

第415回NRIメディアフォーラム

いま、改めて「不安」に着目する ～強い不安の実態から考える、これからの働き方～

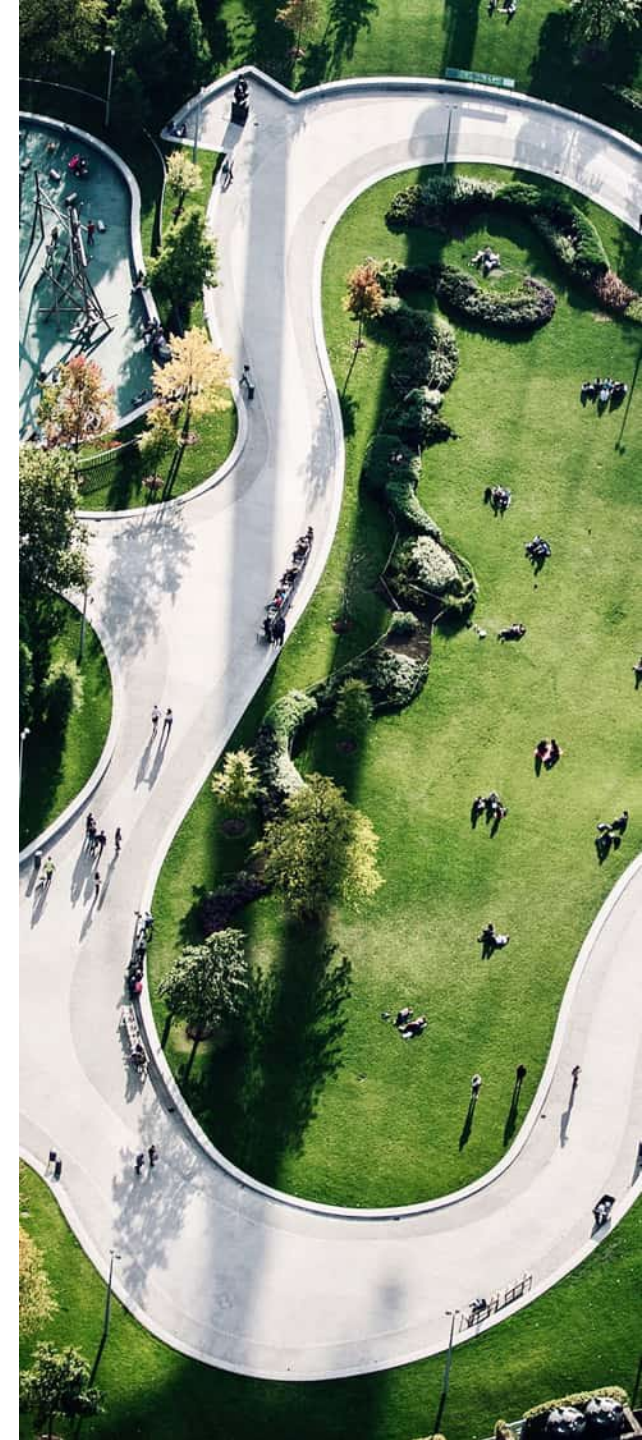
株式会社野村総合研究所

コンサルティング事業本部

ヘルスケア産業コンサルティング部

グループマネージャー	若林 城将
シニアコンサルタント	芦川 仁美
コンサルタント	久保田 太輝

2026年10月16日



■ 本日本お伝えしたいこと

- 先行きが見通しにくい時代の中で、不安は誰もが日常的に経験する身近な感情である。
- 不安は、先を見越して準備したり、物事に慎重に取り組んだりすることにつながる一方で、強く続けると、考えすぎて眠れない、心身の疲れが抜けない、人と関わることを避けてしまうなど、心身や日常の活動に影響を及ぼすことがある。
- しかし、こうした影響は「心配性」といった個人の問題に委ねられがちで、十分に可視化されてこなかった。
- 本調査では、「不安の強さ・頻度」と「それによる支障」の2つの観点で整理し、アンケート調査と当事者ヒアリングを通じて、強い不安により支障を感じる人がどの程度存在し、仕事にどのような影響が生じ、どのように対処しているのかを明らかにした。
- その上で、「不安をいかになくす／減らすか」という視点ではなく、不安と付き合いながら生きる時代において、「不安とともに一人ひとりが力を発揮できる環境とは何か」を考えるきっかけとしたい。

本資料における主な用語の定義

用語	本調査における定義
不安	まだ起きていない、あるいは結果がはっきりしない物事について気がかりに感じ、心身が緊張したり落ち着かなくなったりする状態。
GAD-7	不安の状態を評価する国際的な質問票。 本調査ではGAD-7を用いて「不安レベル」と「仕事・家事・対人関係の支障度合」を評価。
不安レベル	不安の強さ・頻度。本調査では、不安に関連する7つの症状の頻度を21点満点でスコア化。10点未満を「弱い不安」、10点以上を「強い不安」としている。（※疾患の診断を意味しない）
仕事・家事・対人関係の支障度合	不安に関連する症状・問題によって仕事・家事・対人関係がどれほど困難と感じるか。「支障なし（全く困難でない）」「低支障（やや困難）」「高支障（困難、極端に困難）」に分類。
パフォーマンス発揮におけるギャップ	健康問題によって、本来実施しうる仕事の量や進め方へどの程度影響したかの定量評価。「欠勤・休業によるギャップ」と「出勤時のパフォーマンス発揮ギャップ」を合計したもの。
欠勤・休業によるギャップ	健康問題により、仕事を休んだ時間。
出勤時のパフォーマンス発揮ギャップ	健康問題により、出勤時において、本来実施しうる仕事の量や進め方への影響の度合。
WPAI-GH※	健康状態による労働時間や生産性への影響を評価する国際的な質問票。 本調査ではWPAI-GHを用いて「パフォーマンス発揮におけるギャップ」を評価。

1

背景

2

日本をとりまく不安の実態

3

強い不安に伴う就業への影響

4

不安に対する対処の現状

こうした経験に、心当たりはないだろうか。

何度も確認を重ねる

ミスがないか確認を重ね、送った後も「本当に大丈夫だったか」と気になる

周囲を頼ることをためらう

周囲の反応を気にして、相談や仕事の依頼ができず抱え込んでしまう

起こり得ることを考え続ける

うまくいかない場合を何通りも想定し、準備が整うまで頭から離れない

周囲の空気や他人の反応に萎縮する

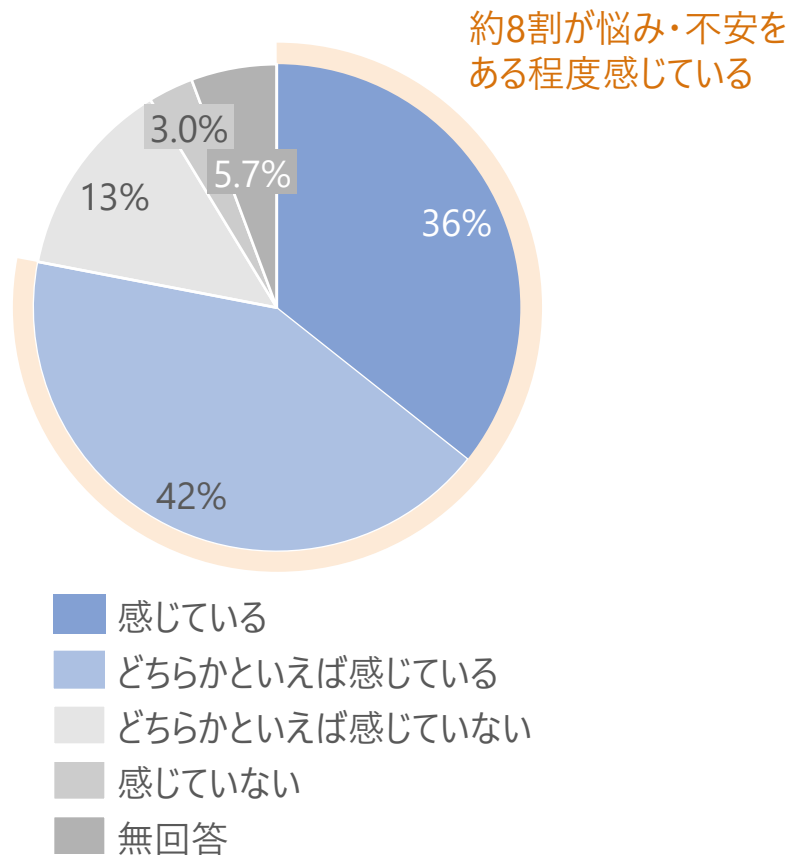
周囲のネガティブな雰囲気や他人の反応に強く影響を受け、自由に振る舞えない

不安は、時に仕事や生活における私たちの振る舞いに影響する。

先行きが見通しにくい環境の中で、不安は多くの人にとって日常的な感情となっている。

日頃の生活の中での悩みや不安

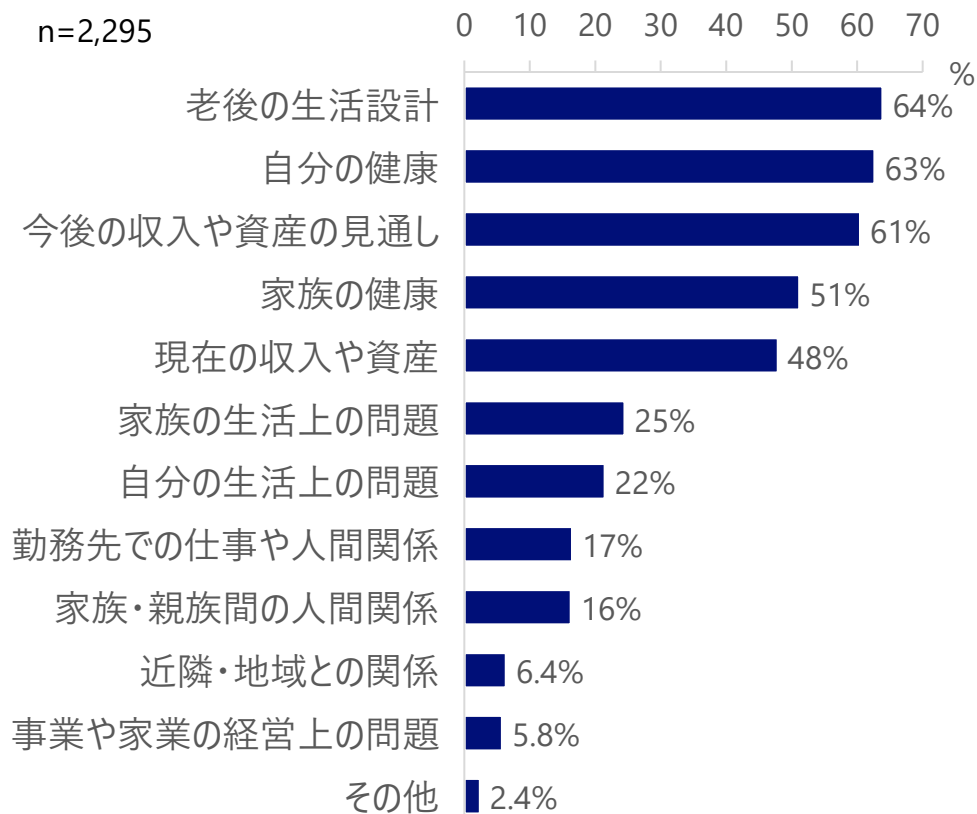
n=2,938



※四捨五入し有効数字2桁で表しており、合計値は必ずしも100にならない。

悩みや不安の内容

n=2,295



※悩みや不安を「感じている」「どちらかといえば感じている」と回答した人における割合。
※複数回答、無回答は0.3%でグラフから省略している。

変化が激しく先行きが不透明（VUCA）な現代の社会において、不安は身近なテーマと考えられる

不安は自然な感情である一方、
強さや持続期間によっては、心身や日常の活動に影響を及ぼすことがある。

強い不安による影響の例

日常的な不安

危険への備えや行動の準備につながる

強く、長く
続く不安

思考面の影響

- 不安の原因探しや対策のことばかり考えてしまう
- 対策しても別の不安が浮かび、不安にとらわれてしまう

身体面の影響

- 寝付けなかったり、夜中に何度も目が覚めたりする
- 食欲が落ちたり、原因不明の体調不良が続く

活動面の影響

- 強い不安があるためにやるべきことができない
- 人とのコミュニケーションや外出を避けてしまう

不安への早期の気づきと適切な支援は、疾患の重症化や孤立・孤独を防ぐという医療・社会的な観点に加え、職場における能力発揮という観点からも重要であると考える。

不安に着目する意義

医療的観点： 精神疾患



- 強い不安は不安症群（全般不安症、社交不安症、パニック症など）で主要な症状としてみられる
- 強い不安症状の持続は、抑うつ症状の出現や慢性化と関連することが報告されている

社会的観点： 孤立・孤独



- 過度な不安は対人関係や社会参加の忌避を招きやすく、長期化すると「孤立・孤独」を深める要因となり得る
- 政府の「孤独・孤立対策」においても社会とのつながりの減少を防ぐことが課題と位置づけられている

人的資本観点： 能力発揮



- 不安は、起こり得る事態を想定し、入念な準備を促すことで、状況への対処に活かされることがある
- 不安を含む慎重な心理状態は、状況によって、細部への注意や緻密な情報処理につながる可能性がある

出所) 「DSM-5®精神疾患の診断・統計マニュアル 第1版」、原井宏明「不安症がわかる本」

内閣府孤独・孤立対策推進本部「孤独・孤立対策に関する施策の推進を図るための重点計画」（令和6年6月11日孤独・孤立対策推進会議決定）

Norem JK, Cantor N. Defensive pessimism: harnessing anxiety as motivation. J Pers Soc Psychol. 1986 Dec;51(6):1208-17.

Forgas, J. P. (1995). Mood and judgment: The affect infusion model (AIM). Psychological Bulletin, 117(1), 39-66.

しかし、実際に企業や社会が優先的に取り組むべき課題かについては、まだコンセンサスが形成されているとは言い難い。その背景には、以下の3つの要因があると考えられる。

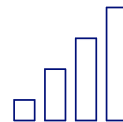
不安に対するコンセンサスが形成されにくい要因仮説

強い不安の実態が見えない



- 不安は誰にでもある感情であり、強さや支障の差に目が向きにくい
- 不安のレベルを共有する概念や言葉が社会に浸透していない
- 個人の気質として認識され、組織や社会のテーマとして昇華されにくい

不安による影響が把握されにくい



- 成果の質が追加の努力によって保たれることで影響が表面化しにくい (Eysenck, et al., 2007)
- 休業として現れていない場合、仕事への影響が把握されにくい

対処の必要性や方法が不透明



- そもそも対処が必要な状態なのか、どこから介入・ケアすべきかの線引きが難しい
- 個人の対処法が分かりづらく、周囲や企業にとっても有効なサポートのあり方が確立されていない

実態・影響・対処の現状を明らかにすることが、不安に対する議論を進める第一歩と考える

不安は日常的な感情である一方、実態や影響などが見えにくい。そこで、強い不安を抱える人の実態と就業への影響、対処の現状を、アンケート調査とヒアリングを通じて調査した。

Key Question

- 【実態】強い不安を抱える人はどの程度存在し、どのような経験をしているか？
- 【影響】強い不安は、仕事の進め方にどのように関連しているか？
- 【対処】強い不安を抱える人はどのように対処しているか？



不安・心配に関する
アンケート調査



強い不安を抱える
当事者へのヒアリング

※当事者ヒアリングにおける「当事者」は、不安レベルが「強い不安」かつ仕事・家事・対人関係の支障度合が「低支障」または「高支障」に該当する就業経験者を指す。

NRI調査では、約5,000人を対象に、不安の実態や就業への影響を調査した。

- 調査名：NRI「不安・心配に関するアンケート調査」
- 調査時期：2026年5月15日～7月27日
- 調査方法：インターネットアンケート
- 注意事項
 - 不備のある回答は除外した。下表の有効回答数は不備のある回答除外後の値。
 - 本調査は自己申告に基づく調査であり、医学的に疾患や症状を診断するものではない。
 - 本調査は不安と働き方等との関連を調査したものであり、直接的な因果関係を示すものではない。

	一次調査	詳細調査	再現性調査※2
対象者	18～64歳の男女	一次調査に回答した就業者	18～64歳の男女
有効回答数	30,000名	5,156名	5,156名
調査項目例	- 不安レベル及び仕事・家事・対人関係の支障度合（GAD-7） - 就業形態 - 疾患認知度	- 不安に関して：日常的に経験している症状、就業上不安を感じる場面、仕事の進め方への影響 - パフォーマンス発揮におけるギャップ（WPAI-GH ※1） - 不安を感じたときの対処方法	- 不安レベル及び仕事・家事・対人関係の支障度合（GAD-7） - 就業形態

※1健康状態による労働時間や生産性への影響を評価する国際的な質問票。（WPAI-GH：Work Productivity and Activity Impairment Questionnaire General Healthの略称）
※2 アンケート名は「あなたに関する調査」として調査した。不安レベルの分布調査のため実施した。

1

背景

2

日本をとりまく不安の実態

3

強い不安に伴う就業への影響

4

不安に対する対処の現状

本調査では、不安の状態を評価する国際的な指標であるGAD-7を用いて、不安を評価した。

■ GAD-7という不安の状態を評価する質問票を使用。GAD-7は、全般不安症のスクリーニングと不安症状の重症度評価のために開発され、不安症状を簡便に評価する尺度として広く使用されている。

GAD-7 日本語版

この2週間、次のような問題にどのくらい頻繁に悩まされていますか？

	全くない	数日	半分以上	ほとんど毎日
(1) 緊張感、不安感または神経過敏を感じる	0	1	2	3
(2) 心配することを止められない、または心配をコントロールできない	0	1	2	3
(3) いろいろなことを心配しすぎる	0	1	2	3
(4) くつろぐことが難しい	0	1	2	3
(5) じっとしていることができないほど落ち着かない	0	1	2	3
(6) いらいらしがちであり、怒りっぽい	0	1	2	3
(7) 何か恐ろしいことがおこるのではないかと恐れを感じる	0	1	2	3

あなたがいずれかの問題に1つでもチェックしているなら、それらの問題によって仕事をしたり、家事をしたり、他の人と仲良くやっていくことがどれくらい困難になっていますか？

全く困難でない	やや困難	困難	極端に困難
☐	☐	☐	☐

本調査では、不安レベルと不安症状による仕事や生活への支障度合を基にグループ分けした。

■ 本調査では、GAD-7という不安の状態を評価する国際的な質問票を使用した。

- **不安レベル**：GAD-7スコアが10点未満を「弱い不安」、10点以上を「強い不安」と設定した。
- **仕事・家事・対人関係の支障度合**：「強い不安」グループについて、不安に関連する症状・問題による仕事・家事・対人関係の支障度合を「支障なし（全く困難でない）」「低支障（やや困難）」「高支障（困難、極端に困難）」と分類した。

注）本調査におけるグループは、NRIが本調査の実施にあたり分類した便宜的なものである。

注）本調査では、不安の有無に関わらず、調査対象者全員に対してGAD-7を用いてグループ分けを行った。

グループ名称	不安レベル（GAD-7スコア）	仕事・家事・対人関係の支障度合
弱い不安	10点未満	—
強い不安×支障なし	10点以上	「全く困難でない」
強い不安×低支障		「やや困難」
強い不安×高支障		「困難」または「極端に困難」

※「GAD-7 日本語版 (2025)」ではGAD-7スコア0～4点を「軽微」、5～9点を「軽度」、10～14点を「中等度」15～21点を「重度」と判定している。

※中等度・重度の不安は、臨床的な評価を推奨する水準とされる。ただし、この尺度のみで疾患の診断が確定するわけではない。

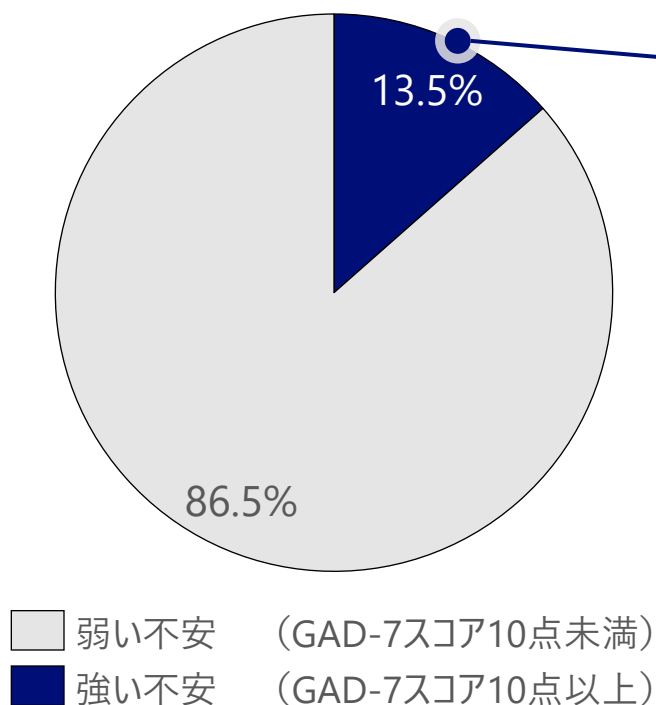
出所：Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B. W., & Löwe, B. (2006). A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: The GAD-7. Archives of Internal Medicine, 166(10), 1092-1097.

就業者の約13.5%がGAD-7で10点以上の強い不安を感じている。
そのうち約76%（就業者全体の約10%）が仕事や生活に何らかの支障を感じている。

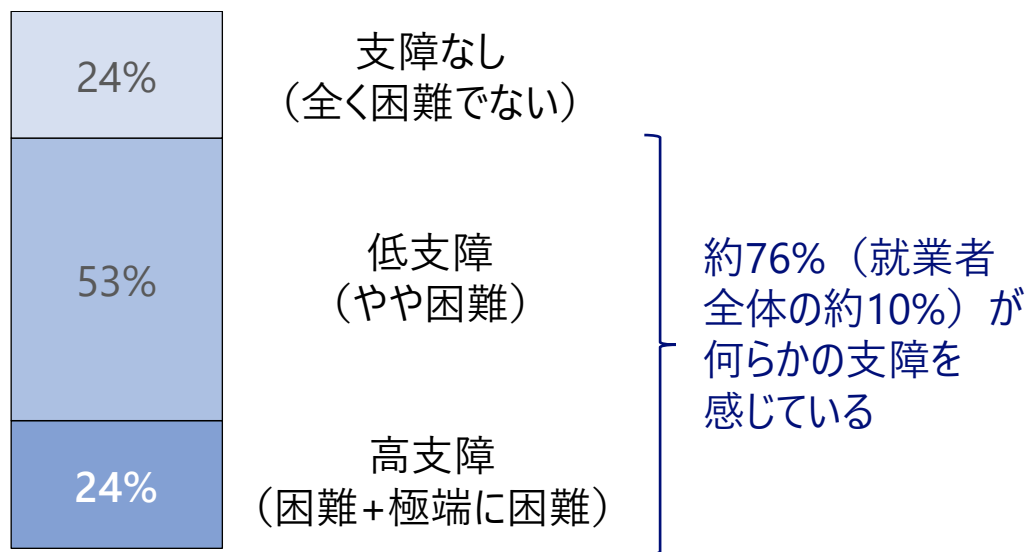
就業者における不安レベル

再現性調査結果（n=5,156）を基に人口比率で補正して推計※1

不安レベル（GAD-7スコア）※2



強い不安グループ（GAD-7 10点以上）における 仕事・家事・対人関係の支障度合の内訳



※1 スクリーニング調査および再現性調査の計2回調査し、強い不安グループの出現率が低い再現性調査結果を採用。

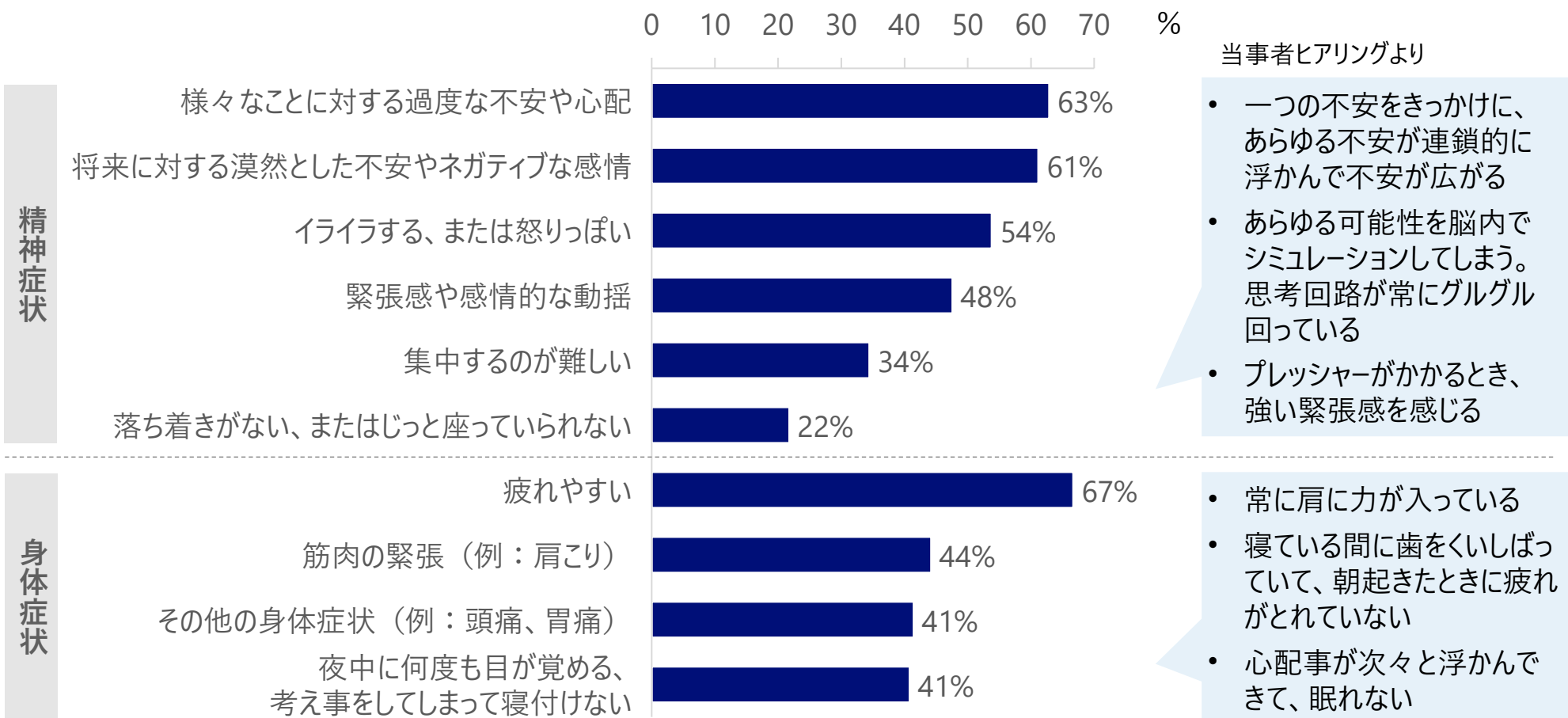
※2 「GAD-7 日本語版 (2025)」に基づく分類では、「軽微（GAD-7：0～4点）」が64.3%、「軽度（GAD-7：5～9点）」が22.2%、「中等度（GAD-7：10～14点）」が9.1%、「重度（GAD-7：15～21点）」が4.4%

※ 本調査は疾患の診断をするものではない。 ※四捨五入し有効数字2桁で表しており、合計値は必ずしも100にならない。

強い不安により支障を感じる層は、「様々なことへの過度な不安」「将来への漠然とした不安」といった精神症状に加え、「疲れやすさ」や「筋肉の緊張」などの身体症状も日常的に経験。

日常的に経験している症状

※「強い不安×低支障」および「強い不安×高支障」における割合 n=1,773、複数回答

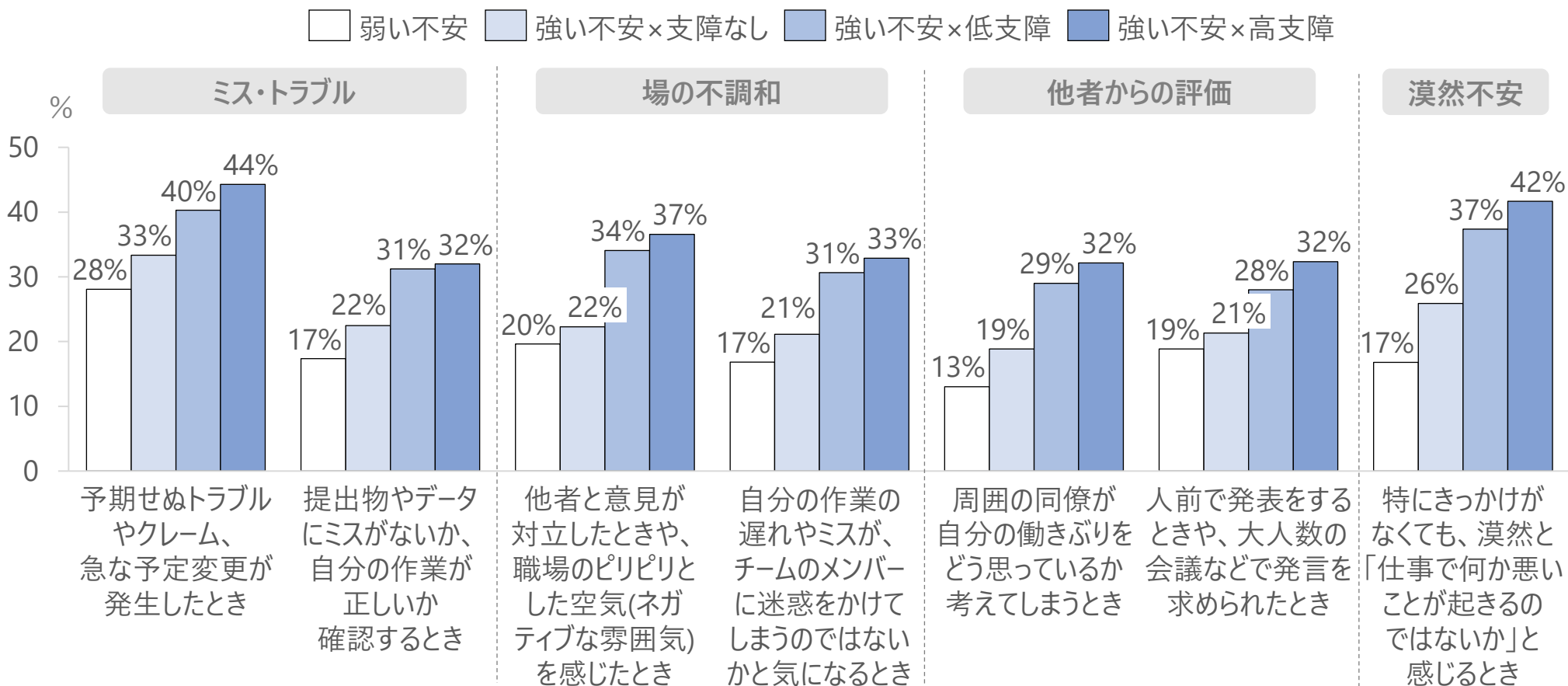


強い不安により支障を感じる層は、就業上の様々な状況で不安を感じやすく、きっかけのない漠然とした不安を感じる割合も高い。

就業上不安を感じる場面

※各項目について「不安を感じる」と回答した人の割合 n=5,156

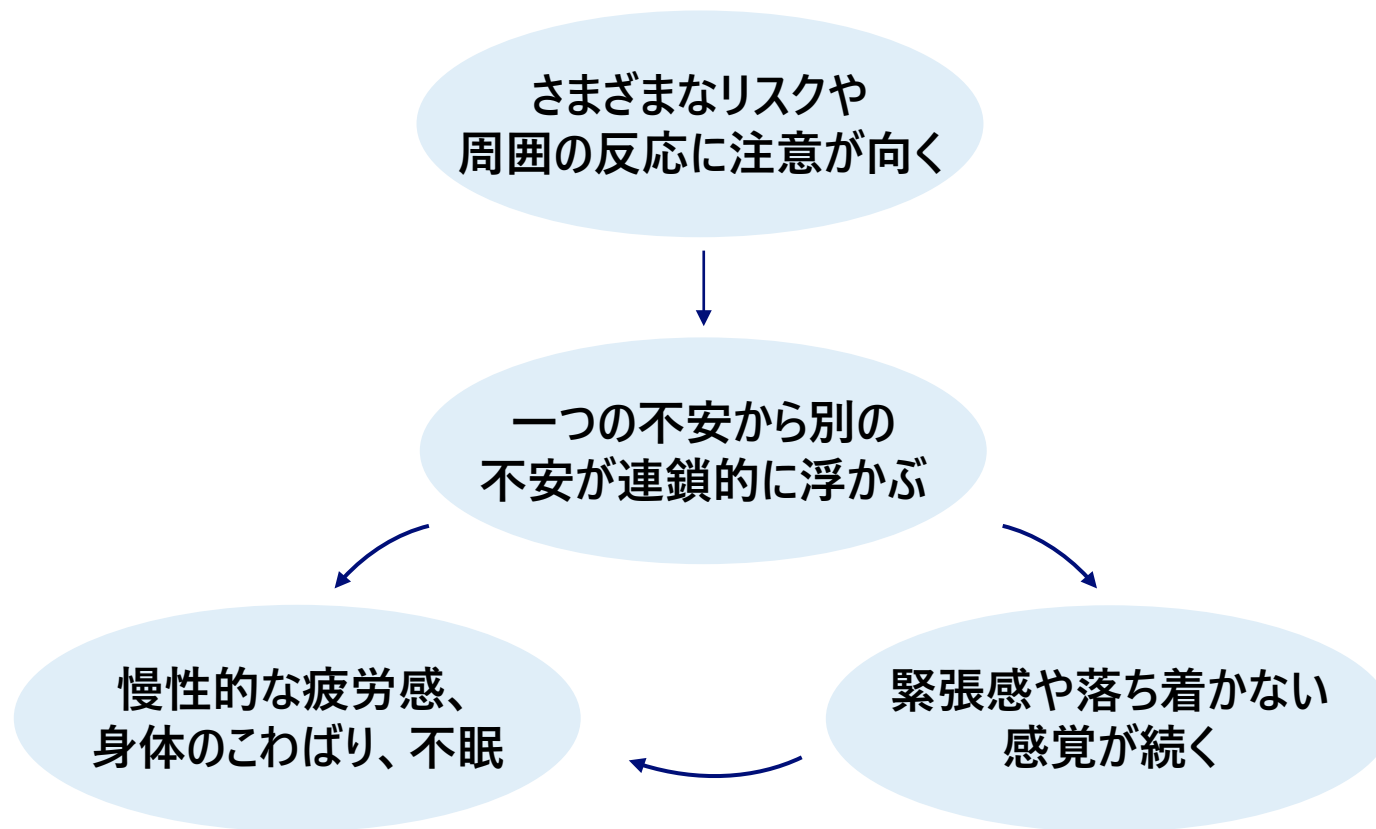
弱い不安	GAD-7 10点未満
強い不安×支障なし	GAD-7 10点以上かつ仕事・生活等が「全く困難でない」
強い不安×低支障	GAD-7 10点以上かつ仕事・生活等が「やや困難」
強い不安×高支障	GAD-7 10点以上かつ仕事・生活等が「困難・極端に困難」



出所) NRI「不安・心配に関するアンケート調査」

強い不安により支障を感じる層は、様々なリスクや周囲の反応に注意が向きやすく、不安が連鎖的に広がることで、心身の緊張や疲労感が続いている状態と考えられる。

強い不安の状態の解釈（アンケート調査結果とヒアリングから考えられる状態像）



※上記はアンケート結果および当事者ヒアリングを基にNRIが整理した概念図であり、全ての人に当てはまるものではない。また、因果関係を示すものではない。

出所）NRI「不安・心配に関するアンケート調査」および当事者ヒアリングを基にNRI

日本をとりまく不安の実態 まとめ

- 就業者の約13.5%が強い不安（GAD-7スコア10点以上）を抱え、そのうち約76%（就業者全体の約10%）が仕事や生活に何らかの支障を感じている。
- 強い不安により支障を感じる層は、様々なことへの過度な不安や将来への漠然とした不安などの精神症状に加え、疲れやすさや筋肉の緊張などの身体症状も日常的に経験している。
- 強い不安により支障を感じる層は、ミス・トラブル、チームの不調和といった、就業上の様々な状況で不安を感じやすく、きっかけのない漠然とした不安を感じる割合も高い。
- つまり、強い不安により支障を感じる層は、様々なリスクや周囲の反応に注意が向きやすく、不安が連鎖的に広がることで、心身の緊張や疲労感が続いている状態と考えられる。

1

背景

2

日本をとりまく不安の実態

3

強い不安に伴う就業への影響

4

不安に対する対処の現状

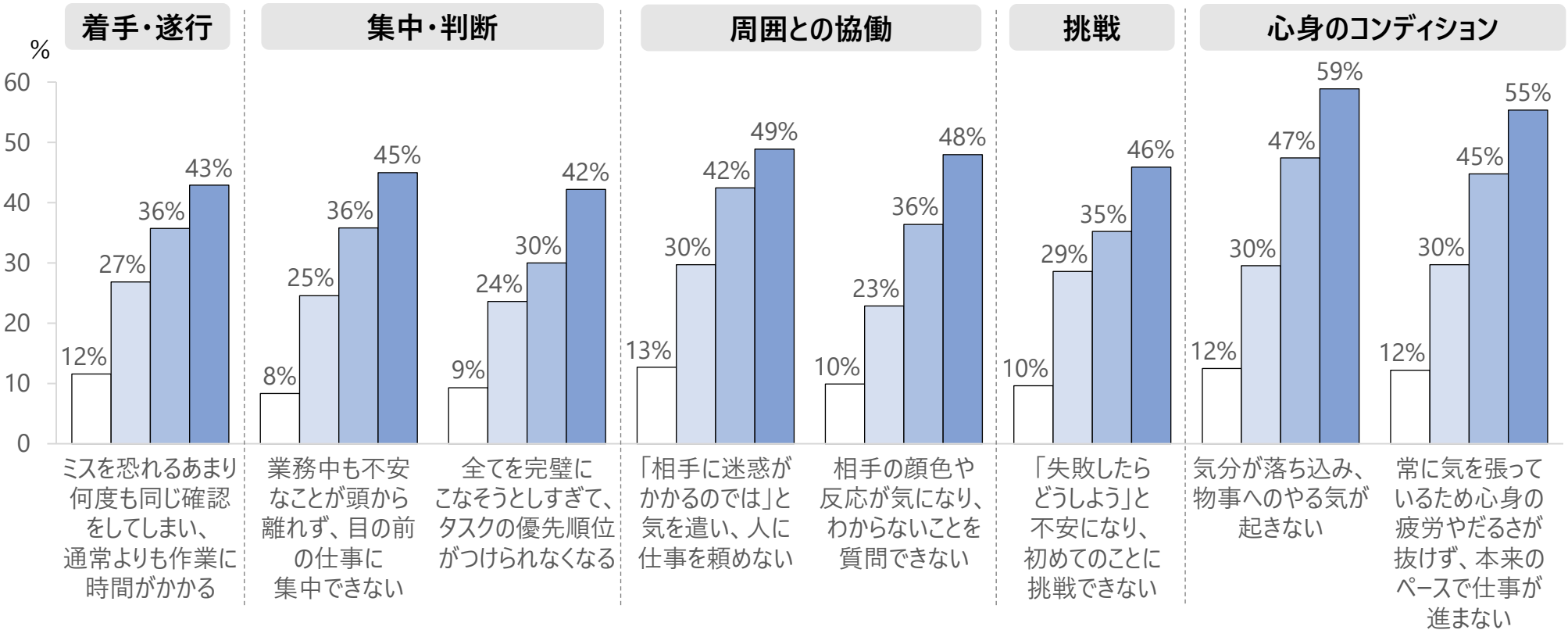
強い不安により支障を感じる層では、気分の落ち込みや疲弊、質問・依頼のためらいなどの形で仕事の進め方への影響がみられる傾向。

仕事の進め方への影響

弱い不安	GAD-7 10点未満
強い不安×支障なし	GAD-7 10点以上かつ仕事・生活等が「全く困難でない」
強い不安×低支障	GAD-7 10点以上かつ仕事・生活等が「やや困難」
強い不安×高支障	GAD-7 10点以上かつ仕事・生活等が「困難・極端に困難」

※「ほとんど毎日」「週の半分以上」と回答した人の合計の割合 n=5,156

□ 弱い不安 □ 強い不安×支障なし □ 強い不安×低支障 □ 強い不安×高支障



※この結果は必ずしも成果やアウトプットに影響していることを意味しない。

不安の影響は日常業務にとどまらず、人間関係・コミュニケーションやキャリア上の選択、結婚・育児等のライフイベントにも及ぶことがある。

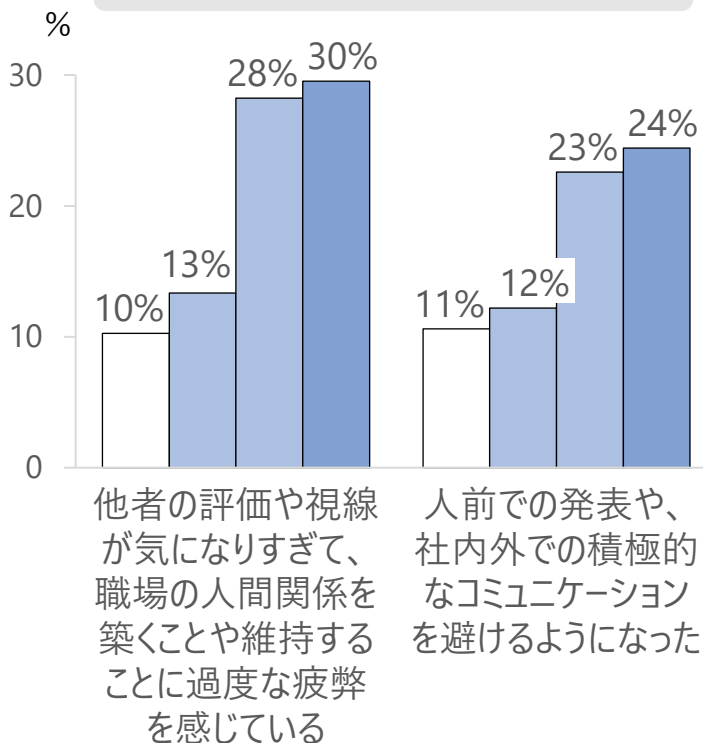
弱い不安	GAD-7 10点未満
強い不安×支障なし	GAD-7 10点以上かつ仕事・生活等が「全く困難でない」
強い不安×低支障	GAD-7 10点以上かつ仕事・生活等が「やや困難」
強い不安×高支障	GAD-7 10点以上かつ仕事・生活等が「困難・極端に困難」

不安がキャリアや生活に及ぼす影響

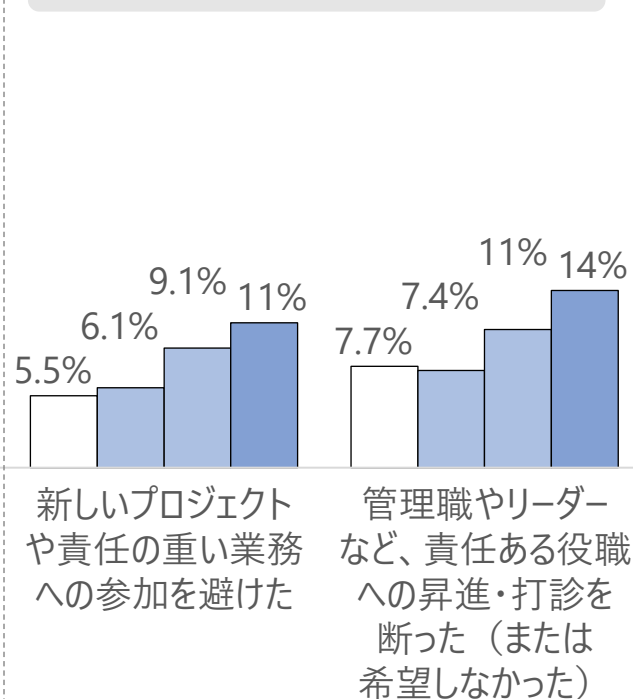
※各項目について「当てはまる」と回答した人の割合 n=5,156

□ 弱い不安 ■ 強い不安×支障なし ■ 強い不安×低支障 ■ 強い不安×高支障

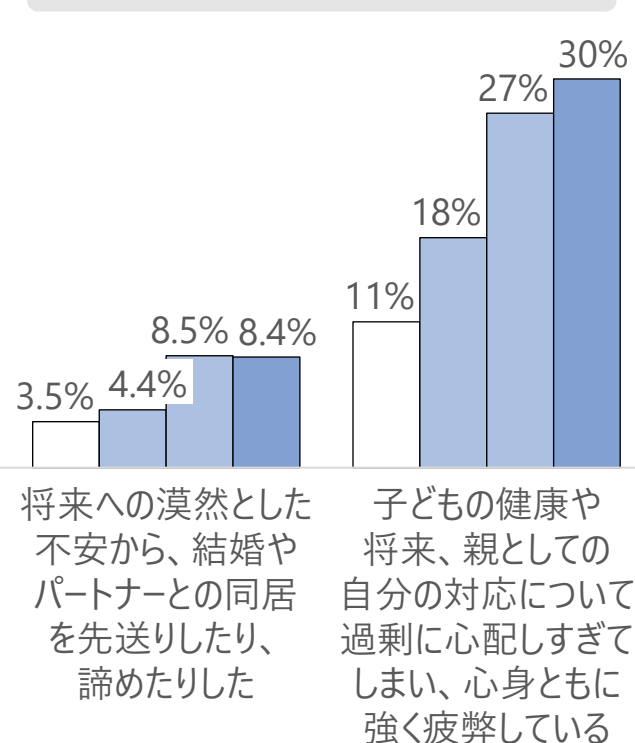
人間関係・コミュニケーション



仕事・キャリア上の選択



ライフイベント※



※ 結婚への影響は未婚者（n=2,766）、育児への影響は子供がいる方（n=2,096）における割合を集計。

出所）NRI「不安・心配に関するアンケート調査」

WPAI-GHという、健康状態が仕事や日常活動に与える影響を評価する、国際的な質問票を用いてパフォーマンス発揮におけるギャップを定量的に評価した。

パフォーマンス発揮におけるギャップの算出方法

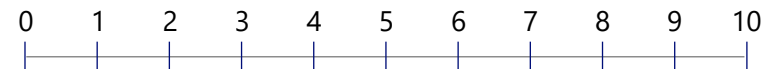
WPAI-GH※を用いたパフォーマンス発揮におけるギャップの調査

欠勤・休業によるギャップ

- 過去7日間、健康上の問題により、何時間ぐらい仕事を休みましたか
健康上の問題が原因で体調が悪くて休んだ時間、遅刻・早退をした時間などは全て含めてください。この調査に参加するために休んだ時間は含めません。
- 過去7日間、実際に働いたのは何時間ですか

出勤時のパフォーマンス発揮ギャップ

- 過去7日間、仕事をしている間、健康上の問題がどれくらい生産性に影響を及ぼしましたか？
仕事の量や種類が制限されたり、やりたかった仕事思ったほど達成できなかったり、普段通り注意深く仕事ができなかったりした日の事を思い出してください。もし、仕事に対する健康上の問題の影響が少しかなかった場合は、小さい数字をお選びください。影響がひどかった場合は、大きい数字をお選びください。



健康上の問題は仕事に
影響を及ぼさなかった

健康上の問題は完全に
仕事の妨げになった

不安レベル×支障度合の各群別にパフォーマンス発揮におけるギャップを算出

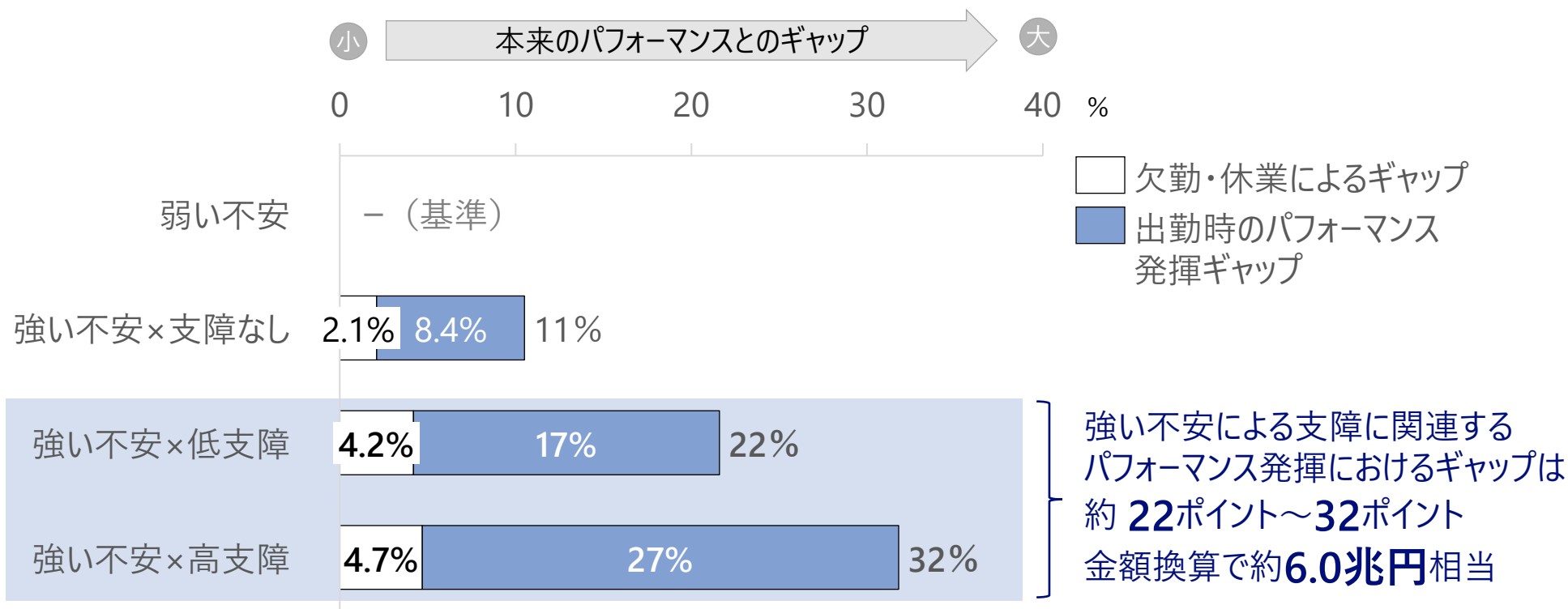
※Reilly associatesホームページに掲載のWPAI-GHに基づいて調査を実施した。なお、WPAI-GHの健康上の問題以外の理由で仕事を休んだ時間、健康上の問題による仕事以外の日常の色々な活動への影響は、今回のパフォーマンス発揮におけるギャップの算定には用いていない。

出所) Reilly associates「仕事の生産性及び活動障害に関する質問票：健康全般V2.2(WPAI:GH)」

強い不安による支障と関連して、本来のパフォーマンスとの間に約22～32ポイントのギャップが見られ、その金額換算規模は約6兆円相当と推計される。

パフォーマンス発揮におけるギャップ（弱い不安グループを基準とした際の差分）

NRI推計



※パフォーマンス発揮におけるギャップはWPAI-GHを用いて算出。算出の対象はアンケート回答者のうち、「現在、報酬を伴う仕事をしている」と回答した4,616名。

※金額規模は、パフォーマンス発揮におけるギャップ（%）に各グループの推計就業者数、平均給与を乗算して推計したものである。推計就業者数はアンケート結果を基に人口比率で推計して算出している。平均給与は政府統計値を参照している。推計額は、調査方法、推計ロジック等によって変動する。なお、この金額規模は理論上の換算値であり、対策によりこれら全てが直ちに回復可能であることを意味するものではない。

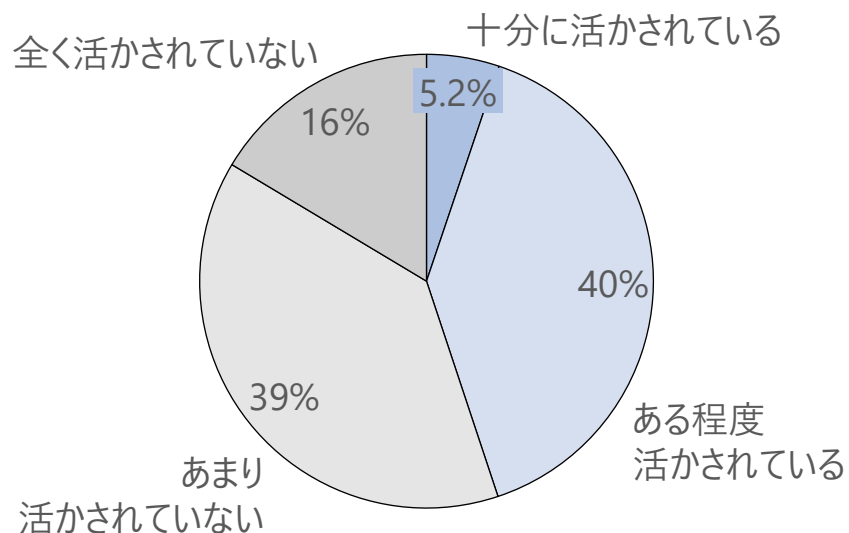
※本推計はWPAI-GHの自己申告に基づく推計値であり、因果関係を示すものではない。 ※四捨五入し有効数字2桁で表しており、合計値が必ずしも一致しない。

強い不安により支障を感じる層において、自身の特性・強みを活かしている実感がある人ほど、出勤時のパフォーマンス発揮ギャップは小さい傾向がみられる。

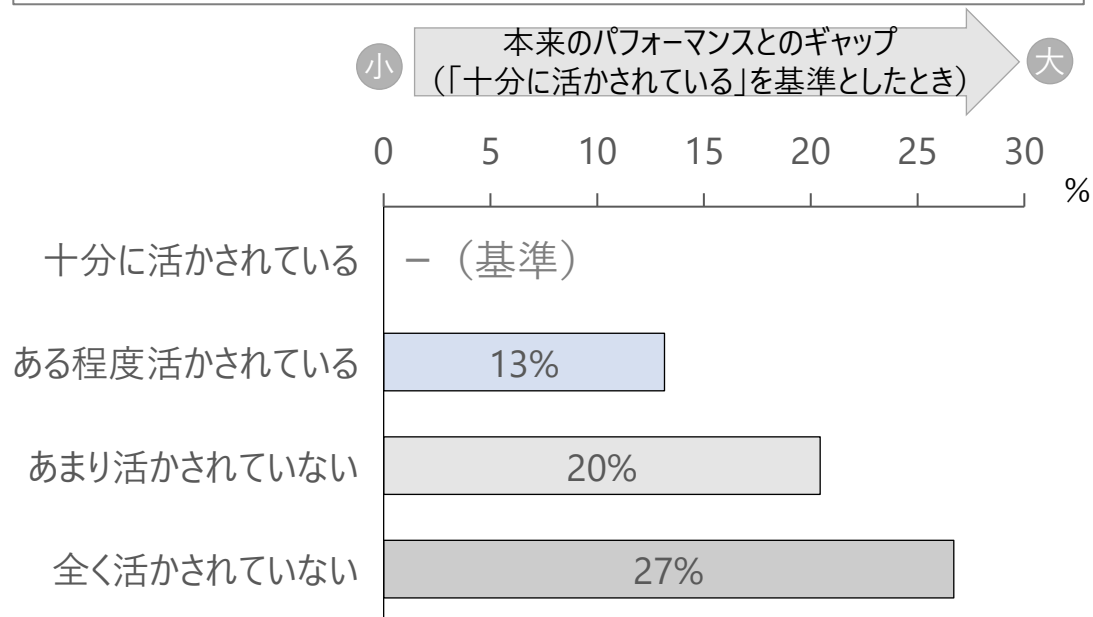
自身の特性・強みの活用実感別にみた、出勤時のパフォーマンス発揮ギャップ

※「強い不安×低支障」および「強い不安×高支障」における割合 n=1,773

自身の特性や強みが発揮・活用できている実感



自身の特性・強みの活用実感別の出勤時のパフォーマンス発揮ギャップ



強い不安により支障を感じる層は、半数強が特性や強みを十分に発揮できていないと回答

特性・強みを活かしている実感がある人ほど、出勤時のパフォーマンス発揮ギャップが小さい傾向

※本結果は特性・強みの活用実感とWPAI-GHに基づくパフォーマンス発揮におけるギャップの自己申告結果を分析したものであり、因果関係を示すものではない。

不安と関連する注意深さや配慮は、条件が整うことで強みとして機能し得る。

不安の裏にある特性の例

不安と関連して報告されている特性の例
(学術的な報告より)

特性が発揮されたエピソード
(当事者ヒアリングより)

発揮につながった環境・条件
(当事者ヒアリングより)

先を見越して準備する

起こり得る事態を幅広く想定し、
事前の準備につなげる
(Norem & Cantor, 1986)

“ 様々な想定パターンを事前に準備していた。
業務改定で内容が変わり続ける状況でも、
迅速に対応することができた。

先読みや細かな配慮が、
価値として周囲に認識されていた

細部まで丁寧に考える

細部に注意を向け、
より緻密に情報を処理する
(Forgas, 1995, 2013)

“ 細かな違いや想定漏れを丁寧に
確認しながら、高い正確性を維持できた。

求められる優先順位や期待水準が、
明確に共有されていた

周囲の変化に気づく

周囲の反応や変化に注意を向け、
細かなサインを捉えようとする

“ 周囲の反応やメンバーの状況を気につけ、
関係者を巻き込みチームとして成果を出せた

安心して相談・発言できる、
心理的なハードルの低さがあった

※ 上記の特性およびその発揮のエピソードは一例である。また、上記の特性は強い不安やそれによる支障を感じる方全員に当てはまるわけではない。

出所) エピソード及び発揮につながった環境・条件はNRIが実施した当事者ヒアリングより、特性に関連するものを記載。

Norem JK, Cantor N. Defensive pessimism: harnessing anxiety as motivation. J Pers Soc Psychol. 1986 Dec;51(6):1208-17.

Forgas, J. P. Mood and judgment: The affect infusion model (AIM). Psychological Bulletin, 1995 117(1), 39-66.

Forgas, J. P. Don't worry, be sad! On the cognitive, motivational, and interpersonal benefits of negative mood. Current Directions in Psychological Science, 2013 22(3), 225-232

Nair, T. K., et al. A meta-analytic review of the relations between anxiety and empathy. J Anxiety Disord. 2024 Jan;101:102795.

Tibi-Elhanany Y, Shamay-Tsoory SG. Social cognition in social anxiety: first evidence for increased empathic abilities. Isr J Psychiatry Relat Sci. 2011 ;48(2):98-106.

強い不安に伴う就業への影響 まとめ

- 強い不安により支障を感じる層では、気分の落ち込みや疲弊、質問・依頼のためらいといった形で仕事の進め方への影響がみられる傾向。
- 強い不安による支障と関連して、本来のパフォーマンスとの間に約22～32ポイントのギャップ※が見られ、その金額換算規模は約6兆円相当と推計される。
自身の特性・強みを活かしている実感がある人ほど、このギャップは小さい傾向がみられる。
- 不安は、注意深さや他者への配慮といった特性と関連して報告されている。
当事者ヒアリングにおいても、優先順位の共有や相談しやすさといった環境など、条件が整った場面で特性が成果につながった事例を聴取した。
- 「不安をいかになくす／減らすか」だけでなく、
「不安とともに一人ひとりが力を発揮できる環境とは何か」という視点が重要ではないか。

※WPAI-GHを用いた調査結果に基づく。健康問題により、仕事を休んだ時間と、出勤時に本来実施しうる仕事の量や進め方への影響の度合を合計した値。

1

背景

2

日本をとりまく不安の実態

3

強い不安に伴う就業への影響

4

不安に対する対処の現状

一般的なメンタルヘルスの取組としてセルフケア、身近な人への相談、職場での相談、専門的なケアがある。

メンタルヘルスの取組の例

セルフケア

自分自身で不安と向き合い対処すること
(例：睡眠や休息、運動、趣味に没頭するなど)

身近な人への相談

家族や友人など、私的なつながりのある相手に相談し、支えを得る
(例：家族に話す、友人に相談する)

職場での相談

上司や同僚など職場の関係者に相談し、業務の調整や協力を得る
(例：業務量の調整、上司との面談など)

専門的なケア

専門知識を持つ人・機関に相談・受診し、専門的な支援を受けること
(例：医療機関の受診、カウンセリングなど)

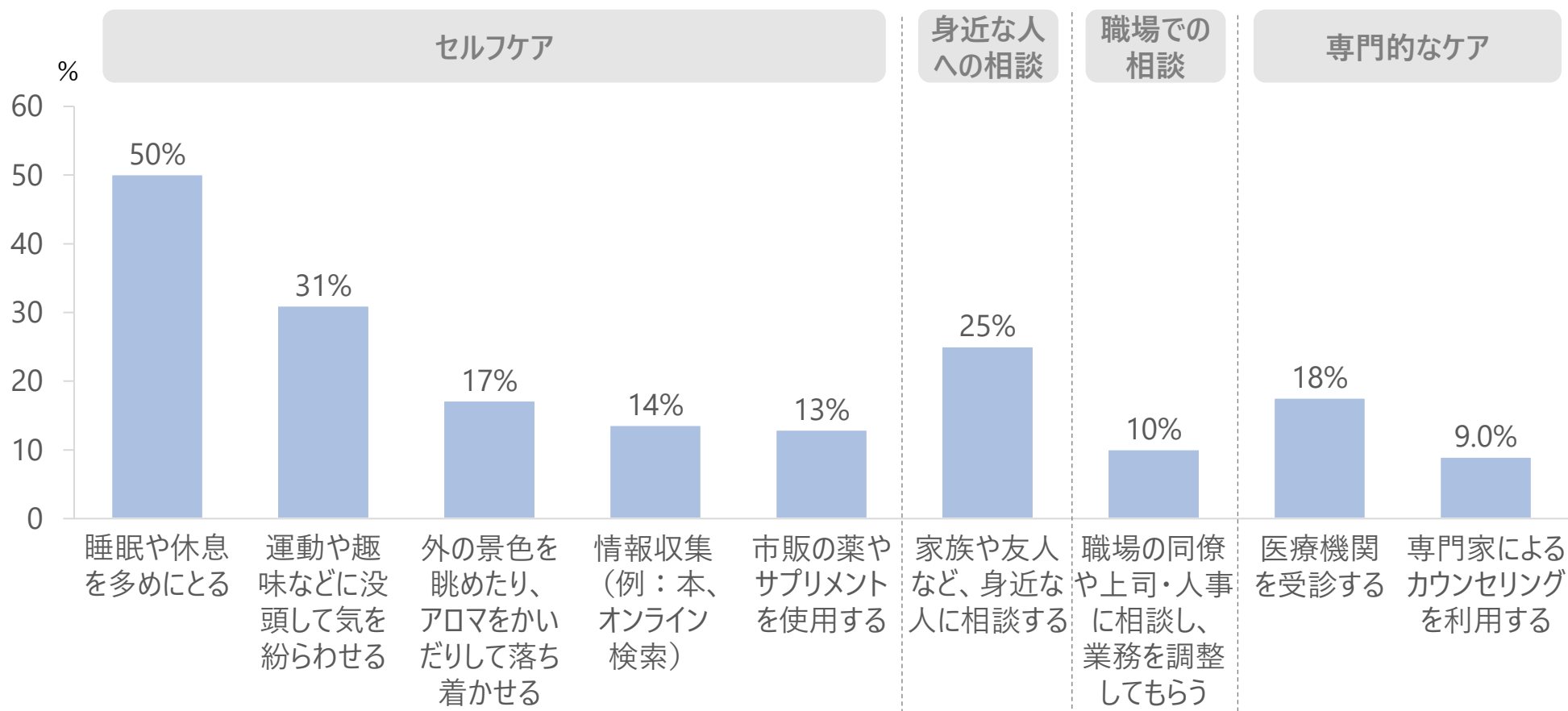
※不安に特化した独自の対処法を新たに提案するものではなく、既存の一般的なメンタルヘルスの取組を整理したものである。

出所) 厚生労働省「職場における心の健康づくり」および Rickwood & Thomas “Conceptual measurement framework for help-seeking for mental health problems” Psychol Res Behav Manag. 2012;5:173-83.を基にNRI整理

現状はセルフケアが中心で、職場での相談・業務調整や専門的なケアの実施は多くない。

不安を感じたときの対処法

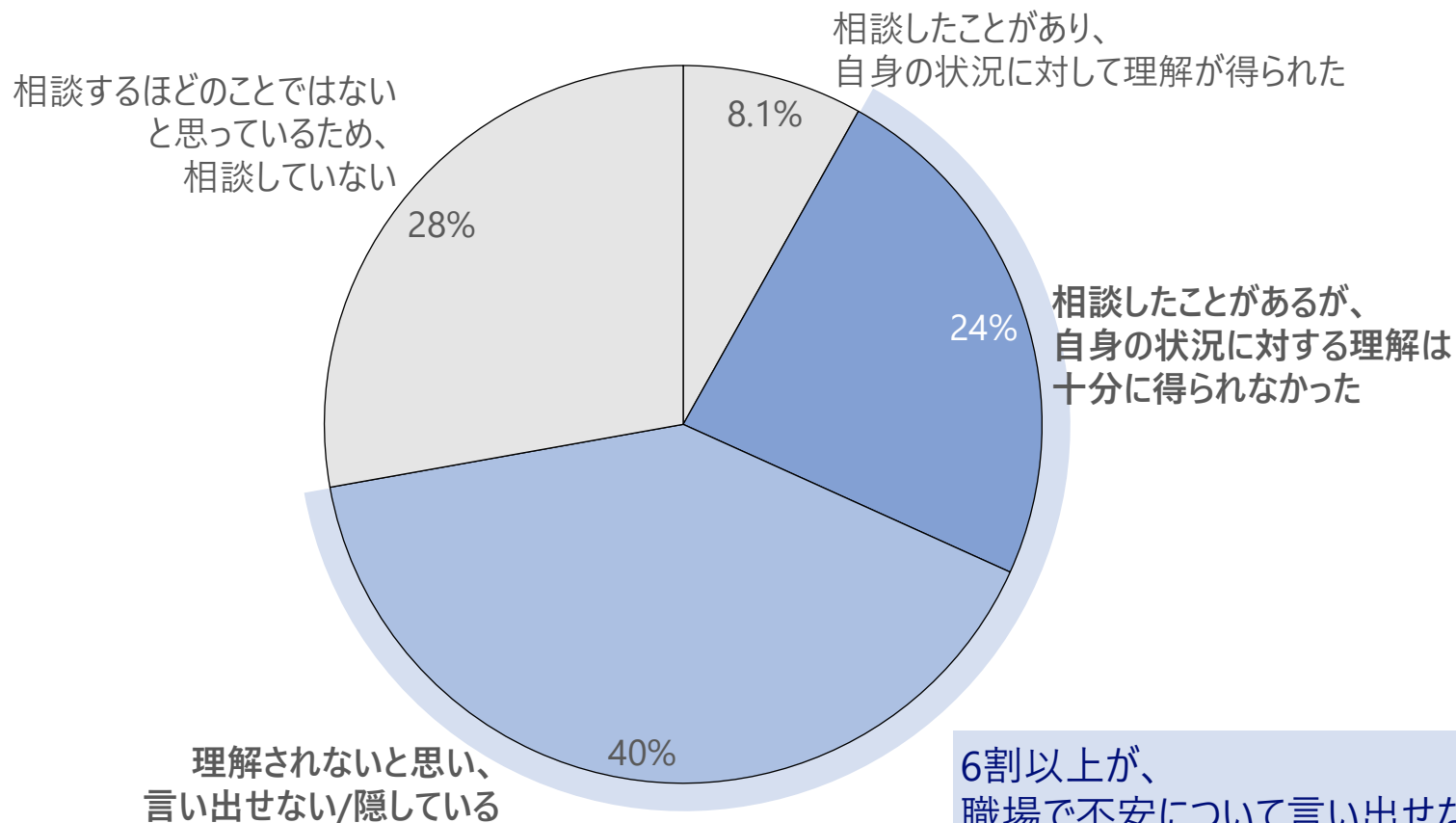
※「強い不安×低支障」および「強い不安×高支障」における割合 n=1,773、複数回答



4割が「理解されないと思い、言い出せない」、約4人に1人が「相談したが、十分に理解が得られなかった」と回答しており、職場で相談しにくい現状がうかがえる。

職場での相談経験

※「強い不安×低支障」および「強い不安×高支障」における割合 n=1,773



※四捨五入し有効数字2桁で表しており、合計値は必ずしも100にならない。
出所) NRI「不安・心配に関するアンケート調査」

受診のきっかけは日常への支障が最多で、周囲からの勧奨も後押しになっているとうかがえる。
一方、未受診者において精神科への抵抗や経済的余裕が障壁となる層が2～3割存在。

医療機関の受診経験とその理由

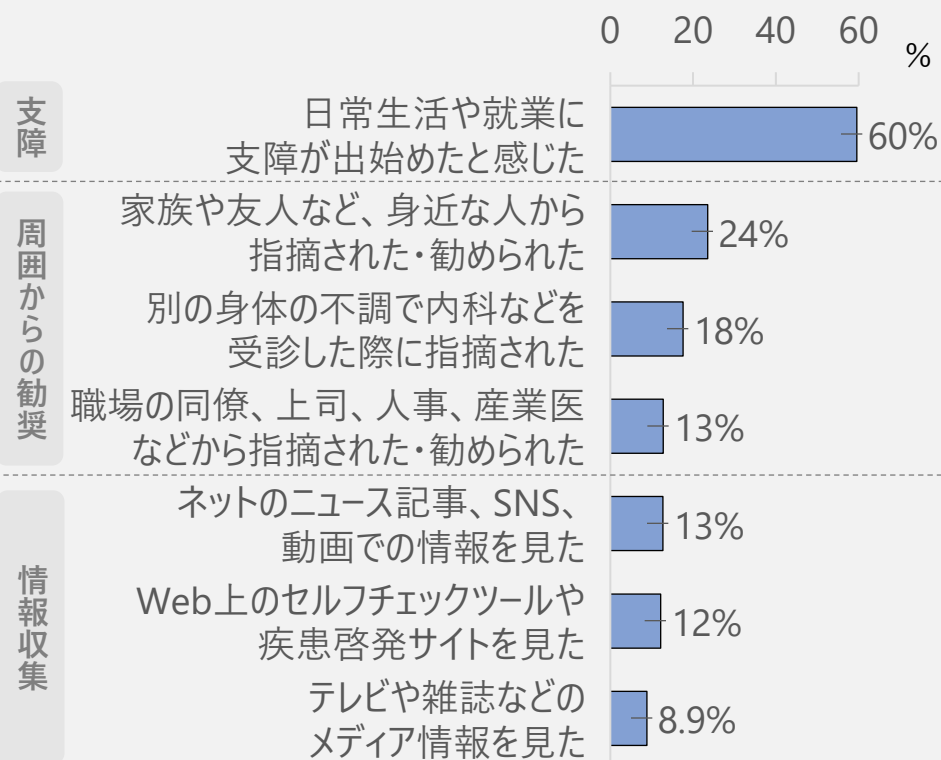
※「強い不安×低支障」および「強い不安×高支障」における割合 n=1,773

医療機関の受診経験

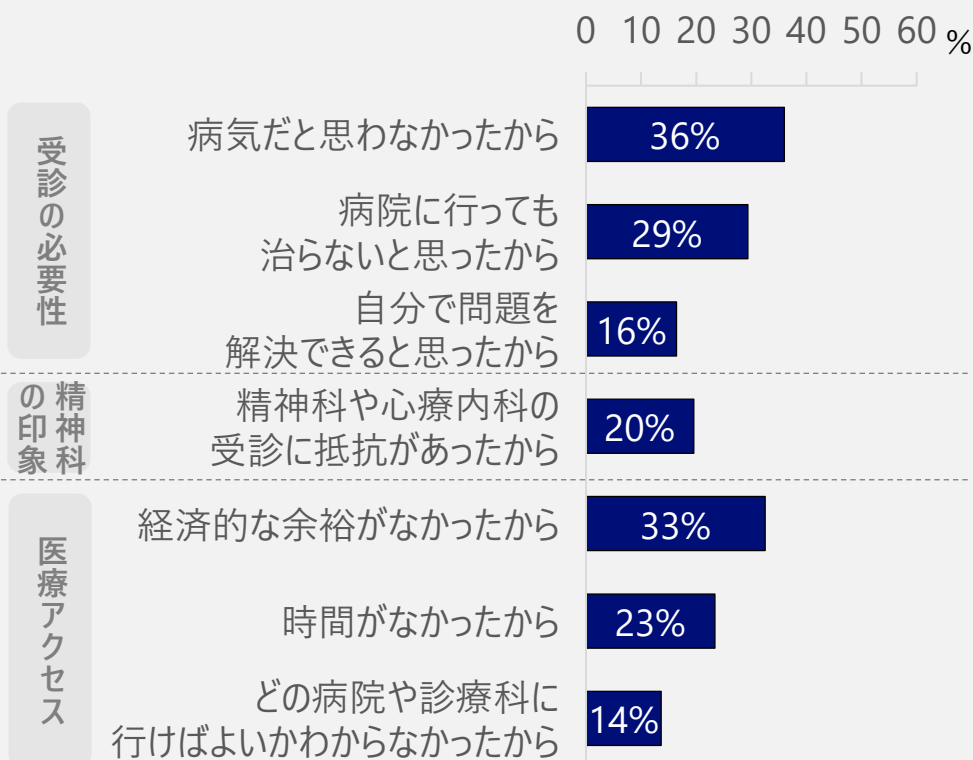
ある 48%

ない 52%

受診のきっかけ（受診経験がある方における割合、複数回答）



受診しない理由（受診経験がない方における割合、複数回答）



強い不安を抱えていても、相談や受診にはハードルがあることが示唆された。この背景には、日本特有の支援要請への慎重さや、メンタルヘルスへの見方が関係していると考えられる。

先行研究からみた日本のメンタルヘルスの特徴と課題

1

支援を求めることへの慎重さ

- 日本では米国と比べ、心理的な問題について専門家や身近な人に援助を求める意向が低い傾向が報告されている。
- その背景として、自力での対処を重視する意識や、周囲への負担を懸念する意識が指摘されている。

2

メンタルヘルスへのネガティブな印象

- 日本では、精神疾患に対して、本人の性格や自己責任と結びつける傾向が強いことが報告されている。
- 日本では精神疾患からの回復可能性を低く見積もる傾向が報告されている

3

専門的ケアの利用率の低さ

- 日本では中等症以上の精神疾患を有する人のうち、過去1年間にメンタルヘルスサービスを利用した割合は約4人に1人。他の多くの高所得国では4～6割程度。
- 日本は米国に比べて、心理的な不調を感じた際の専門家への相談意向が低い。

出所) Jorm, A.F., et al. Public beliefs about treatment and outcome of mental disorders: a comparison of Australia and Japan. BMC Med. 2005 Jul 9;3:12.

Ando S, Yamaguchi S, Aoki Y, Thornicroft G. Review of mental-health-related stigma in Japan. Psychiatry Clin Neurosci. 2013 Nov;67(7):471-82.

Clement S, Schauman O, Graham T, et al. What is the impact of mental health-related stigma on help-seeking? A systematic review of quantitative and qualitative studies. Psychological Medicine. 2015;45(1):11-27.

Mojaverian T, Hashimoto T and Kim HS (2013) Cultural Differences in Professional Help Seeking: A Comparison of Japan and the U.S.. Front. Psychology 3:615.

Wang PS et al., Worldwide use of mental health services for anxiety, mood, and substance disorders in 17 countries in the WHO world mental health (WMH) surveys. Lancet. 2007 Sep 8;370(9590):841-50.

不安を起点に、本人からの相談を待つ支援、不調への対応、専門的ケアにつながるタイミングなど、これまでのメンタルヘルス支援の前提を改めて考えるきっかけになるのではないか。

これからの支援を考える上での3つの問い

一般的な前提

1

支援を求めること
への慎重さ

本人からの相談・
申し出を起点とする
場合が多い

これから考えていきたい問い

支援の起点は、本人からの申し出であるべきか？



不安による支障を感じても、相談できない場合も多い。
だからこそ、支援の起点を考え直す材料になるのでは。

2

メンタルヘルスへの
ネガティブな印象

メンタルヘルスは
「不調への対応」という
観点で捉えられやすい

メンタルヘルスは「不調」としてのみ捉えるべきか？



不安は特性とも関連し得るからこそ、「不調」だけでなく、
能力発揮等の新たな視点で考える材料になるのでは。

3

専門的ケアの
利用率の低さ

専門的ケアは
「症状が重い人のもの」
と位置づけられがち

専門的ケアにつながるタイミングを、どう考えるべきか？



不安は日常的な感情だからこそ、必要な支援につながる
タイミングを考えるきっかけになるのでは。

「不安」はメンタルヘルス対策の在り方をとらえ直す新たな切り口になるのではないか。

- 就業者の約1割が、強い不安により仕事や生活に何らかの支障を感じている。
- 強い不安は仕事を進めるうえで、心身の疲弊や質問・依頼のためらいなどの形で表れることがある。強い不安による支障に関連して、本来のパフォーマンスとの間に約22～32ポイントのギャップ※が見られ、金額換算で約6兆円相当と推計される。
- 不安への対処は、セルフケアが中心で、職場での相談や専門的なケアの利用は限定的である。強い不安による支障を感じる層の6割以上が、職場での理解や相談のしやすさに課題を感じている。
- こうした状況を踏まえると、不安に着目する意義はあると考える。
- そのうえで、大切なのは「不安をなくす／減らす」ことだけでなく、「不安とともに一人ひとりが力を発揮できる環境とは何か」を考えることではないか。身近でありながら見えにくい不安に着目することで、メンタルヘルスそのものに対する見方や支援の在り方を考え直すきっかけとしたい。

※WPAI-GHを用いた調査結果に基づく。健康問題により、仕事を休んだ時間と、出勤時に本来実施しうる仕事の量や進め方への影響の度合を合計した値。

Appendix

属性（性別、年代、婚姻状況、子の有無）

項目		人数（％）		
		一次調査 n=30,000	本調査 n=5,156	再現性調査 n=5,156
性別	男	12,693（42.3％）	2,441（47.3％）	2,423（47.0％）
	女	17,307（57.7％）	2,715（52.7％）	2,733（53.0％）
年代	30歳未満	5,619（18.7％）	1,257（24.4％）	1,289（25.0％）
	30～39歳	6,893（23.0％）	1,361（26.4％）	1,289（25.0％）
	40～49歳	7,599（25.3％）	1,330（25.8％）	1,289（25.0％）
	50～59歳	6,669（22.3％）	888（17.2％）	872（16.9％）
	60歳以上	3,220（10.7％）	320（6.2％）	417（8.1％）
婚姻状況	未婚	13,799（46.0％）	2,766（53.6％）	2,523（48.9％）
	既婚	16,201（54.0％）	2,390（46.4％）	2,633（51.1％）
子の有無	なし	16,418（54.7％）	3,060（59.3％）	2,922（56.7％）
	あり	13,582（45.3％）	2,096（40.7％）	2,234（43.3％）

※小数点第2位で四捨五入しており、合計値は必ずしも100にならない。

出所) NRI「不安・心配に関するアンケート調査」

属性 (就業形態)

項目		人数 (%)		
		一次調査 n=30,000	本調査 n=5,156	再現性調査 n=5,156
就業形態	正社員・正職員	14,607 (48.7%)	3,410 (66.1%)	2,921 (56.7%)
	契約社員・嘱託社員	1,148 (3.8%)	245 (4.8%)	189 (3.7%)
	派遣社員	904 (3.0%)	201 (3.9%)	173 (3.4%)
	パート・アルバイト	4,544 (15.1%)	961 (18.6%)	778 (15.1%)
	経営者、役員	308 (1.0%)	50 (1.0%)	65 (1.3%)
	自営業主	1,349 (4.5%)	289 (5.6%)	269 (5.2%)
	専業主婦・主夫	4,115 (13.7%)	—	310 (6.0%)
	無職	2,093 (7.0%)	—	285 (5.5%)
	学生	344 (1.1%)	—	97 (1.9%)
	その他	588 (2.0%)	—	69 (1.3%)

※小数点第2位で四捨五入しており、合計値は必ずしも100にならない。

出所) NRI「不安・心配に関するアンケート調査」

属性 (業種)

項目		人数 (%)	
		一次調査 n=22,860	本調査 n=5,156
業種	農業、林業	172 (0.8%)	40 (0.8%)
	漁業	23 (0.1%)	7 (0.1%)
	鉱業、採石業、砂利採取業	30 (0.1%)	1 (0.0%)
	建設業	1,156 (5.1%)	249 (4.8%)
	製造業	4,084 (17.9%)	997 (19.3%)
	電気・ガス・熱供給・水道業	308 (1.3%)	68 (1.3%)
	情報通信業	1,088 (4.8%)	229 (4.4%)
	運輸業、郵便業	1,070 (4.7%)	257 (5.0%)
	卸売業、小売業	2,444 (10.7%)	566 (11.0%)
	金融業、保険業	850 (3.7%)	203 (3.9%)
	不動産業、物品賃貸業	429 (1.9%)	86 (1.7%)
	学術研究、専門・技術サービス業	434 (1.9%)	101 (2.0%)
	宿泊業、飲食サービス業	846 (3.7%)	198 (3.8%)
	生活関連サービス業、娯楽業	508 (2.2%)	113 (2.2%)
	教育、学習支援業	1,034 (4.5%)	196 (3.8%)
	医療、福祉	3,167 (13.9%)	732 (14.2%)
	複合サービス事業	152 (0.7%)	27 (0.5%)
	サービス業 (他に分類されないもの)	2,183 (9.5%)	464 (9.0%)
	公務 (他に分類されるものを除く)	1,013 (4.4%)	225 (4.4%)
	分類不能の産業	1,287 (5.6%)	274 (5.3%)
	わからない	582 (2.5%)	123 (2.4%)

※小数点第2位で四捨五入しており、合計値は必ずしも100にならない。

出所) NRI「不安・心配に関するアンケート調査」

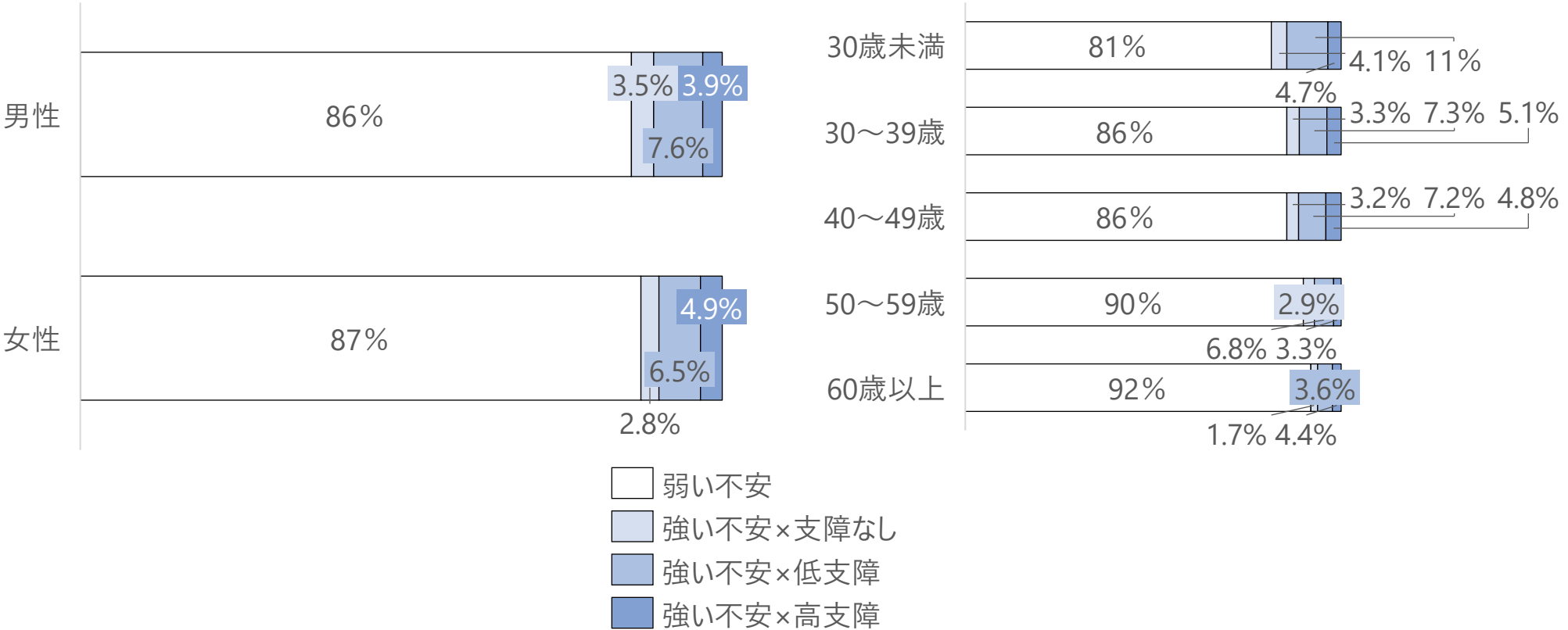
参考）性別・年代別のグループ割合

強い不安により支障を感じる割合は男女では同程度。
年代別には若年層ほど強い不安により支障を感じる割合が高い傾向。

性別・年代別のグループ割合

弱い不安	GAD-7 10点未満
強い不安×支障なし	GAD-7 10点以上かつ仕事・生活等が「全く困難でない」
強い不安×低支障	GAD-7 10点以上かつ仕事・生活等が「やや困難」
強い不安×高支障	GAD-7 10点以上かつ仕事・生活等が「困難・極端に困難」

アンケート結果（n=5,156）をもとに、政府統計の就業者の人口構成比に合わせて拡大推計



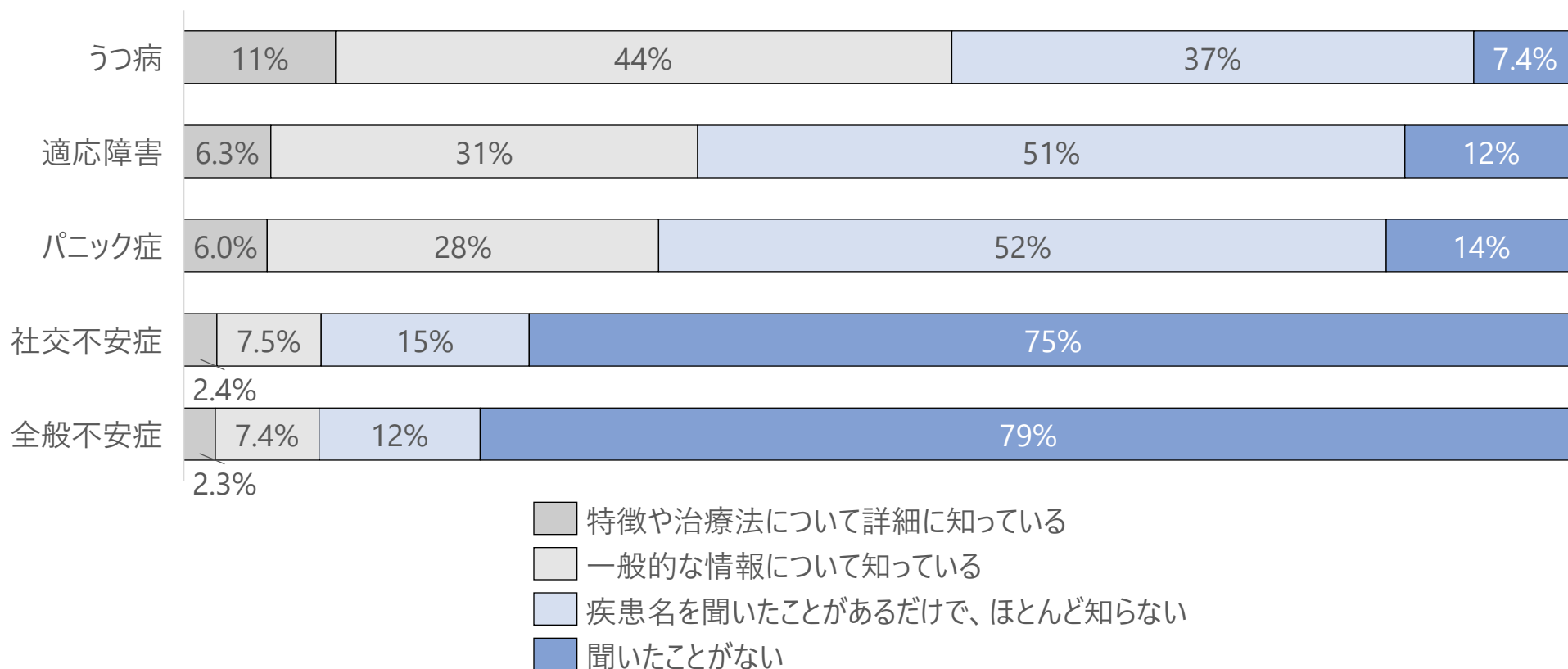
※四捨五入し有効数字2桁で表しており、合計値は必ずしも100にならない。

参考) 不安を呈する疾患群の認知度

うつ病は半数以上が一般的な情報を認知していると回答したが、パニック症や適応障害は4割に満たない。社交不安症、全般不安症は「聞いたことがない」が75%以上を占める。

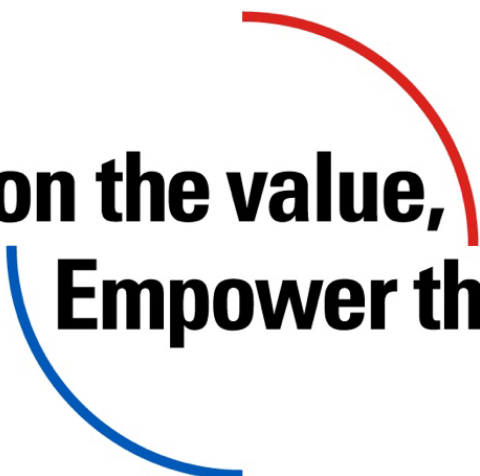
不安を呈する疾患群の認知度

n=30,000



※四捨五入し有効数字2桁で表しており、合計値は必ずしも100にならない。

出所) NRI「不安・心配に関するアンケート調査」



**Envision the value,
Empower the change**