

＼ ストレスチェック結果からの分析 ／

よく眠れている人は  
〇〇が良い





## 調査期間

2021年4月1日 ~ 2022年3月31日

## 対象者

弊社のストレスチェックを受検した従業員であり、対象人数は次の通り

- 問1～問57      324,642名（57問受検者）
- 問58～問80      159,583名（80問受検者）

※ストレスチェックは少なくとも57問の受検義務があり、企業の意向により80問版を受検する

# 眠れている人は、気分が安定している

設問46「よく眠れない」より、設問33「気分が晴れない」の状態を調べた結果

よく眠れている人たち

おおむね  
眠れている人たち

しばしば  
眠れない人たち

いつも眠れない人たち

気分が晴れない  
10.5%

気分が晴れない  
22.9%

気分が晴れない  
45.9%

気分が晴れない  
66.3%

気分が安定  
89.5%

気分が安定  
77.1%

気分が安定  
54.1%

気分が安定  
33.7%



眠れている人は、  
気分が安定している



眠れていない人は、  
気分が晴れない

# 眠れている人は、集中力がある

設問46「よく眠れない」より、設問32「物事に集中できない」の状態を調べた結果

よく眠れている人たち

おおむね  
眠れている人たち

しばしば  
眠れない人たち

いつも眠れない人たち

集中できない  
6.4%

集中できない  
13.4%

集中できない  
28.6%

集中できない  
45.6%

集中できる  
93.6%

集中できる  
86.6%

集中できる  
71.4%

集中できる  
54.4%



眠れている人は、  
**集中力が切れない**



眠れていない人は、  
**注意散漫になる傾向**

# 眠れている人は、疲れていない

設問46「よく眠れない」より、設問25「へとへとだ」の状態を調べた結果

よく眠れている人たち

疲れている  
19.1%

疲れていない  
80.9%

おおむね  
眠れている人たち

疲れている  
31.2%

疲れていない  
68.8%

しばしば  
眠れない人たち

疲れている  
51.1%

疲れていない  
48.9%

いつも眠れない人たち

疲れている  
67.5%

疲れていない  
32.5%



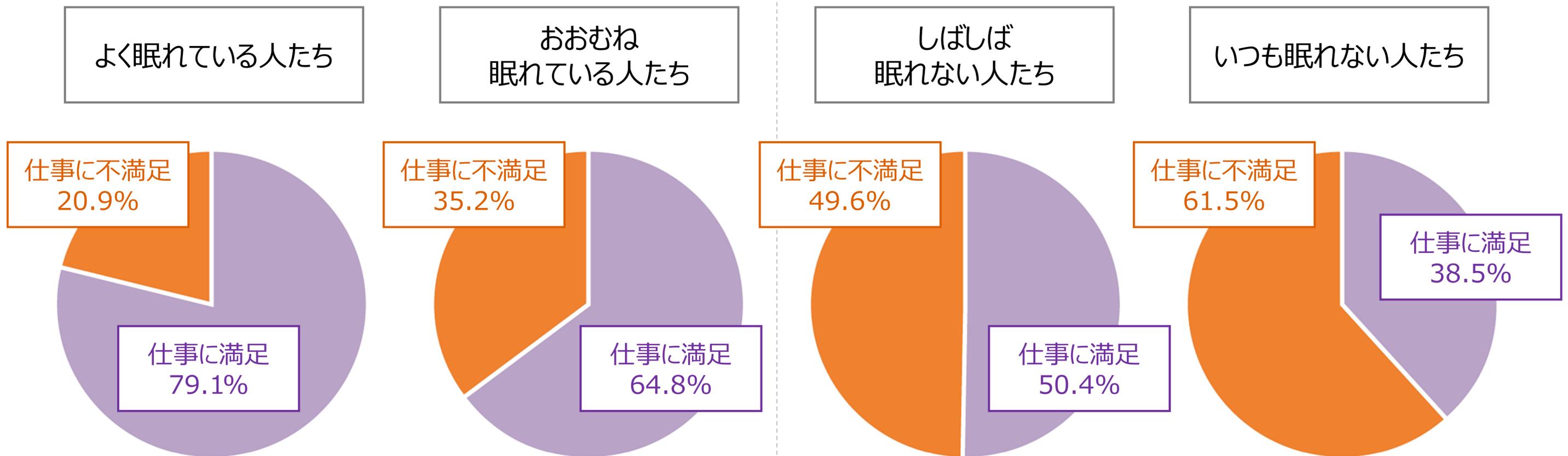
眠れている人は、  
疲れていない



眠れていない人は、  
疲れている

# 眠れている人は、仕事に満足している

設問46「よく眠れない」より、設問56「仕事に満足だ」の状態を調べた結果



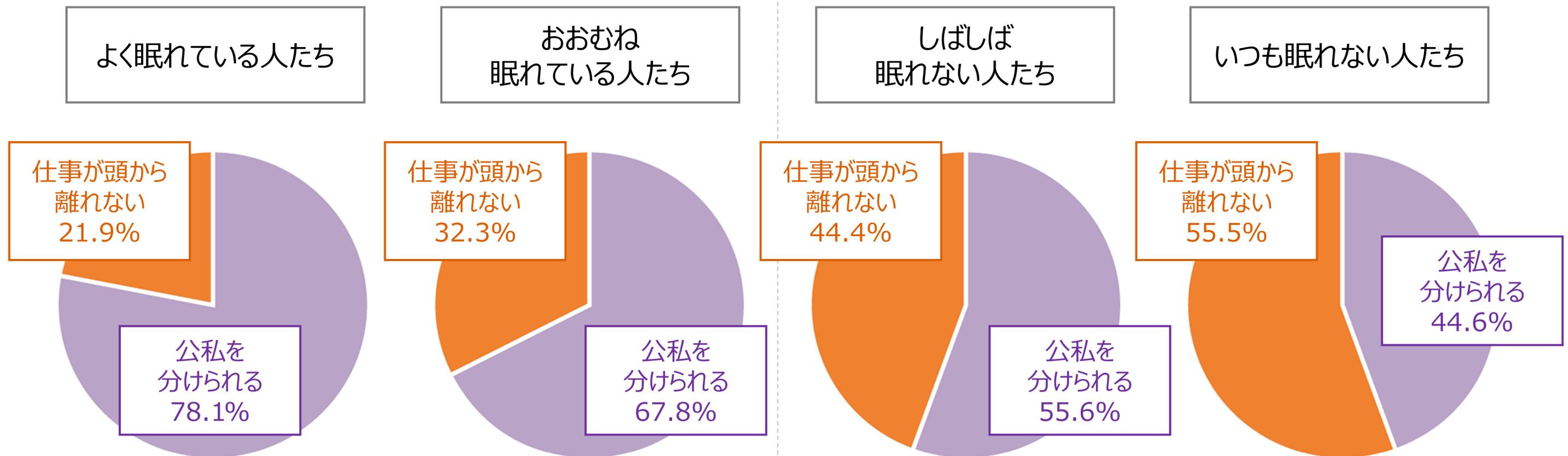
眠れている人は、**仕事に満足している**



眠れていない人は、**仕事に満足していない**

# 眠れている人は、公私を分けた生活ができている

設問46「よく眠れない」より、設問75「仕事のことを考えているため自分の生活を充実させられない」の状態を調べた結果



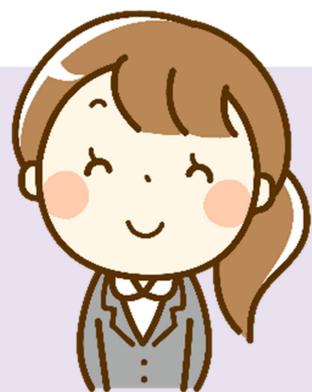
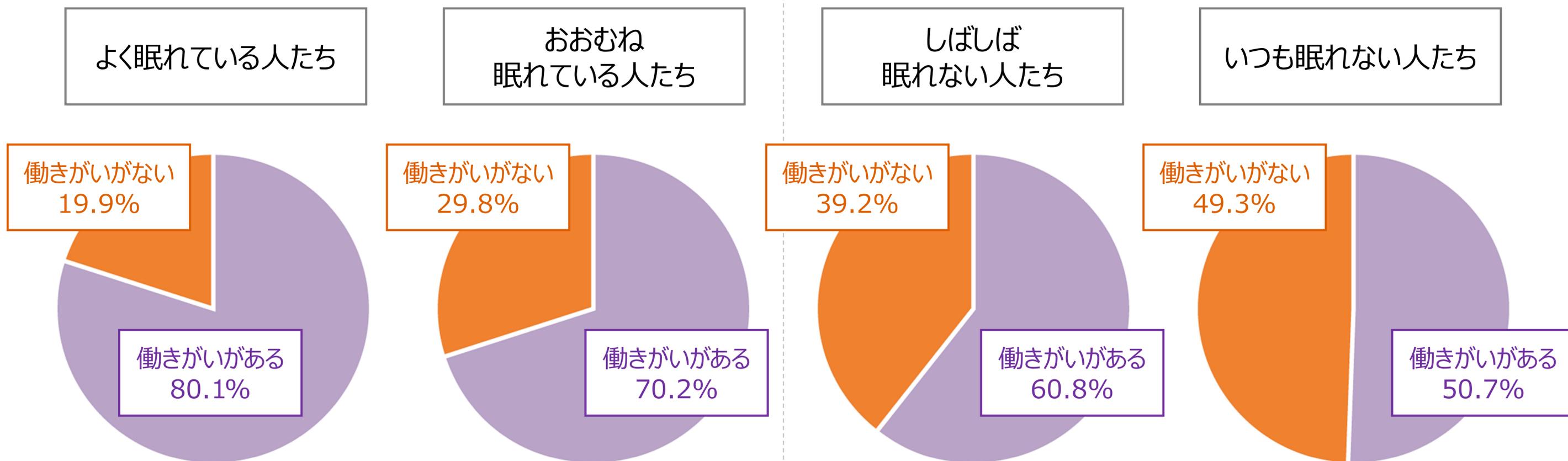
眠れている人は、**公私を分けられる**



眠れていない人は、**仕事から頭が離れない**

# 眠れている人は、働きがいを感じている

設問46「よく眠れない」より、設問17「働きがいがある」の状態を調べた結果



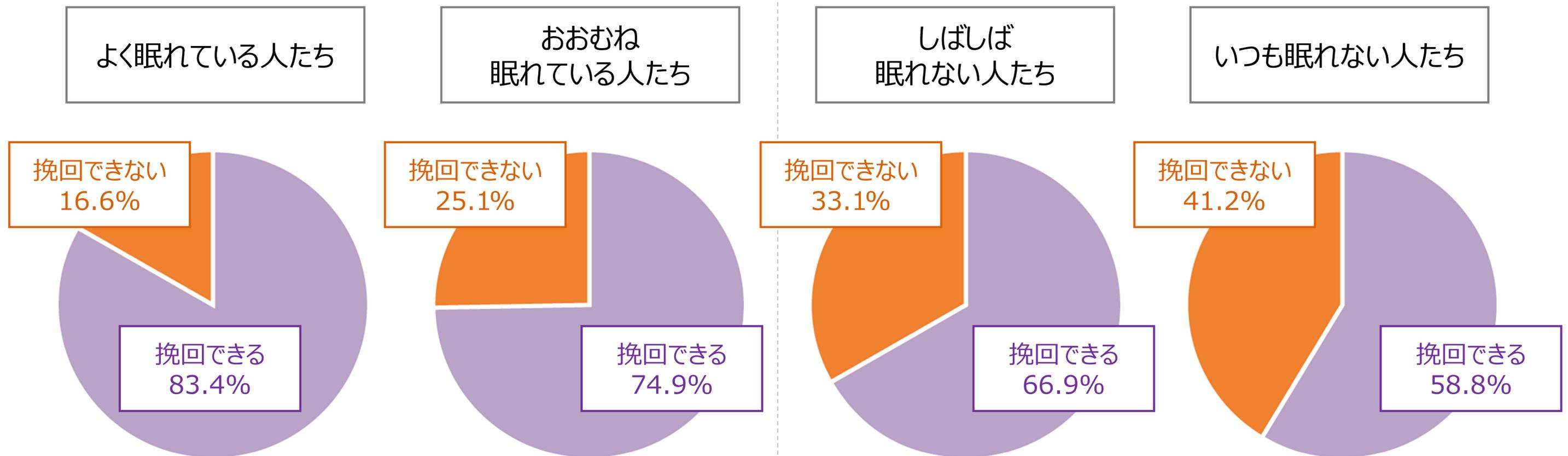
眠れている人は、**働きがいを感じている**



眠れていない人は、**働きがいを感じない**

# 眠れている人は、失敗を挽回するチャンスに恵まれている

設問46「よく眠れない」より、設問68「失敗しても挽回のチャンスがある職場だ」の状態を調べた結果



眠れている人は、**挽回のチャンスに恵まれている**



眠れていない人は、**挽回のチャンスがない**

＼ ストレスチェック結果からの分析 ／

〇〇が良い人は  
良い睡眠が得られる



# 人間関係の良い職場にいる人は、睡眠の状態が良い

設問78「私たちの職場では、お互いに理解し認め合っている」より、睡眠の状況を調べた結果

職場の人と  
理解し合える人たち

職場の人とそれなりに  
理解し合える人たち

職場の人とあまり  
理解し合えない人たち

職場の人と  
理解し合えない人たち

眠れない  
11.3%

眠れない  
17.2%

眠れない  
28.4%

眠れない  
41.8%

眠れる  
88.7%

眠れる  
82.8%

眠れる  
71.6%

眠れる  
58.2%



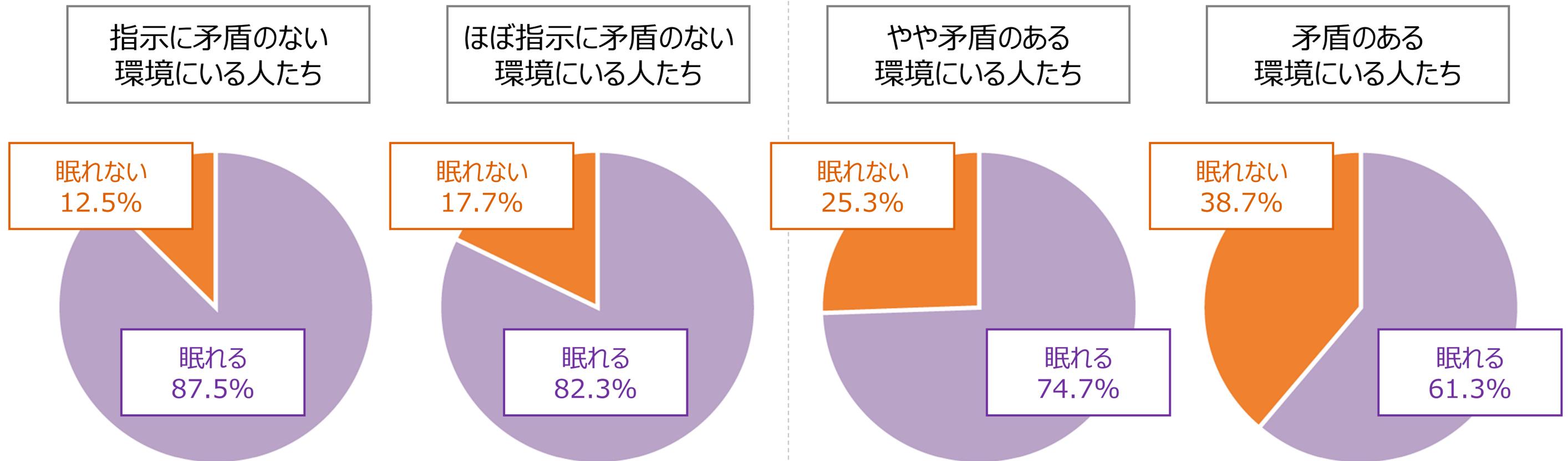
従業員同士が互いに理解し合える環境にいる人は、眠れている



従業員同士が互いに理解し合える環境にいない人は、眠れていない

# 指示に矛盾がない職場環境にいる人は、睡眠の状態が良い

設問59「複数の人からお互いに矛盾したことを要求される」より、睡眠の状況を調べた結果



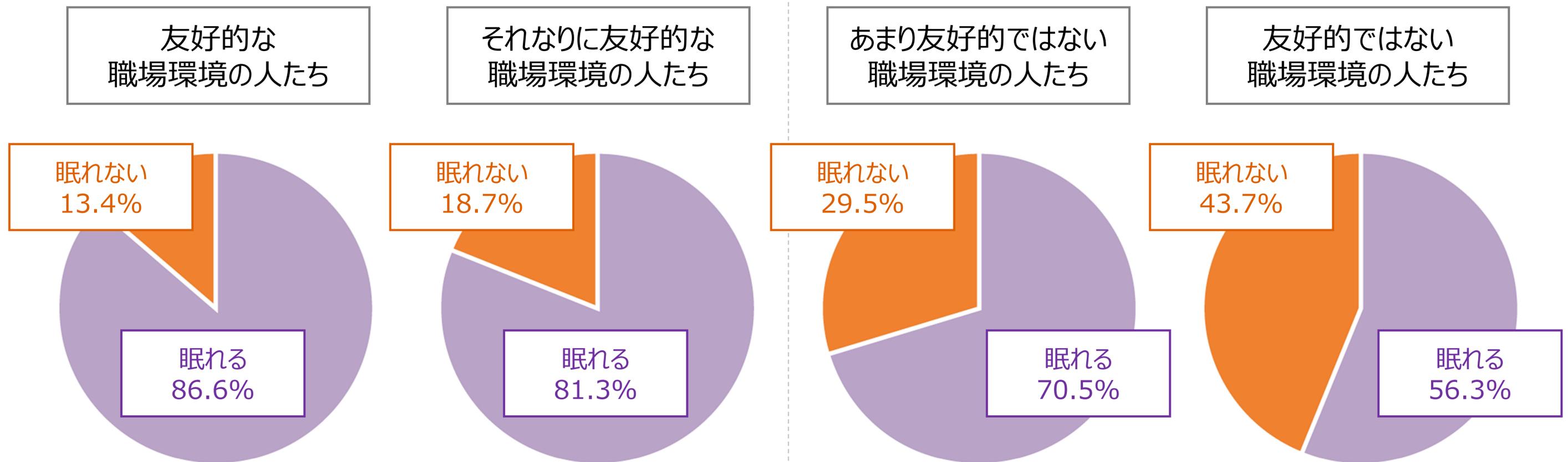
指示に矛盾のない  
職場環境にいる人は、  
眠れている



指示に矛盾の多い  
職場環境にいる人は、  
眠れていない

# 友好的な職場環境で過ごす人は、睡眠の状態が良い

設問14「私の職場の雰囲気は友好的である」より、睡眠の状況を調べた結果



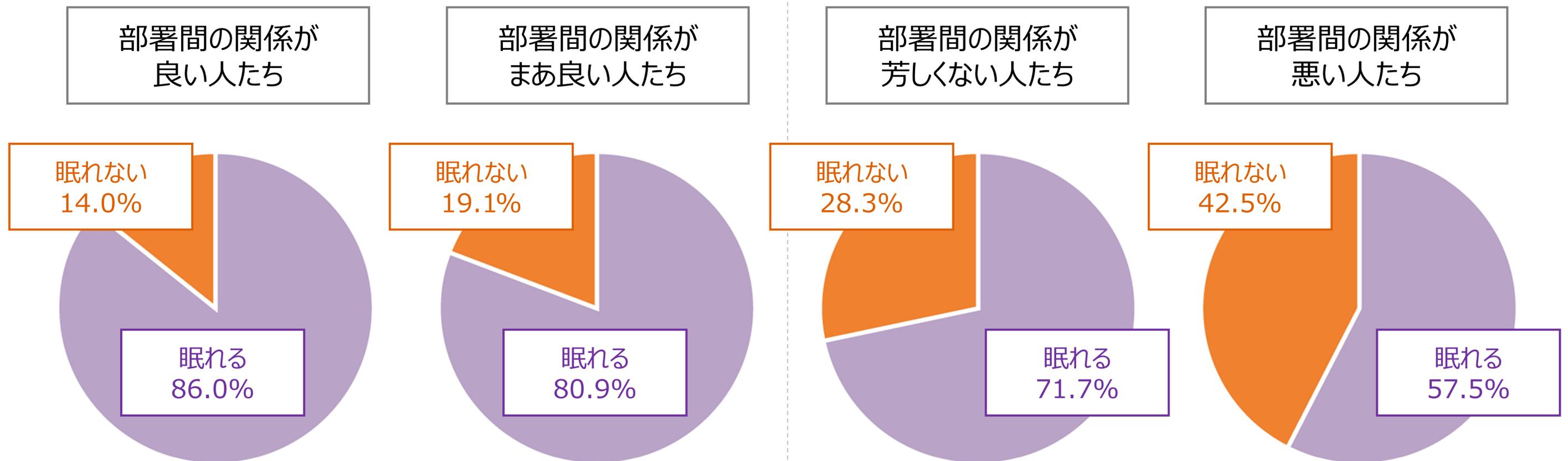
友好的な職場環境で働く人は、眠れている



友好的ではない職場環境で働く人は、眠れていない

# 他部署との関係が良い職場にいる人は、睡眠の状態が良い

設問13「私の部署と他の部署はうまく合わない」より、睡眠の状況を調べた結果



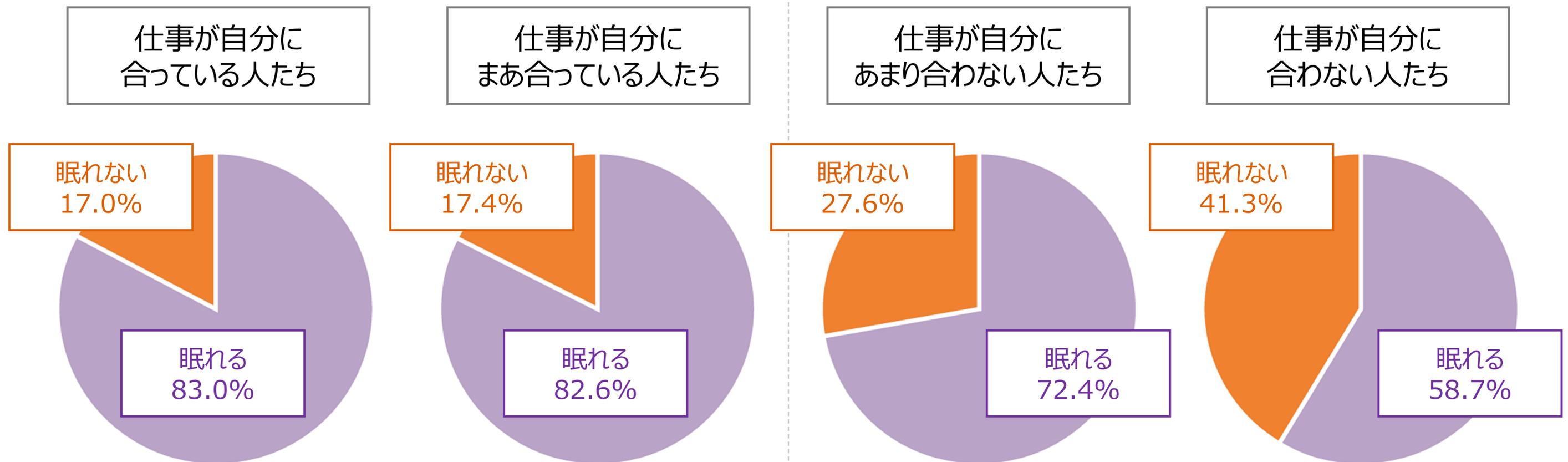
**部署間の関係が良い  
環境に置かれた人は、  
眠れている**



**部署間の関係が悪い  
環境に置かれた人は、  
眠れていない**

# 仕事が自分に合っている人は、睡眠の状態が良い

設問16「仕事の内容は自分にあっている」より、睡眠の状況を調べた結果



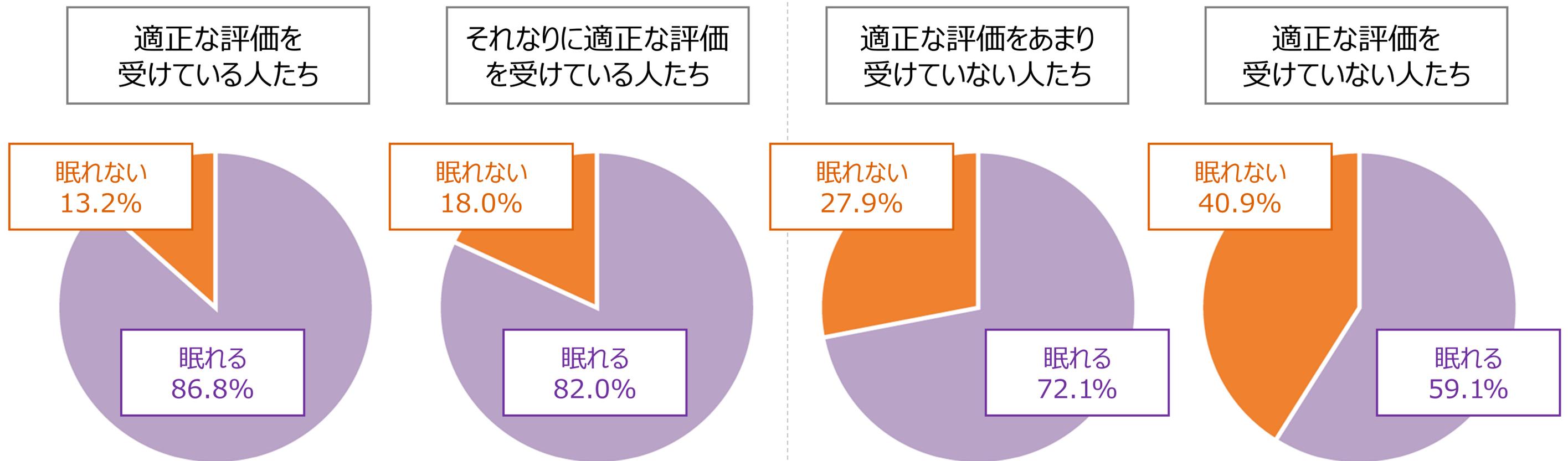
自分に合う仕事をしている人は、眠れている



自分に合わない仕事をしている人は、眠れていない

# 上司から適正な評価を受けている人は、睡眠の状態が良い

設問63「私は上司からふさわしい評価を受けている」より、睡眠の状況を調べた結果



上司から適正な評価を受けている人は、眠れている



上司からの評価に疑問のある人は、眠れていない