

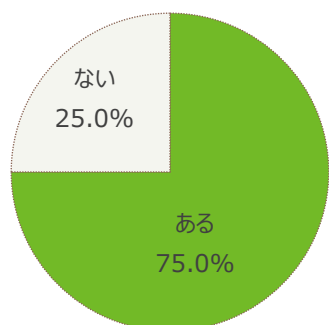
cotree、世代別メンタルヘルスケアの取り組み状況を調査 全世代の75%が仕事や家族、自身の悩みがあると回答 一方「不安・ストレス・悩みを誰かに相談する」は51.7%にとどまる カウンセリング経験は全体の34.8%、Z世代女性では52%と最多に

オンラインカウンセリング・コーチングの「cotree」を展開する株式会社cotree（本社：東京都港区、代表取締役：西岡 恵子、以下cotree）は、Z世代からベビーブーマー世代までの働いている男女1,000名を対象に、世代別のメンタルヘルスケアに関する実態調査を行いました。

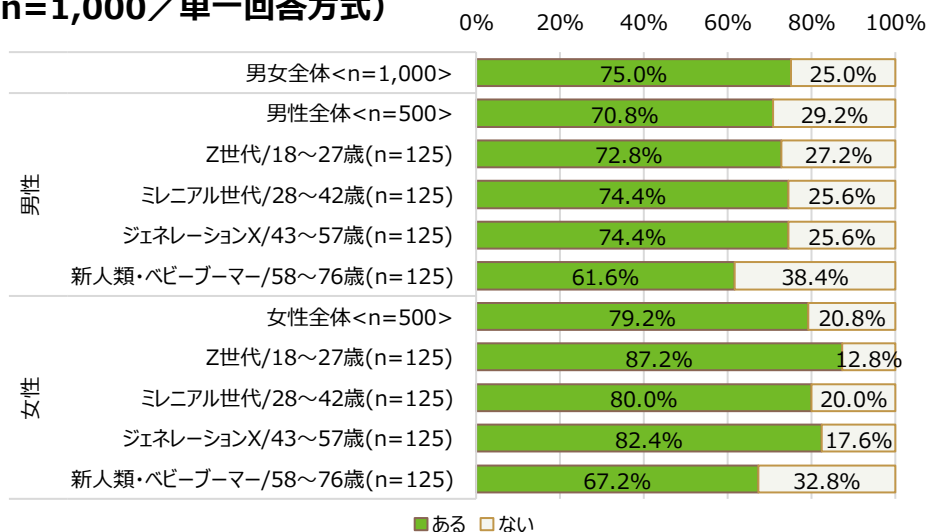
【結果概要】

- 「仕事・キャリアの悩みや自分自身、家族の悩みがある」75.0%、Z世代・女性では87.2%と最も高い結果に
- 「仕事や生活に関する不安やストレス、悩みについて誰かに相談する」は51.7%にとどまる結果に
ベビーブーマー男性では相談する割合は18.4%と最も低い結果に
- カウンセリングの経験割合34.8%、Z世代女性で最も多く2人に1人（50.2%）
- メンタルヘルスケアにかかる費用、6割超が金銭的負担に感じると回答
- 「福利厚生（企業負担）であればカウンセリングをもっと活用したい」4割

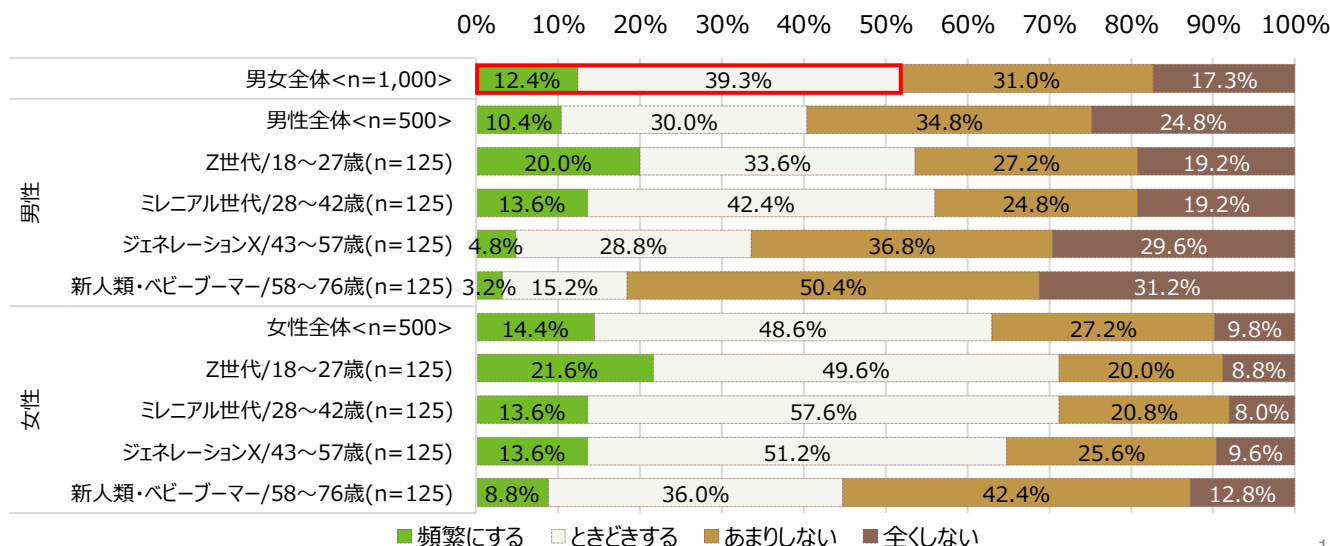
現在、あなたには以下の悩みがありますか？（対象：仕事・キャリアの悩み、自分自身の悩み、家族・親族の悩みのいずれか）（n=1,000／単一回答方式）



全世代・男女全体(n=1,000)



仕事や生活に関する不安やストレス、悩みについて、誰かに相談しますか？（n=1,000／単一回答方式）



全体の75%が仕事や家族、自身の悩みありと回答

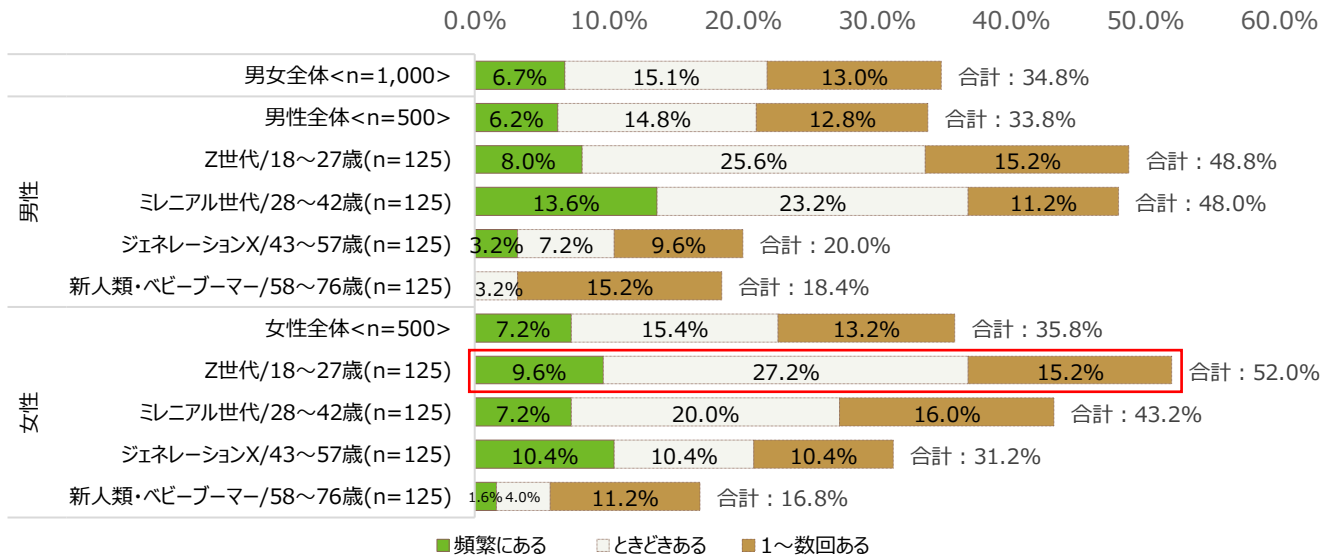
一方「不安・ストレス・悩みを誰かに相談する」は51.7%にとどまる

仕事・キャリアの悩みや自分自身、家族の悩みがあるかどうかを聞いたところ、全体の75%がいずれかの悩みがあると回答し、世代別に見るとZ世代女性で87.2%と最も多い結果となりました。

一方で仕事や生活に関する不安やストレス、悩みについて、誰かに相談するかを聞いたところ、頻繁にすると回答したのは12.4%で、ときどきすると回答した39.3%と合わせても全体の51.7%にとどまる結果となりました。

世代別ではベビーブーマー世代・男性が最も低い結果となり、頻繁にすると回答したのは3.2%で、ときどきすると回答した15.2%と合わせると18.4%という結果となりました。

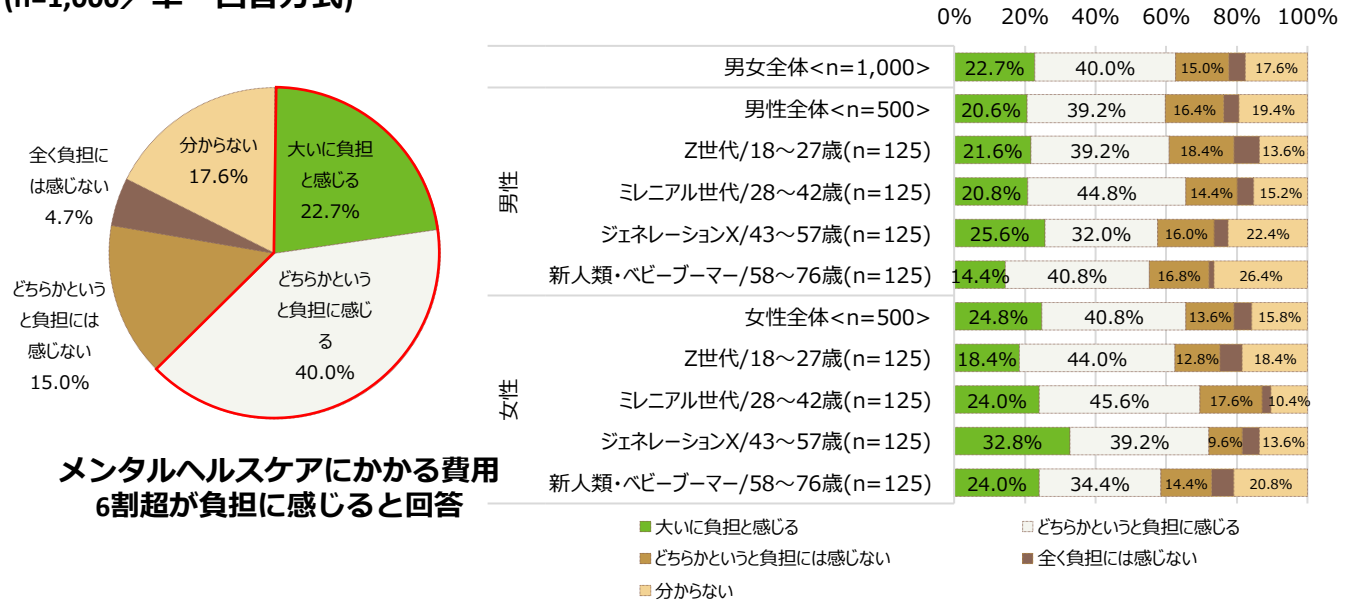
あなたはカウンセリング（医療機関・民間問わず）を受けた経験はありますか？(n=1,000/単一回答方式)



カウンセリング経験は全体の34.8%、z世代女性で52.0%と最も多い結果に

カウンセリングを受けた経験を聞いたところ、1回以上受けた経験があると回答した割合は全体では34.8%となりました。世代別に見ると、最も多かったのはZ世代女性で52.0%と半数以上がカウンセリング経験があることが分かりました。

あなたのメンタルヘルスケアにかかる費用は、あなた自身にとって負担だと感じますか？(n=1,000/単一回答方式)

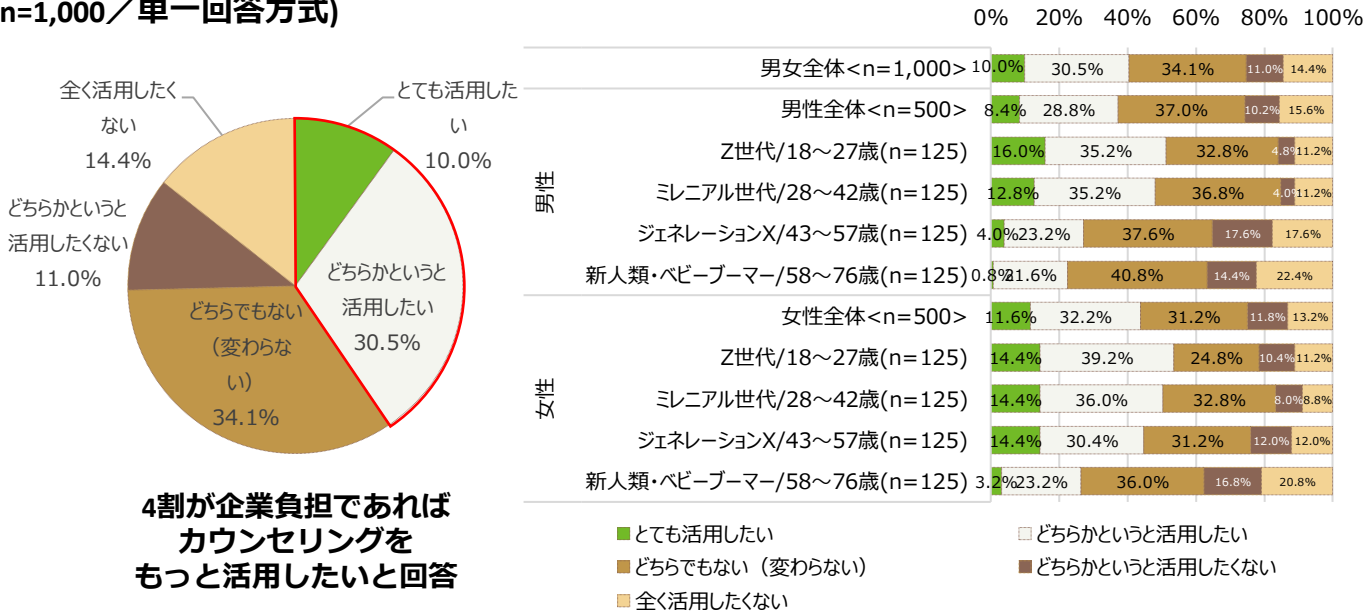


6割超がメンタルヘルスケアにかかる費用を負担に感じると回答

メンタルヘルスケアにかかる費用を負担だと感じるかを聞いたところ、全体の22.7%が「大いに負担と感じる」と回答。「どちらかという負担を感じる」と回答したのが40.0%で、合わせると6割を超える方が負担だと感じていることがわかりました。

あなたが勤める会社が「福利厚生」としてカウンセリング費用を負担したとする場合、あなたはカウンセリングをそれまで以上に活用したいと思いますか？

(n=1,000/単一回答方式)



「福利厚生（企業負担）であればカウンセリングを活用したい」4割（若年層ほど傾向あり）

勤めている会社が福利厚生としてカウンセリング費用を負担したとする場合、あなたはカウンセリングをより活用したいと思うかを聞いたところ、「とても活用したい」が10.0%、「どちらかという活用したい」が30.5%で4割の方がカウンセリングを活用したいと考えていることが分かりました。

この傾向は男女共に若年層ほど多い傾向にあり、Z世代男性では合わせて51.2%、Z世代女性では合わせて53.6%と半数以上がより活用したいと考えていることが分かりました。

今回の調査では全世代の75%が仕事や家族・自身の悩みがあると回答した一方で、その不安やストレス・悩みを誰かに相談すると回答した方は51.7%にとどまる結果となりました。特に58歳以上の新人類・ベビーブーマー世代の男性で相談する割合は最も低くなり18.4%にとどまりました。

カウンセリングに関しては全体の34.8%が1人以上受けたことがあると回答し、世代別に見るとZ世代の女性で最も多く、52.0%と半数以上が経験があることが分かりました。

また今回の調査では、6割を超える方がメンタルヘルスケアにかかる費用を金銭的負担に感じている実態も明らかになりました。勤める会社が「福利厚生」としてカウンセリング費用を負担した場合、4割の方がよりカウンセリングを活用したいと回答するなど、メンタルヘルスを上手にケアしていくためには、費用面での問題も忘れてはならないポイントだと言えるでしょう。特に福利厚生でカウンセリングを活用したいという割合はZ世代など若年層ほど多い結果となっており、従業員やスタッフのメンタルヘルスケアにかかる費用をどのように企業がサポートしていくかが、今後より重要となってくると言えるのではないのでしょうか。



株式会社cotree顧問/医師・産業医 前田佳宏先生のコメント

「カウンセリングは悩める学生や社員のセーフティネットになります。自分の悩みを周りに相談できないまま、不登校や休職に至る方もいます。カウンセリングは個人の適応能力を高め、メンタルヘルス疾患の予防や再発防止に役立ちます。アンケート結果のように、カウンセリングの効果を分かっているのに費用面から続けられない方も多いです。そのため、学校や職場でカウンセリングができる体制があると、安心して学校や仕事を続けられる人が多くなると思います」

<調査概要>

- 有効回答数 全国の18~76歳までの働いている男女1,000名
 (年齢ごとに大きく下記4つの世代に分け、男女ごとに均等割付)
- Z世代(18歳~27歳) : 250名(男性125名/女性125名)
 - ミレニアル世代(28歳~42歳) : 250名(男性125名/女性125名)
 - ジェネレーションX(43~57歳) : 250名(男性125名/女性125名)
 - 新人類・ベビーブーマー(58~76歳) : 250名(男性125名/女性125名)
- ※調査時の年齢を基準とする
- 調査期間 2022年7月27日~2022年8月3日
 調査方法 インターネットリサーチ

※構成比の数値は小数点以下第2位を四捨五入しているため、個々の集計値の合計は必ずしも100%とはならない場合があります。
 ※報道関係者におかれましては、本リリースを掲載・報道または引用する場合には、「cotree調べ」と付記のうえご使用くださいますようお願い申し上げます。

従業員や学生をサポートする「法人・団体向けプラン」提供中

オンラインカウンセリングサービス「cotree」の利用費用を法人・団体・大学がご負担いただく形で、従業員や学生のメンタルケアをサポートする「法人・団体向けプラン」「大学向けプラン」を提供しています。初期費用はなくサービスのご利用件数をベースに請求書を発行する仕組みのため、低コストでご導入いただけます。

「法人・団体向けプラン」では従業員への福利厚生としてカウンセリングを自由にご利用いただいたり、メンタル不調が心配な方にご利用を促していただくことも可能です。大学の学生支援室でケアしきれない学生のサポートなど「学生のオンライン相談窓口」としてご利用いただける「大学向けプラン」や、全国各地の自治体など公共団体向けの実績もございます。

また、従業員・学生ご自身で24時間365日ご予約・ご相談が可能なため、法人・大学側での事前調整等は不要です。

自社の従業員や学生の皆様のメンタルヘルスクアをサポートしたい法人・公共団体・大学さまは、ぜひ下記ページよりお問い合わせください。

株式会社cotreeについて

株式会社cotreeは、「やさしさでつながる社会をつくる」を企業理念とし、支え合い、育て合うつながりを生み出すことを目指し、2014年の設立以来、オンラインカウンセリングを中心に「メンタルヘルス x IT」の領域で事業およびサービスを展開しています。

【会社概要】

代表者：代表取締役 西岡 恵子

所在地：東京都港区六本木4-8-5 5階 Kant. co-office 507

設立日：2014年5月14日

資本金：22,500,000円

URL：<https://cotree.co>

【運営サービス】

個人向けオンラインカウンセリングサービス「cotree（コトリー）」

<https://cotree.jp/>

個人向けコーチングサービス「cotreeアセスメントコーチング」

<https://as.cotree.jp/>

法人・団体向けオンラインカウンセリングサービス「cotree法人・団体向けプラン」

<https://corp.cotree.jp/>



法人・自治体・大学向けプラン

ご提供対象者数 ※2022年9月現在
5万人突破

日本最大級の個人向けサービスご利用実績のもとに
従業員や学生のお悩みを幅広くサポート

プレスリリースに掲載されている内容、製品価格、仕様、サービス、お問い合わせ先、その他の情報等は発表時点の情報となります。その後予告なく変更となる場合がございますので、ご了承ください。販売状況など最新の情報はWEBサイト（<https://cotree.jp/>）でご確認ください。

【本プレスリリースに関する報道関係者からのお問い合わせ先】

株式会社cotree 広報担当：森 明霞

窓口：<https://cotree.co/inquiry>