

リモートワーク時代の高ストレス対策は 「就業後の積極的な自己啓発の促進」が鍵！ ～デジタルツールで従業員とストレスの関係性を可視化～

予防ヘルスケア×AIテクノロジー（人工知能）に特化したヘルステックベンチャー株式会社 FiNC Technologies（本社：東京都千代田区、代表取締役 CEO：南野 充則、以下「当社」）が運営する産業保健と健康経営を支援するソフト「FiNC for BUSINESS」導入による、リモートワーク時代のストレスと従業員の生活習慣調査結果を公開いたします。



【調査サマリ】

「FiNC for BUSINESS」^{*1}のFiNC ウェルネスサーベイ^{*2}を実施した企業を対象に、高ストレス者群と非高ストレス者群のサーベイについて、リモートワーク浸透前（2019年7月～2020年3月）と浸透後（2021年2月～2021年10月）の回答結果の変化を調査しました。その結果、非高ストレス者群から高ストレス者群へと変化した方の「職場の人間関係」「余暇」に関する結果が悪化しましたが、その一方で高ストレス者群から非高ストレス者群へと変化した方は同結果が改善する傾向にあり、ストレスとの関係性があるものとして、職場の人間関係に加え、「余暇の時間の過ごし方」が示唆されました。

【調査背景】

職場の人間関係とストレスの関連性については、職業性ストレス簡易調査票にも含まれております。また博報堂生活総研が、ストレスを感じる理由について調査を行った結果、回答者2,597人のうち約39%が「職場(学校)での人間関係」と回答^{*3}しており、家庭・近所の人等以外での人間関係の影響が見受けられる等、これまで職場の人間関係とストレスの関連性が考えられておりました。

このような中、職場環境には変化が起きております。

近年、新型コロナウイルス感染症の影響により、企業は「働き方」の変化を余儀なくされてきたとともに、労働力の確保が難しい状況が続いていくことが予想され、サステナブルな事業継続には、場所・空

FiNC Technologies

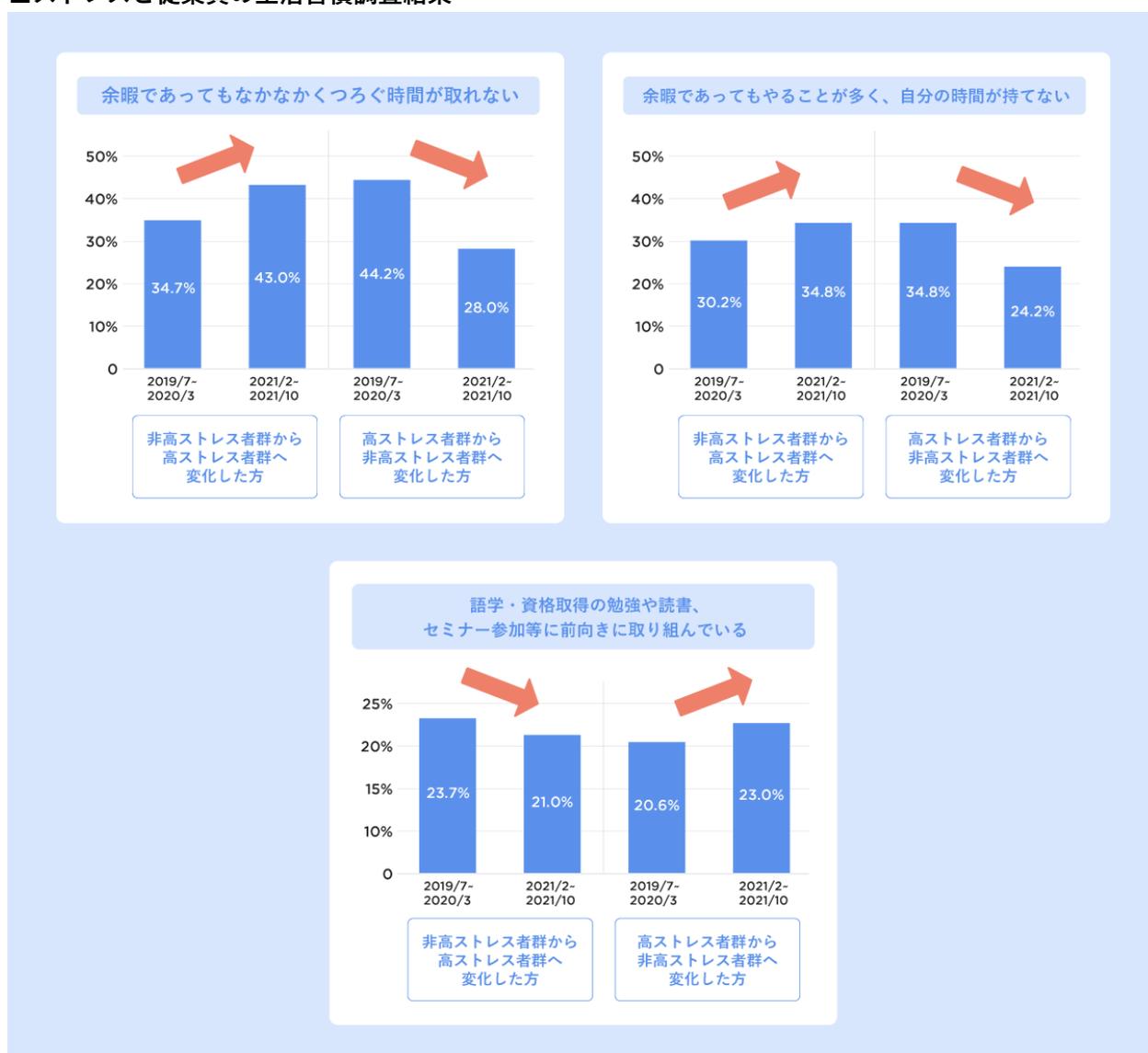
間・時間に囚われない働き方を整備していく必要があります。今後、企業は「健康で働ける会社」か否かが重要な指標になることが想定されます。

【調査内容】

このような状況の中、弊社が提供する産業保健と健康経営を支援するクラウド型ソフト「FiNC for BUSINESS」のFiNC ウェルネスサーベイを実施した企業を対象に、高ストレス者群と非高ストレス者群のリモートワーク浸透前（2019年7月～2020年3月）と浸透後（2021年2月～2021年10月）の回答結果の変化を調査しました。その結果、非高ストレス者群から高ストレス者群へと変化した方は「職場の人間関係」「余暇」に関する結果が悪化しましたが、その一方で高ストレス者群から非高ストレス者群へと変化した方は改善する傾向にあり、ストレスとの関係性があるものとして、職場の人間関係に加え「余暇の時間の過ごし方」が示唆されました。

また労働時間の観点では、両群ともリモートワークの浸透等により、残業時間が月平均30時間未満と回答した割合は増加しており、差異は少ない結果となりました。

■ストレスと従業員の生活習慣調査結果



以上の結果から、働き方が変わったことにより就業時間後の時間が増えた方が多いと想定されますが、仕事とプライベートの切り分けが難しくなったことと、プライベートの時間を有効に活用できているか否かがストレスに影響を与えると考えられます。かねてから、リカバリー経験とワークエンゲージメントについても関連が深いと言われており^{※4}、リカバリー要素としての余暇時間の過ごし方や仕事とプライベートの切り分けに関する要因の重要度が高まっている可能性があります。

FiNC Technologies

そのため企業としては、業務からは離れ、従業員が自ら選択できる自由度がある中での自己啓発の環境などをどの程度整備できるかが重要な要因となります。

FiNC ウェルネスサーベイでは、ストレスチェックには無い「フィジカルに関する設問」や、「プレゼンティーズム・アブセンティーズム」等といった独自の項目を取得することができます。また余暇の過ごし方のご提案として、サウナや上手なお酒の嗜み方、お子様と一緒に楽しめるプログラム等（一部準備中）をご利用いただける FiNC 健康チャレンジプログラム^{※5}をご提供しております。

リモートワークによって従業員の健康状態の把握が懸念される中、当社は今後も「FiNC for BUSINESS」を通じた従業員の健康状態とその原因の可視化や、人事部の方が健康に働ける環境の提案、その先に従業員が日常生活や趣味趣向に沿ったプログラムの配信を行うことで、最終的には企業のエンゲージメントに繋がれるサービスの提供をおこなってまいります。

※下記個人情報保護方針（プライバシーポリシー）に基づき本調査を実施：<https://company.finc.com/legal/privacy>

【調査概要】

FiNC ウェルネスサーベイ回答期間：2019年7月～2020年3月 / 2021年2月～2021年10月

対象：上記期間での「FiNC ウェルネスサーベイ」の回答 35,319 件

分析方法：回答を高ストレス者群・非高ストレス者群^{※6}に分け、期間前後での各群でのサーベイの回答結果の変化を分析。そのうち、非高ストレス者群から高ストレス者群へ変化した方の回答 2,543 件、高ストレス者群から非高ストレス者群へ変化した方の回答 2,897 件を設問ごとに前後比較(各期間で2回以上回答している場合、時期が早い回答で比較)。

※1 「FiNC for BUSINESS」は、ライフログや健康改善を促すプログラムを配信する従業員向けの専用アプリと、アプリと連携し手軽に体重記録ができる体組成計、それらを企業側が管理するためのシステムなどを含めたサービスです。

※2 「FiNC ウェルネスサーベイ」は、従業員の心身の健康を、「フィジカル・メンタル・エンゲージメント」の3つの要因に分解し、それぞれの状態をスコア（数値）にして可視化することで、従業員の心身の健康状態を正確に把握することができるツールです。また職業性ストレス簡易調査票の57項目を含みストレスチェック制度に対応しております。

※3 出典：博報堂生活総研『「生活定点」調査』

※4 出典：窪田 和巳、島津 明人、川上 憲人『日本人労働者におけるワーカホリズムおよびワーク・エンゲイジメントとリカバリー経験との関連』

※5 専用のアプリ上で健康に関する課題解決や目標達成、趣味の発見や深化をサポートするプログラム。

※6 高ストレス者の選定基準：各社が設定した選定基準にて実施（初期値は厚生労働省の推奨する選定基準）。

FiNC for BUSINESS について

健康経営は、経済産業省（METI）が推進する従業員などの健康管理を経営的視点で考え、戦略的に実践する取り組みです。従業員がイキイキと働けることで組織の活性化や企業価値向上、さらに業績向上が期待できます。さらに New Normal 時代においては、社員自身の健康管理の重要性が増しております。当社は、産業保健と健康経営を支援するソフト「FiNC for BUSINESS」のご提供や、顧客課題にあわせたデジタルトランスフォーメーションの実現で従業員の「体験」を変容させ、従業員の健康維持・増進、健康維持・増進推進担当者の業務負担軽減に寄与することが可能です。

現在、約 320 社の企業に導入いただいており、2019 年には HR テクノロジー大賞で「健康経営賞」を受賞しました。

FiNC Technologies



企業の生産性は、従業員一人ひとりの健康からはじまる。そして未来を担える人材は、健康に働くことのできる環境に集まる。そんな時代にFiNC for BUSINESSが目指すのは、ビジネスと健康を自然なカタチでつなぐこと。ふだんから健康を意識して働くひとが増え、働くほどに健康になれる環境をこれからの当たり前にしていく。すべては健康寿命を延ばし、人生百年時代のウェルネスをかなえるために。ひとも、環境も、しくみも、ビジネスシーンをすこやかに変革していきます。

はたらくを、けんこうに。

FiNC for BUSINESS

株式会社 FiNC Technologies について

当社は、「Empower people to enjoy a healthy life with useful data」をミッションに掲げる予防ヘルスケア×テクノロジー（人工知能）に特化したヘルステックベンチャーです。管理栄養士や理学療法士等の健康領域の資格保有者、トレーナー、データサイエンティストやエンジニア、栄養学・運動学・心理学などのライフサイエンス領域の研究者で構成されたプロフェッショナル集団です。

- ◆会社名 株式会社 FiNC Technologies
- ◆所在地 東京都千代田区神田錦町 2-2-1 KANDA SQUARE 11F
- ◆設立 2012年4月11日
- ◆代表者 代表取締役 CEO 南野 充則
- ◆従業員数 74名（2022年5月1日現在）

<提供サービス URL>

- FiNC アプリ：<https://finc.com>
- FiNC MALL：<https://store.finc.com>
- FiNC for BUSINESS：<https://company.finc.com/business>
- FiNC OEM KIT：<https://company.finc.com/dx>
- FiNC U：<https://u.finc.com>

※ FiNC の名称・ロゴは、日本国およびその他の国における株式会社 FiNC Technologies の登録商標または商標です。

※ 記載されている会社名・商品名は、各社の商標または登録商標です。

※ プレスリリースに掲載されている内容、サービス／製品の価格、仕様、お問い合わせ先その他の情報は、発表時点の情報です。その後予告なしに変更となる場合があります。

< FiNC for BUSINESS についてのお問い合わせ先 >

<https://company.finc.com/contact/business>

< 本件に関する報道関係者のお問い合わせ先 >

株式会社 FiNC Technologies 担当：弓削

電話：050-1742-0330（代）Mail：pr@finc.com