



Press release

2025 年 5 月 30 日

アクサ、世界16の国と地域で実施したマインドヘルス調査の結果を発表

「心の健康」日本は再び最下位

若年層のマインドヘルスが深刻化する中、職場環境の改善が急務

アクサは、世界 16 の国と地域、17,000 人を対象に実施した「マインドヘルスに関する調査 2025」の結果を発表しました。本調査は、マインドヘルスに対する理解促進や心の健康保持・増進に役立つ知見を、個人や企業に提供することによって社会に変化をもたらし、人々のより良い心の状態の実現に寄与することを目的に実施しています。今年で 5 回目となる本調査では、特に若年層と職場におけるマインドヘルスの現状に焦点を当て、マインドヘルスの実態とその要因、職場環境の重要性などについて調査しました。

「マインドヘルスに関する調査 2025」の結果ハイライトは以下のとおりです。

※アクサは、心の健康をよりポジティブに捉え、本調査においては、「メンタルヘルス」に代えて「マインドヘルス」という用語を使用しています。調査の詳細は別紙をご覧ください。

■ 若年層の約 3 割がメンタルの不調を明かす

世界全体のマインドヘルスの状態は昨年に比べ横ばいであり、日本は 3 年連続で最下位となりました。特に 18-24 歳、24-34 歳はいずれも 25%と、若年層の約 3 割が何らかのメンタル不調を抱えており、どの年代よりも割合が高いことが分かりました。

■ 不調の要因は「仕事関連のストレス」がトップ

調査では、経済的不安、職場のストレス、社会的孤立がマインドヘルスに影響を及ぼす主な要因として挙げられました。特に、「仕事関連のストレス」の 56%に次いで「経済的な不安定さや仕事への不安」が 55%となり、就業に関連する内容が上位を占めました。「健康的なワークライフバランス実現の難しさ」も 47%と高い割合となり、世界で 4 位、日本では 3 位の要因となっています。

■ 中小企業における職場環境の改善が求められる

「メンタルヘルスなどを支援する会社方針の導入の有無」について聞いたところ、日本は 34%と、世界平均の 47%より低いことが分かりました。また、日本では調査対象のうち従業員数 250 人以上の企業の半数以上が会社方針を導入している一方、250 人未満の企業では 3 割以下が「導入なし」としており、中小企業におけるサポート体制に課題があることが明らかになりました。

東京大学 未来ビジョン研究センター特任教授/自治医科大学客員教授 古井祐司氏は本調査結果について次のようにコメントしています。

「今回の調査から、就業層のメンタルヘルスに最も影響を与えているのは世界的に仕事関連のストレスであることが浮き彫りとなっています。ワークライフバランス実現の難しさも日本では上位 3 位に入っています。また、心の健康（マインドヘルス）は昨年に続き日本が最も低い状況であり、若年層で不調割合が高い傾向は世界と同様です。傷病休暇は若年層と管理職層で顕在化しており、取り組みの対象として意識すべき層です。

一方、メンタルヘルスとウェルビーイングに関する方針がある職場ほどメンタルヘルスが良く、方針のない職場では不調者の割合が 2 倍以上高い状況です。特に、中小規模の職場でのサポート体制は、従業員による期待に追いついていない状況がうかがえました。このように、働き盛り世代のメンタルヘルスは企業の行動次第で改善し得る、大事な取り組みであることがわかります。

持続可能な少子高齢社会の構築に欠かせない人的資本投資。その重要な要素であるマインドヘルスを高めるには、企業による健康経営と併せて、従業員のライフマネジメントを支援することが大切で、結果としてそれは企業と従業員双方の成長につながります。」

今回の調査結果は、若年層および職場におけるメンタルヘルスの重要性を再認識させるものでした。



マインドヘルスの改善には、心と身体だけでなく、社会的な健康を包含してウェルビーイングを向上することが重要です。アクサは、「すべての人々のより良い未来のために。私たちはみなさんの大切なものを守ります。」というパーパスを体現するため、マインドヘルスに対する社会の理解を深める取組みを進めています。また、個人や企業のリスクを軽減し、すべての人々が安心して生活できる持続可能な社会の実現に向けて、心の健康を守る取組みを積極的に推進していきます。

その取組みのひとつとして、アクサグループは、本調査結果の「世界人口の約3分の1がメンタルヘルスの問題を抱えている」をもとに、ハートビート、WPP と共同で、ドキュメンタリー番組『Group Therapy』を制作しました。同番組には、世界的に活躍する6名のコメディアンが登場し、それぞれの精神的な苦悩についてユーモアを交えながら共有しています。話すことがもたらす癒しの力を描いた『Group Therapy』は、2025年5月より Prime Video にて配信されています。

アクサのマインドヘルスの取組みに関する特設サイトは、こちらからご覧ください。
(URL: <https://www.axa-holdings.co.jp/company/2025/group-therapy>)

【調査概要】

調査方法：オンライン定量調査

調査対象：英国、フランス、イタリア、スペイン、スイス、ドイツ、アイルランド、ベルギー、米国、メキシコ、タイ、中国、フィリピン、香港、トルコ、日本の18-75歳

サンプル数：各国 1,000 サンプル (独のみ 2,000) / 計 17,000 サンプル

調査実施日：2024年10月-11月

アクサ生命について

アクサ生命はアクサのメンバーカンパニーとして1994年に設立されました。アクサが世界で培ってきた知識と経験を活かし、315万人のお客さまから571万件のご契約をお引き受けしています。1934年の日本団体生命創業以来築いてきた全国511の商工会議所、民間企業、官公庁とのパートナーシップを通じて、死亡保障や医療・がん保障、年金、資産形成などの幅広い商品、企業福利の増進やライフマネジメント®（人生を経営する）*に関するアドバイスをお届けしています。2024年度には、2,496億円の保険金や年金、給付金等をお支払いしています。

*ライフマネジメント®はアクサ生命保険株式会社の登録商標です。

本件に関するお問い合わせは下記までお願いいたします：

アクサ生命保険株式会社
コミュニケーション&サステナビリティ
電話：03-6737-7140
<https://www.axa.co.jp>

アクサグループについて

アクサは世界50の国と地域で154,000人の従業員を擁し、9,500万人のお客さまにサービスを提供する、保険および資産運用分野の世界的なリーディングカンパニーです。国際会計基準に基づく2024年の売上は1,103億ユーロ、アンダーライニング・アーニングスは80億ユーロ、2024年12月31日時点における運用資産総額は8,790億ユーロにのぼります。アクサはユーロネクスト・パリのコンパートメントAに上場しており、アクサの米国預託株式はOTC QXプラットフォームで取引され、ダウ・ジョーンズ・サステナビリティ・インデックス（DJSI）やFTSE4GOODなどの国際的な主要SRIインデックスの構成銘柄として採用されています。また、国連環境計画・金融イニシアチブ（UNEP FI）による「持続可能な保険原則」および「責任投資原則」に署名しています。

*アクサグループの数値は2024年1月～12月の業績です。

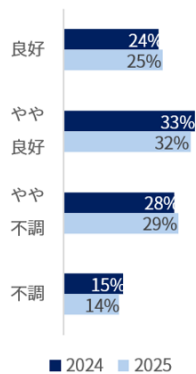


別紙 詳細

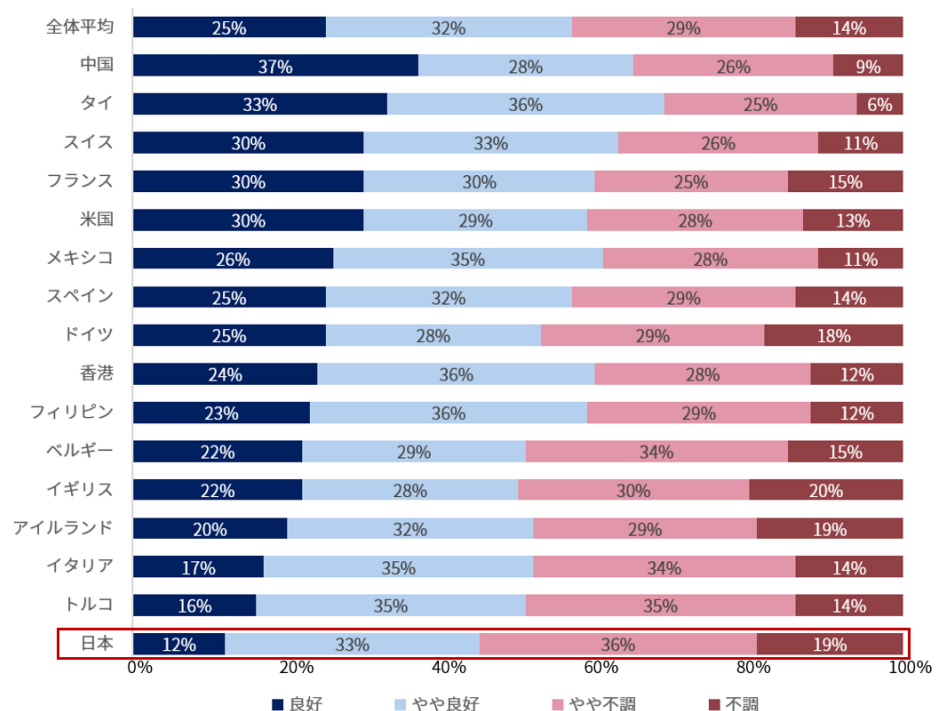
■世界:各国比較 マインドヘルス・インデックス（調査1）

対象 16 か国において、「良好」(+1 ポイント)および「やや良好」(-1 ポイント)の割合が低下し、「やや不調」の割合が増加(+1 ポイント)した。国別で見ると、中国が最も良好な状態にある。「やや不調」の割合が減少したものの、日本は前年に引き続き最下位となり、良好は横ばいで、やや良好が+2 ポイント、やや不調が+1 ポイント、不調が-3 ポイントという結果になった。昨年は大幅に悪化したものの、わずかに良好に動く傾向が見られる。年齢別の分析では、年齢を重ねるほどマインドヘルスの状態が良好になる傾向が続いており、特に 18-24 歳および 25-34 歳では良好の割合よりも不調の割合が高い。

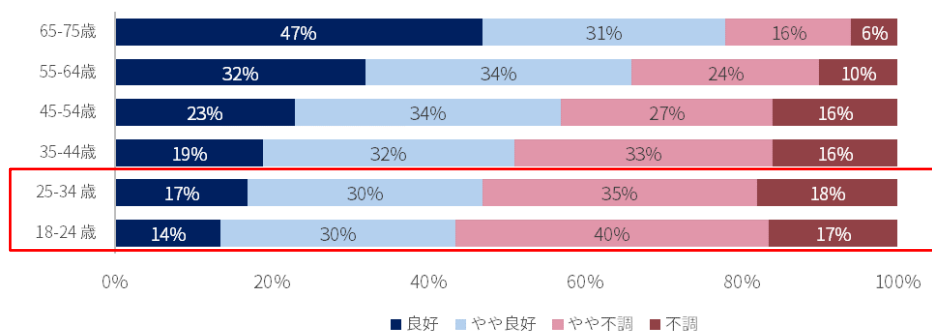
世界対象国 前年比較



世界対象国 各国比較



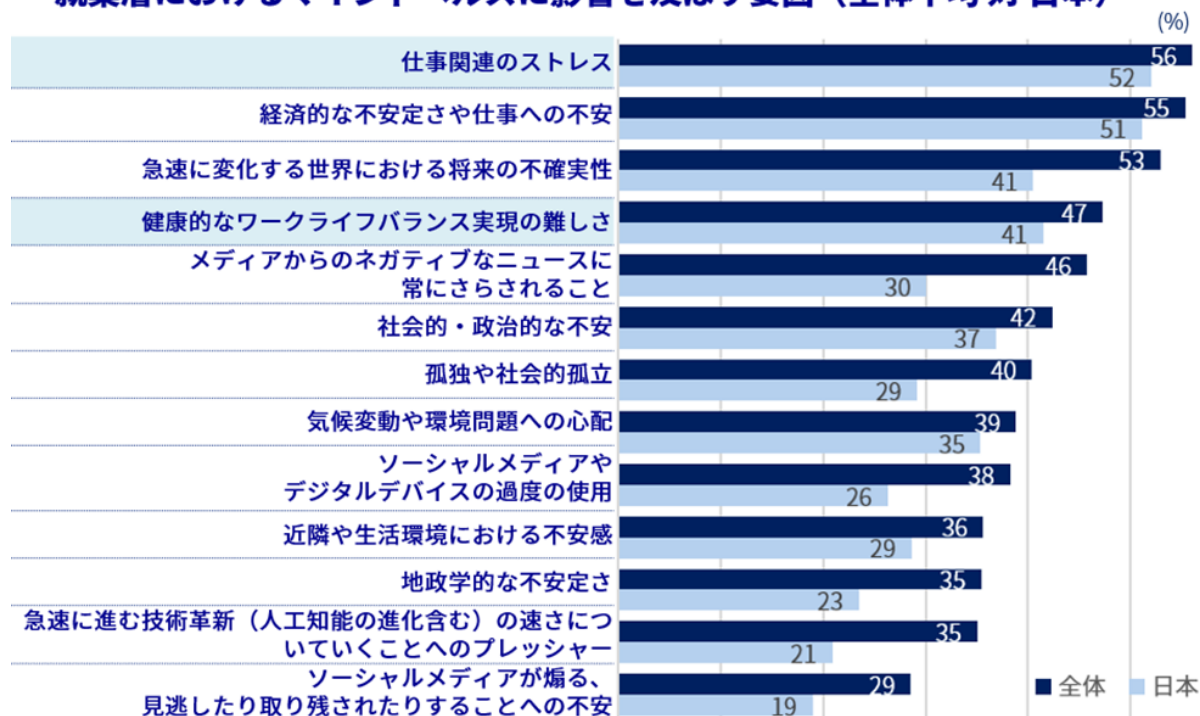
世界対象国 年齢別比較



■就業層におけるマインドヘルスに影響を及ぼす要因（全体平均 対 日本）（調査2）

就業層においては、世界的にもマインドヘルスに影響を及ぼす要因として「仕事関連のストレス」がトップ。就業に強く関連する内容として、「健康的なワークライフバランス実現の難しさ」も世界で4位、日本で3位の要因であった。

就業層におけるマインドヘルスに影響を及ぼす要因（全体平均 対 日本）

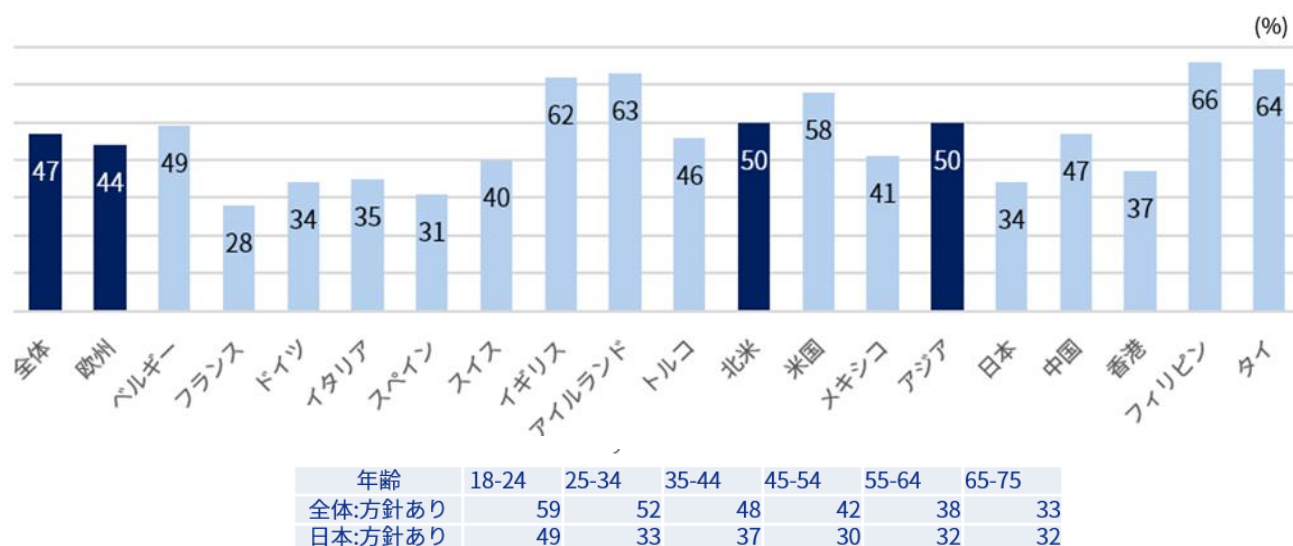


RANK	全体平均 		日本 	
1	仕事関連のストレス	56	仕事関連のストレス	52
2	経済的な不安定さや仕事への不安	55	経済的な不安定さや仕事への不安	51
3	急速に変化する世界における将来の不確実性	53	健康的なWLB実現の難しさ	41
4	健康的なWLB実現の難しさ	47	急速に変化する世界における将来の不確実性	41
5	メディアからのネガティブなニュースに常にさらされること	46	社会的・政治的な不安	37

■職場にマインドヘルスとウェルビーイング支援に関する会社方針がある（調査3）

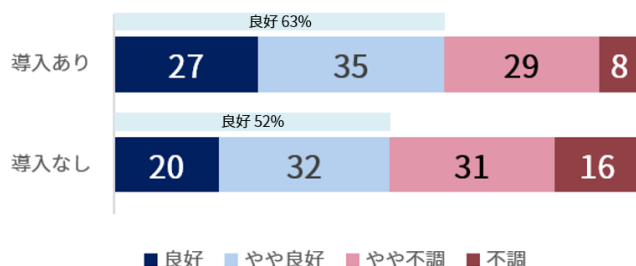
職場でのマインドヘルスに関する会社方針の導入状況は、全体平均で 47%、日本では 34%が導入されている。欧州勢は会社方針の導入割合が軒並み低い状況だ。導入された職場で働く人ほどマインドヘルスが良好な傾向があり、全体平均で「良好+やや良好」は導入ありで 63%、導入なしで 53%、また「不調」は導入ありで 8%、導入なしで 16%となっている。マインドヘルスに関するサポートを期待する割合は世界で 52%、日本では 30%であり、特に世界全体では 1,000 名未満の企業におけるサポート意向が実際の導入状況よりも高い傾向が見られた。

職場にMental HealthとWell-beingに関する会社方針がある

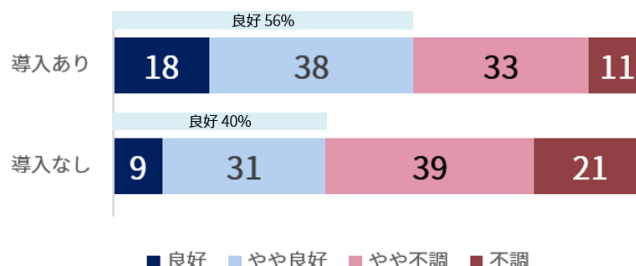


若年層は体制についての認知が高く、日本でも同様の傾向が見られる。メンタル状態が良好な人ほど会社方針の導入体制があったが、日本でも同様の結果となっている。世界では導入の有無による差が「良好+やや良好」で 63%と 53%、不調の割合は 8%と 16%となっている。日本では「良好+やや良好」で 56%と 40%の差があり、より大きな開きが見られ、不調に関しても同様に 2 倍の差が存在している。

🌐 全体平均



🇯🇵 日本

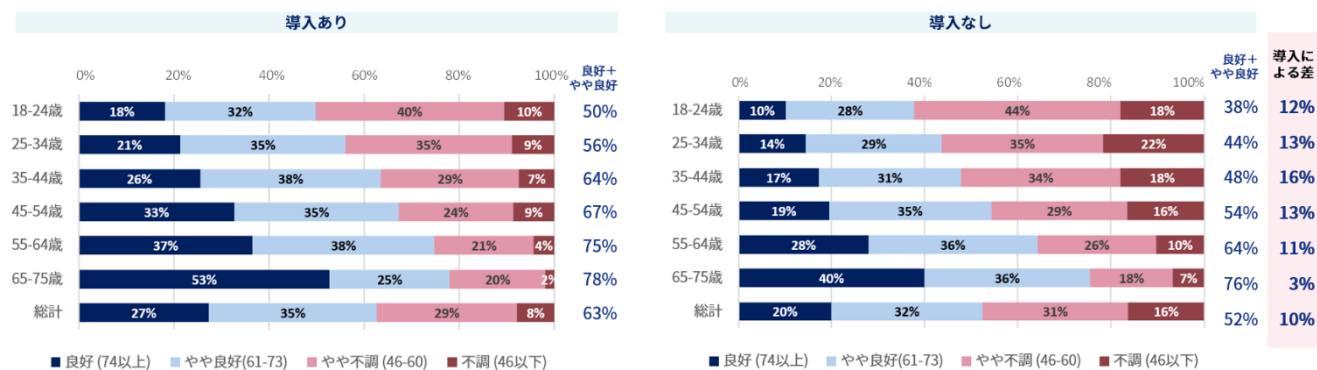




■世界:職場におけるマインドヘルス とウェルビーイング支援に関する会社方針の導入とマインドヘルス状況の年齢別結果 (調査3-1)

年齢別では、就業年齢層(18 - 64 歳) のすべての年齢層においてマインドヘルスの会社方針導入ありの企業の従業員ほどマインドヘルスの状態は良好であり、ほぼすべての年代で 10 ポイント以上の差があった。

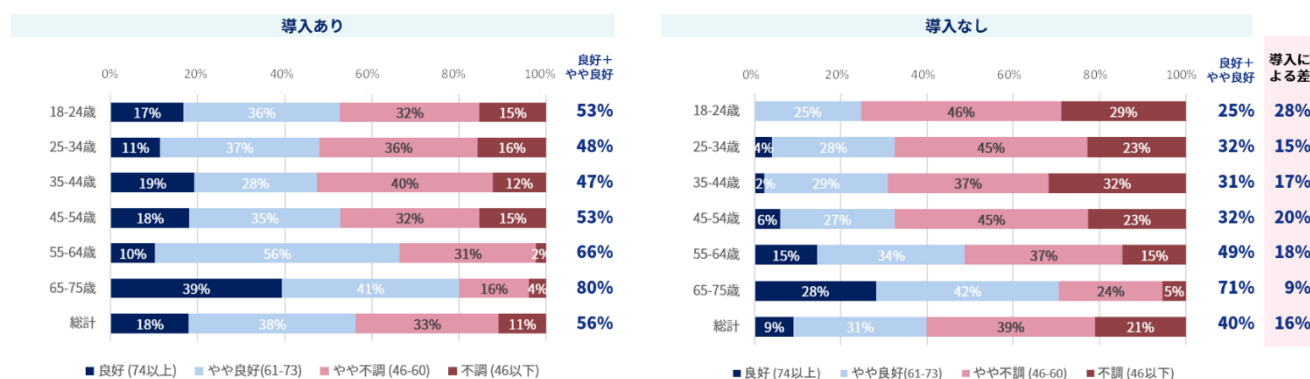
● 全体平均



■日本:職場におけるマインドヘルス とウェルビーイング支援に関する会社方針の導入とマインドヘルス状況の年齢別結果 (調査3-2)

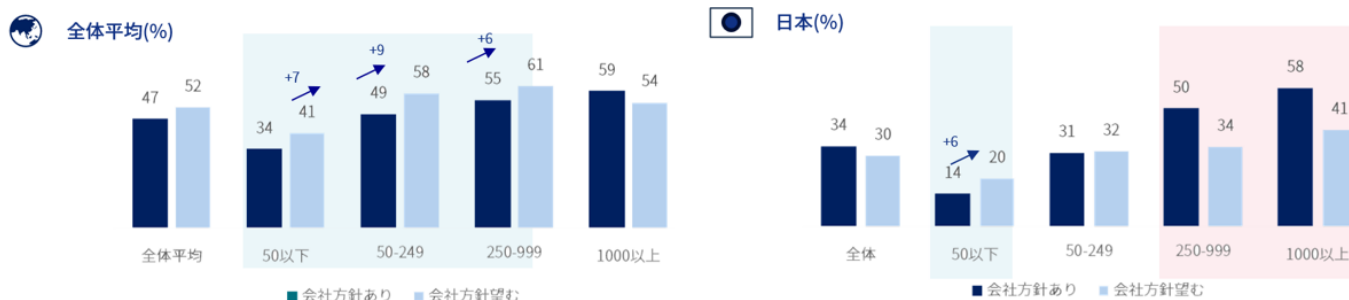
日本の年齢別では、就業年齢層のすべての年齢層でマインドヘルスの会社方針導入ありの企業の従業員ほどマインドヘルスの状態は良好であり、ほぼすべての年代において 20 ポイント近い差があった。世界全体平均の場合、10 ポイント近い差であったが、日本の場合はさらに顕著な差となった。

● 日本



■従業員規模別 職場における会社方針の有無 と 職場からサポートを期待する割合（調査4）

規模別の全体平均では、1,000 名以上の規模での導入が多いが、特に 50 名以上 999 名以下で勤務する従業員においてサポートを期待する割合が高い。日本では、企業規模（従業員数）が大きいほど、従業員のマインドヘルスをサポートするための制度や体制の整備が進んでおり、従業員による会社へのニーズ（期待）は満たされている。しかし、従業員数 250 人未満の中小企業では、従業員から会社へのニーズ（期待）が充足されておらず、50 人未満の規模になると、充足されていないニーズ（期待）が拡大している。



■心と身体の健康状態について（調査5）

世界的には身体の健康状態は年齢とともに下降傾向にある一方、心の健康状態は 45 歳以上を境に上昇傾向にある。日本は全体的に低い状態であるだけでなく、就業を終える 65 歳以降に初めて心の健康状態が身体の健康状態と逆転する。

