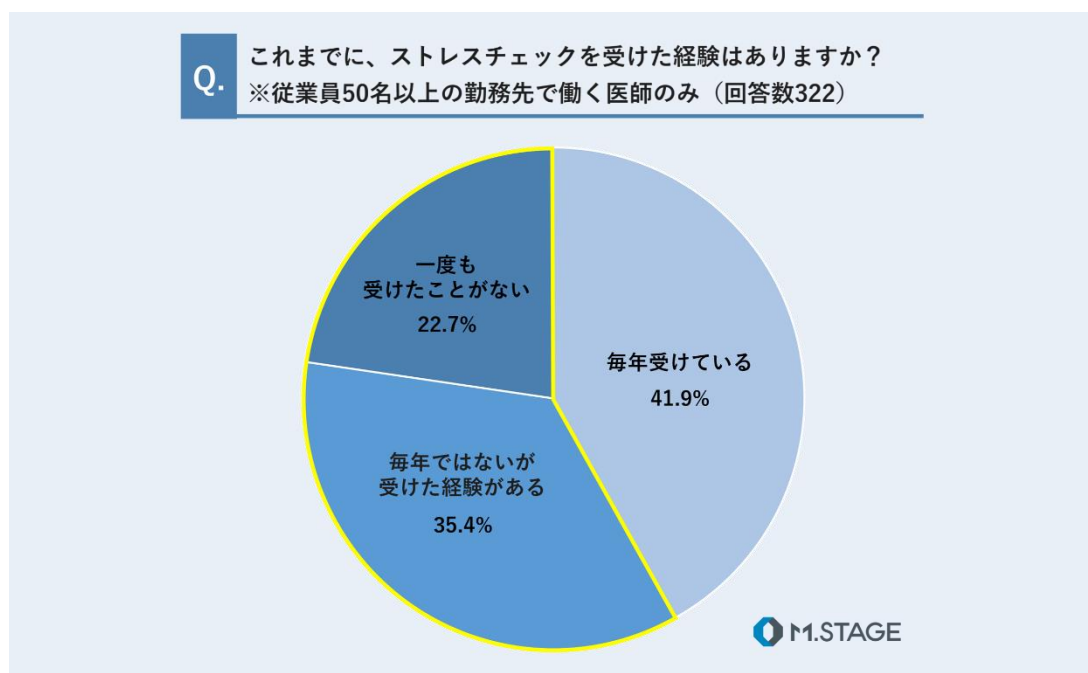


## 【医師 452 名にストレスマネジメントに関するアンケートを実施】 5 人に 1 人がストレスチェックを受けたことがない 4 割以上の医師は相談相手が「いない」という結果に

事業場向け産業保健支援、医療人材総合サービスを提供する株式会社エムステージ（東京都品川区、代表取締役：杉田雄二）は、当社が運営する『Dr.転職なび』『Dr.アルなび』の登録医師のうち 452 名に「医師のストレスマネジメント」に関するアンケート調査を実施しました。



### 調査背景

「働き方改革」が進む昨今において、人々の命や健康と向き合いながら、複雑な人間関係の中で多忙に働く医師は、どのようなことにストレスを抱え、どのように対処しているのでしょうか。職場のメンタルヘルス対策への取り組み状況と合わせて調査しました。

### 調査結果のサマリー

#### ■ 仕事上のストレスについて

- ・ 68.6%の医師が仕事上のストレスを抱える
- ・ ストレスの要因「業務量が多すぎる」がトップ

#### ■ ストレスのセルフケアについて

- ・ 半数以上がストレスへの対処法が「ある」
- ・ 4 割以上は相談相手が「いない」

#### ■ 職場のメンタルヘルス対策について

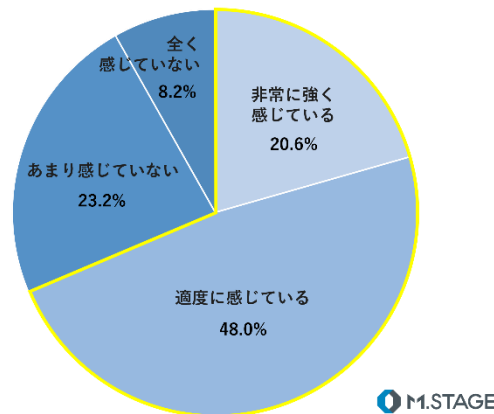
- ・ 約 8 割がメンタルヘルスに関する相談窓口がない・詳細を知らない
- ・ 5 人に 1 人が一度もストレスチェックを受けたことがない

## 仕事上のストレスについて

### 1. 68.6%の医師が仕事上のストレスを抱える

仕事上のストレスや、それに起因するメンタルヘルス不調に関して、20.6%が「非常に強く感じている」、48.0%が「適度に感じている」と回答。68.6%の医師が仕事上のストレスを感じている結果となりました。

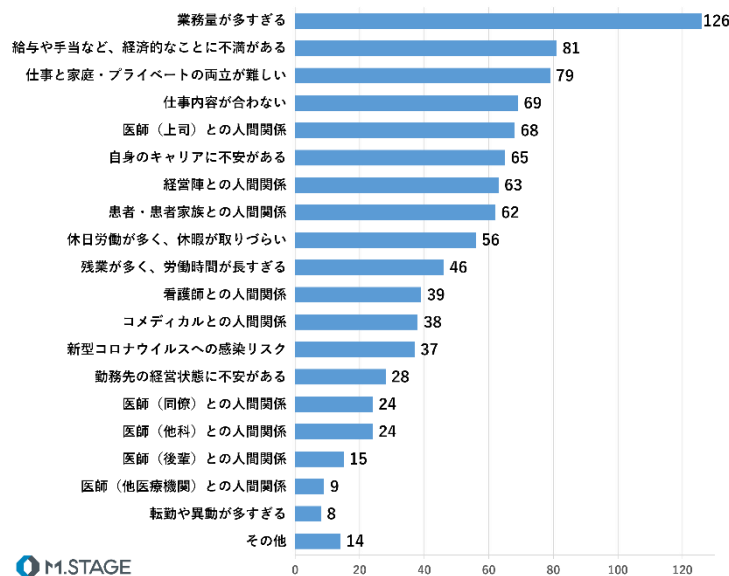
Q. 現在仕事上のストレスや、それに起因するメンタルヘルス不調を感じていますか？（回答数452）



### 2. ストレスの要因「業務量が多すぎる」がトップ

仕事上のストレスやメンタルヘルス不調の要因として、「業務量が多すぎる」（126）が最も多く、次いで「給与や手当など、経済的なことに不満がある」（81）、「仕事と家庭・プライベートの両立が難しい」（79）が多い結果となりました。また、その他の回答では、「コンピューター操作」や「雑用が多い」などのコメントがみられました。

Q. 仕事上のストレスやメンタルヘルス不調の要因として、特に当てはまるものを5つまで教えてください。（回答数415/複数回答） ※「非常に強く感じている」「適度に感じている」「あまり感じていない」と回答した方のみ



#### ■ 具体的なエピソード

- ・長時間の難しい手術が終わったら、患者の家族への説明。術後管理もあるのに、救急対応に呼ばれるなど、ほとんどの業務を自分が担当している。（50代/脳神経外科/勤務医<大学病院以外の病院>）
- ・上と下との間の中間管理職的なことをしており、対応が大変。（30代/糖尿病内科/勤務医<大学病院>）
- ・意図しない業務が次々と降りかかる。（60代/一般外科/勤務医<大学病院以外の病院>）

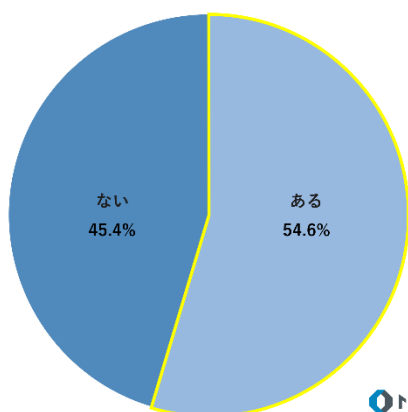
## ストレスのセルフケアについて

### 3. 半数以上がストレスへの対処法が「ある」

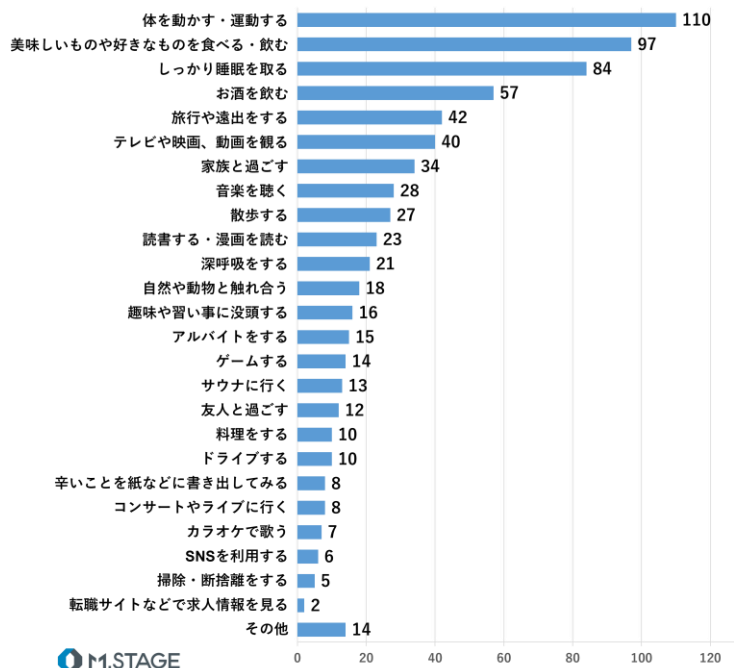
仕事上のストレスを感じたとき、日常的に行っているストレス軽減法や解消法が「ある」と回答した医師は54.6%になり、半数以上が自身のストレスへの対処法を持っている結果となりました。

また、具体的な対処法は「体を動かす・運動する」(110) が最も多く、「美味しいものや好きなものを食べる・飲む」(97)、「しっかり睡眠をとる」(84) が続く結果となりました。

Q. 仕事上のストレスを感じたとき、日常的に行っているストレス軽減法や解消法はありますか？ (回答数452)



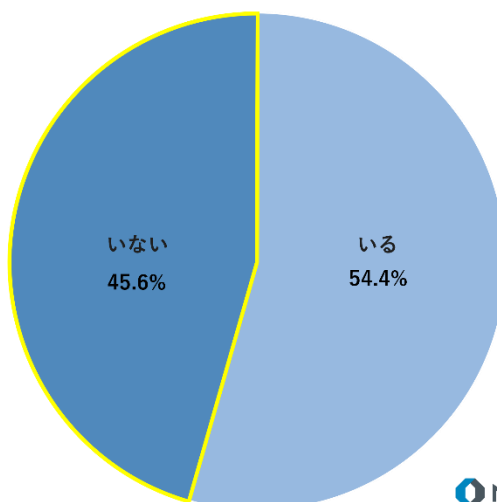
Q. 具体的なストレス軽減法や解消法について、特に当てはまるものを5つまで教えてください。(回答数247/複数回答) ※「ストレス軽減法や解消法がある」と回答した方のみ



### 4. 4割以上は相談相手が「いない」

仕事上のストレスやメンタルヘルス不調を感じたときに、54.4%が相談相手が「いる」と回答。反対に、45.6%が「いない」と回答しました。医師の4割以上がストレスやメンタルヘルス不調の相談先がない結果となりました。

Q. 仕事上のストレスやメンタルヘルス不調を感じたときに、相談できる相手はいますか？ (回答数452)



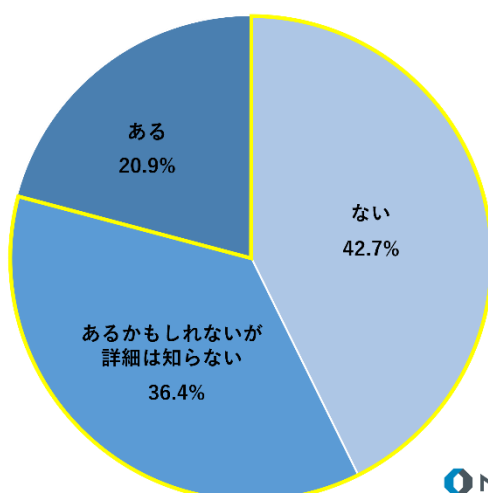
## 職場のメンタルヘルス対策について

### 5. 約 8 割がメンタルヘルスに関する相談窓口がない・詳細を知らない

相談相手が「いない」と回答した医師のうち、79.1%が勤務先にメンタルヘルスに関する相談窓口が「ない」「あるかもしれないが詳細は知らない」と回答。約 8 割の医師の勤務先にメンタルヘルスに関する相談窓口がない、もしくは詳細が知られていない結果となりました。

反対に 20.9%は「ある」と回答し、勤務先に相談先があるにも関わらず、相談相手が「いない」と感じている結果となりました。

**Q.** 勤務先に、メンタルヘルスに関する相談窓口はありますか？（回答数206）  
※「相談できる相手がいない」と回答した方のみ

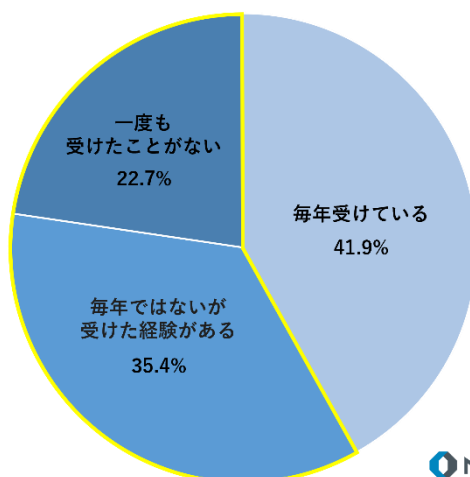


M.STAGE

### 6. 5 人に 1 人が一度もストレスチェックを受けたことがない

労働者のストレスの程度を把握し、労働者自身のストレスへの気づきを促すとともに職場環境改善につなげることを目的とした「ストレスチェック制度」は、常時 50 人以上の従業員を雇用する事業場の場合、年 1 回以上実施することが労働安全衛生法で義務付けられています。このストレスチェックについて、従業員 50 名以上の勤務先で「毎年受けている」医師は 41.9%、「毎年ではないが受けた経験がある」医師が 35.4%、「一度も受けたことがない」医師が 22.7%となり、5 人に 1 人の医師はストレスチェックを一度も受けた経験がない結果となりました。また、年 1 回以上実施するべきストレスチェックを受けることができている医師は、約 4 割に留まることわかりました。

**Q.** これまでに、ストレスチェックを受けた経験はありますか？  
※従業員50名以上の勤務先で働く医師のみ（回答数322）



M.STAGE

## 求められる病院における産業保健活動



2024年4月からは「医師の働き方改革」が開始となり、医療機関においても注目が集まりつつある産業保健活動ですが、医師のメンタルヘルス問題をはじめとして、まだまだ課題は多く存在します。特に、今回の調査でわかった「ストレスチェックを毎年受検できている医師の割合」は、一般企業のそれと比べ、大きく下回る結果となりました。医師の健康を守るために、まずは医師をはじめとするスタッフの心の状況を知ることから始まるのではないのでしょうか。

### 株式会社エムステージ 取締役産業保健事業部長 歌代 敦

大手ヘルスケア企業を経て、2020年4月、株式会社エムステージ取締役就任。産業医紹介やストレスチェックをはじめ、各種健康経営施策等の総合的なコンサルティングに従事。過去25年で、支援した企業数は1,000社以上。2023年4月に、『労働力減少時代の「もっとよくなる健康経営」 企業が生き残るために経営者が取り組むべき産業医の活かし方』を出版。

### アンケート調査概要

- ・「医師のストレスマネジメント」に関するアンケート
- ・調査対象：Dr.転職ナビ・Dr.アルナビに登録する会員医師
- ・調査日：2023年9月5日～9月12日
- ・調査方法：webアンケート
- ・有効回答数：452

※引用・転載時には「株式会社エムステージ」と弊社クレジットを明記下さい。

### エムステージの『産業保健トータルサポート』

『産業保健トータルサポート』では、医師紹介業20年のノウハウとネットワークによる産業医紹介・選任後の業務サポートをはじめ、ストレスチェック『Co-Labo』、産業保健師サービス、EAP外部相談窓口、メンタルヘルス・ハラスメント研修、専門家相談サービス等で、企業の健康経営を総合的に支援しています。

▶『産業保健トータルサポート』詳しくは[こちら](#)

産業医業務  
サービス



産業保健師業務  
サービス



ストレスチェック  
『Co-Labo』



リワーク  
支援



健康管理システム  
『HealthCore』



メンタルヘルス  
ハラスメント研修



EAP  
外部相談窓口



<サービスに関するお問い合わせ先>

株式会社エムステージ 産業保健事業部[お問い合わせフォーム](#)

### 株式会社エムステージ

「すべては、持続可能な医療の未来をつくるために」をビジョンに、医療従事者のキャリア支援・医療機関向け採用支援と事業場向け産業保健サービスを提供しています。

<会社概要>

商号：株式会社エムステージ <https://www.mstage-corp.jp/>

代表者：代表取締役 杉田 雄二

設立：2003年5月

所在地：〒141-6005 東京都品川区大崎 2-1-1 Think Park Tower5 階

事業内容：医療人材総合サービス、事業場向け産業保健支援

本件に関するお問い合わせ先

株式会社エムステージホールディングス 広報 (TEL: 03-6867-1170 MAIL: [pr@mstage-corp.jp](mailto:pr@mstage-corp.jp))