％、8.8％となっている。ときどきストレスを感じる人が4割以上と最も多くなっている。

そこで、ストレスを多く感じているという最初の二つの回答率の合計をX軸にとり、ストレスを感じていないという最後の二つの回答率の合計をY軸にとった散布図を描いてみた（図3）。散布図の右下方向は、ストレスを多く感じる人が多く、ストレスを感じない人が少ないので、「多ストレス」をあらわしている。反対方向は「少ストレス」ということになる。また、散布図の右上方向は、どちらも多いことをあらわし、「両極分化型」であることを示している。逆方向は、「中ストレス型」をあらわしている。

ストレス構造が単純であれば、ストレスの強い国から弱い国へと左上から右下へマイナスの相関分布が見られるはずである。ところが、R^2値は0.2541と低く、むしろ両極分化型か中ストレス型かという側面が大きいことが分かる。

興味深いことに、両極分化型のグループと中ストレス型のグループに分けてみると、前者には、途上国や体制移行国が多く含まれ、後者には、欧米諸国が多くなっている（例外は韓国だけ）。

図３　ストレス構造は両極分化型と中ストレス型に分けられる



注）　ドイツは旧西ドイツ地域と旧東ドイツ地域に分けて調査されているので、前者をドイツ（西）、後者をドイツ（東）とした。
資料）図１と同じ

そして、両極分化型のグループの中にも、ロシア、ハンガリーといったストレスを強く感じる者が多い国もあれば、チェコ、メキシコといったストレスを余り感じていない者が多い国もある。中ストレス型のグループの中にも、フランス、韓国といったストレスの多い国もあれば、スイス、ニュージーランドのようにストレスの少ない国もある。

日本は、どちらかというと両極分化型に属し、ストレス程度は中程度である。

なぜ、欧米諸国には中ストレス型パターンが多く、途上国には両極分化型パターンが多いのであろうか。おそらく、欧米は多くの市民が中程度のストレスを感じながら効率よく仕事ができる勤労社会を形成することに成功したのに対し、途上国では、余りストレスを感じる必要のない伝統的な勤労社会を保持しながら、同時に、近代化されたストレスの多い勤労部門が社会を引っ張るという構造が形成されているためと思われる。

日本は、欧米主要国と比較すると、ストレスの多い人と少ない人が両極分化しているので、最初に見たように、どの程度のストレスで「ストレスのある人」とするかによって、日本はストレスの多い国とも少ない国とも主張できる結果が得られるのである。

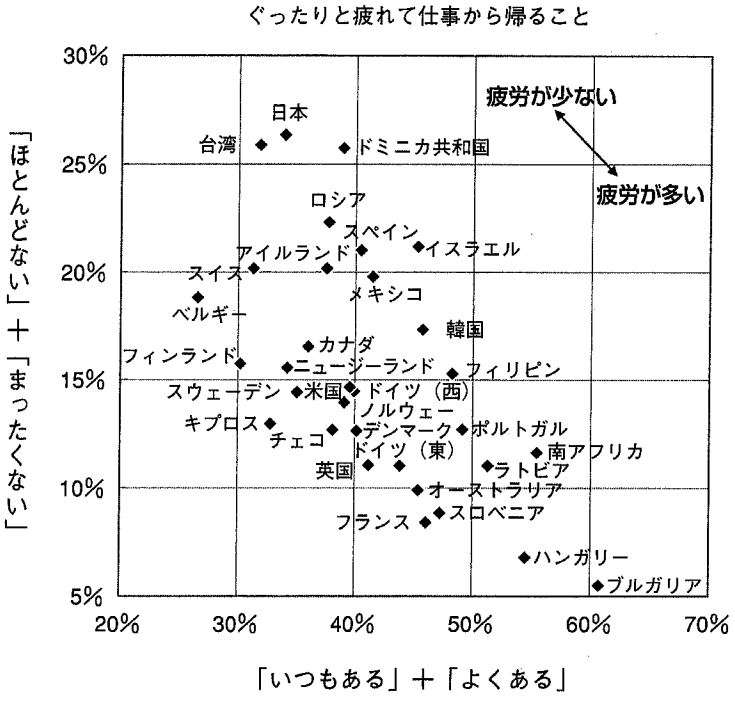
日本社会は、欧米流の近代化が進んだとはいっても、なお、近代化以前の伝統的な働き方を捨て去ってはおらず、キリキリしながら働いている人ばかりではないのだろうと推測できる。その一方で、効率優先の職場も重要な役割を果たしており、その中で長時間労働や高ストレスにさいなまれながら仕事をしている者も多いので、過労死が社会問題となる。日本の場合は、途上国のように都市部と農村部、あるいは近代産業と在来産業の対立というより、同じ会社の中に両方の働き方が混在している可能性が強い。

疲れを知らない日本人

最後に、「ストレスを感じるか」ではなく「ぐったりと疲れて仕事から帰るか」に関して同様のグラフを描いてみよう。ストレスは、肉体的・精神的な疲労に仕事の複雑さ・責任、さらに人間関係の難しさなどが加わって生じると思われるが、疲れて仕事から帰るかどうかは、もう少し、シンプルなストレスをあらわしているととらえられる。

こちらを見ると、両極分化型か中ストレス型かというベクトルの側面はずっと薄いことが分

図４　仕事の疲労では両極分化的側面は薄い



注・資料）図３と同じ

かる。仕事の疲労度が大きい国か小さい国かという基準で国を分けることができそうだ。図３と比較してR^2値は0.3751とかなり高くなっている。

日本の位置は明確である。すなわち日本は仕事の疲労度の低い国である。特にＹ軸の「ほとんどない」＋「まったくない」が26.4%と最も多い点にそれがあらわれている。

日本人の労働は強度が低い（仕事がきつくない）のであろうか。日本や台湾はのんびり働いていて、疲労が多いフランスやハンガリーはコマネズミのように働いているのであろうか。そうではない。同じ回答者の集計で長時間労働（週50時間以上）が多い国トップ５は、韓国、ドミニカ共和国、台湾、フィリピン、日本の順である。逆にフランスの労働時間は日本と比較してかなり短い。時間の短さを打ち消すほど労働の強度が日本より大きいとはいえないであろう。

とすると、同じ量や強度の労働を行っても、フランス人は疲れていると感じやすく、日本人は疲れを感じにくいといった民族性の差異に理由を見出すしかない。栄養生理学によれば、コメは、たんぱく質摂取に関し小麦やトウモロコシに比べ必須アミノ酸の欠落がなくバランスがとれているので、肉食と組み合わせる必要度は低いとされる。ただしコメに依存しながら暮らすとすると、量的にはかなり多く摂取する必要がある。このためアジアの米食民族は、摂取したカロリー消化のため、ともかく疲れを知らず動き回る習性があるとされる（鳥居（2006））。図では台湾人が日本人とともにこうした共通点を有するように見える。韓国人の疲労が中程度なのは、疲れを知らない民族性で埋め合わせないほど仕事がハードなのだと理解できる。しかし、日本や台湾と同様に疲れを知らないドミニカ共和国やロシアなどは、アジアとは民族性を異にしており、また別の説明が必要であろう。

さきに掲げたストレスの感じ方の構造にも、実は、こうした民族性による違いが要因として働いているだろうと考えられる。ストレスの分析は一筋縄では行かないのである。

＊参考文献
[1] 西久美子・荒牧 央（2009）：仕事の満足度が低い日本人～ISSP国際比較調査「職業意識」から～：放送研究と調査：NHK放送文化研究所，2009年6月号．
[2] 鳥居邦夫（2006）：栄養生理学・脳科学からみる嗜好の成立：味覚と嗜好（食の文化フォーラム）（伏木亨編）：ドメス出版．

＊「社会実情データ図録」関連図録
[1] 図録3274「仕事のストレスの国際比較」
[2] 図録0218「食品別のアミノ酸組成（日本型食生活の由来）」
[3] 図録3277「疲れやすい国民・疲れにくい国民」