

令和6年度厚生労働科学研究費補助金（労働安全衛生総合研究事業）  
個人事業者等向け職業性ストレス簡易調査票及び評価基準等の開発と、セルフケア等への効果的な活用方策の確立に向けた研究（24JA1004）

## 研究分担報告書

### 個人事業者等向け業務改善支援に資する支援ツール開発に関する研究： 枠組み整理、マニュアル・パンフレット作成

研究分担者 江口 尚 産業医科大学産業生態科学研究所産業精神保健学研究室・教授  
研究協力者 北川 佳寿美 ライフキャリアリサーチ・代表

## 研究要旨

本研究では、個人事業者向けの職業性ストレス調査票を開発し、ストレス管理に活用できるマニュアルやパンフレットを作成することで、個人事業者等（フリーランス）のメンタルヘルスの向上を目指すことである。

研究の第一段階として、対象となる個人事業者等の定義と業種を明確にし、芸能関係従事者、メディア・クリエイティブ系従事者、ITフリーランス、運送業、建設業の5つの業種を研究対象とした。その後、関係団体を通じて、計24名の個人事業者等に対しヒアリング調査を実施し、メンタルヘル스에影響を与える主な要因を分析した。その結果、個人事業者等が直面する主な課題として、①収入の不安定性、②労働時間の管理、③人間関係の不安定性、④業務負担の増大、⑤評価に対するストレス、⑥労災リスクの6つが明らかになった。特に、収入が不安定であることが心理的ストレスを大きく左右し、仕事量の増減や契約解除のリスクが常に存在することが指摘された。また、長時間労働の常態化や休息の確保が困難であること、業務上の人間関係が流動的であるため孤立しやすいことも、メンタルヘル스에悪影響を及ぼしていた。こうした課題への対応策として、本研究では、労働時間の管理方法の明確化や、ストレスチェックの受検を推奨するとともに、セルフケアを促進するための支援ツールの開発を検討することとした。また、個人事業者等向けのネットワーク形成を支援し、相談機関の整備を進めることで、心理的サポートの充実を図る必要がある。さらに、経済的不安を軽減するために、複数のクライアントを持つことや、貯蓄・保険の活用を促進することが重要である。

本研究の初年度では、ヒアリング調査や先行研究のレビューを通じて、個人事業者等のメンタルヘルス支援に関する基礎的なデータを収集した。ほぼ研究計画通りに進めることができた。次年度以降の研究では、これらのデータを基に、具体的なストレス対策ツールの開発とその有用性の検証を行い、個人事業者等が持続可能な働き方を実現できるよう支援することためのツールを開発する基礎的な情報を収集することができた。

## A. 研究目的

近年、日本におけるフリーランスや個人事業者の数は増加しており、多様な働き方の一つとして社会的に注目されている。総務省の「就業構造基本調査」や経済産業省の報告によれば、フリーランスとして働く人々の割合は年々増加傾向にあり、特にデジタルプラットフォームを活用したギグワーカーの増加が顕著である。こうした働き方の変化は、柔軟な労働環境の提供や新たなビジネスチャンスの創出といったメリットをもたらす一

方で、社会的保護の不足やメンタルヘルスの課題といったリスクも指摘されている。

フリーランスや個人事業者は、企業に雇用される労働者とは異なり、労働基準法や労働安全衛生法の適用範囲外となるケースが多い。そのため、職場におけるメンタルヘルス対策やストレスチェック制度の恩恵を受けにくい状況にある。特に、発注事業者との関係や契約交渉における力関係の不均衡、業務上のハラスメント、長時間労働や収入の不安定性といった要因が、フリーランスのメンタルヘル스에影響を与えることが指摘されて

いる。また、孤立感の増大や適切な相談機関の不足も、メンタルヘルス問題を悪化させる要因となり得る。

こうした状況を踏まえ、日本では 2023 年に「フリーランス新法」（特定受託事業者に係る取引の適正化等に関する法律）が成立し、2024 年に施行される予定である。この法律は、フリーランスの取引環境の適正化や発注事業者との関係改善を目的としており、不当な契約変更や報酬の未払い防止、ハラスメント対策の強化が盛り込まれている。このような法的枠組みの整備は、フリーランスの働き方に一定の保護を与えるものの、依然として自己管理の要素が強く、個人事業者自身がメンタルヘルスを維持・向上させるための知識や対策を身につけることが重要となる。このような現状におかれているフリーランスや個人事業主に対して包括的なメンタルヘルス対策を検討するために本研究班が立ち上げられた。

本分担研究では、個人事業者等のストレス対策を支援するために、発注事業者との関係やハラスメントを含めた全体像を示すマニュアル（パンフレット）を作成する。これにより、個人事業者等のメンタルヘルスに関する理解を促し、ストレスチェックの受検や結果の活用を促進することを目的とする。本マニュアルは、個人事業者自身がメンタルヘルス対策を実践できるよう支援するとともに、発注事業者にもフリーランスの健康管理に対する認識を高めてもらうことを目指す。研究対象の業界として、芸能関係作業従事者、メディア・クリエイティブ系作業従事者、ITフリーランス、運送業、建設業、とした。

3 年目の研究計画のうち 1 年目である今年度は個人事業者等のストレス対策のあり方（枠組み）について関連団体からの情報収集を踏まえて検討する。個人事業者等 20 名程度に対するヒアリング調査、先行研究のレビューやホームページ等での検索による情報収集を行った。

## B. 研究方法

### 1. 対象業種と定義の検討

先行調査やフリーランス新法を参考に、研究班内で、当研究班の対象とする個人事業者

等の定義を検討した。また、本研究班で対象とする業種の選定を行った。

### 2. 当事者へのヒアリングの実施

芸能関係従事者（7 名）、建設業（7 名）、運輸業（7 名）、メディア・クリエイター系（3 名）に対してヒアリングを行った。6 団体を通じてヒアリング参加者を募集した。

### 3. 既存文献のレビュー

個人事業主等に対するメンタルヘルス対策の枠組みの検討のために、以下の書籍のレビューを行った。

- 大内伸哉：会社員が消える 働き方の未来図（文春新書 1207）
- 橋本陽子：労働法はフリーランスを守るか—これからの雇用社会を考える（ちくま新書 1782）
- 水町勇一郎：労働法第 10 版（有斐閣）
- 鎌田耕一・長谷川聡：フリーランスの働き方と法 実態と課題解決の方向性（日本法令）
- 森崎めぐみ：芸能界を変える——たった一人から始まった働き方改革（岩波新書 新赤版 2047）
- 深田晃司：日本映画の「働き方改革」：現場からの問題提起（平凡社新書 1069）
- 石田信平、竹内（奥野）寿、橋本陽子、水町勇一郎：著デジタルプラットフォームと労働法 労働者概念の生成と展開（東京大学出版会）

### （倫理面への配慮）

本研究の実施に当たっては、産業医科大学倫理委員会から承認を得て実施した（ID24-007）。

## C. 研究結果

### 1. 対象業種の選定と定義の検討

対象業種は、芸能関係作業従事者、メディア・クリエイティブ系作業従事者、ITフリーランス、運送業、建設業、とした。

定義は別紙 1 に示した。

### 2. 当事者へのヒアリング

ヒアリング結果から個人事業者等のメンタルヘルスに影響を与える主な課題について以下のようにまとめた。詳細については、別紙2を参照いただきたい。

(1) 経済的不安と収入の不安定性

- 収入の不安定性（仕事量の変動による影響）
- 長期間仕事がない状態への不安
- 仕事の確保の困難さ（景気や業界の変動に依存）
- 業務の発注が急に途絶えるリスク（契約の打ち切りや、大災害・経済不況の影響）
- 業務委託契約の書面が遅れがちで不安（契約内容の不透明さ）

→ 対策の方向性：

- 収入の多様化（複数のクライアントや副業の確保）
- 契約書の明確化と法的保護の強化
- 収入の変動を考慮した貯蓄・保険制度の活用

(2) 労働時間の管理と過重労働

- 多忙すぎて休めない（月6日程度の休み）
- 夜中（深夜23時半）まで仕事の連絡がくる（クライアントの要求に縛られる）
- オン・オフの切り替えが困難（生活と仕事が密接に絡む）
- 仕事の量が突然増加し、時間的なプレッシャーが高まる

→ 対策の方向性：

- 仕事時間のルール化（休息時間の確保、クライアントとの合意）
- 仕事とプライベートの境界設定（ワークスペースの分離、時間管理ツールの活用）
- 長時間労働を避けるための自己管理能力の向上

(3) 人間関係の不安定さと孤独感

- 人間関係がコロコロ変わるため、安定した関係を築きにくい
- チームで仕事をする場合、人手不足による負担増加
- 職場で仲間の理解が得られないことによる孤立感
- 現場ごとに解散するため、自分に合う人と継続的に仕事ができない

→ 対策の方向性：

- フリーランス同士のネットワーク形成（情報交換・メンタルサポート）

- メンター制度やサポートコミュニティの活用
- チームでの仕事を増やし、安定した関係性を構築

(4) 業務負担の増大と心理的ストレス

- 全ての経営面・業務管理を自分でやらない負担
- 顧客からのクレーム対応の負担
- 事故時の補償がなく、すべて自己責任になる
- 作業ミスによる弁償（個人での負担）

→ 対策の方向性：

- 専門家（税理士、弁護士、カウンセラー）への相談体制の整備
- 業務委託の契約強化とリスク管理の強化（事故やクレーム対応の仕組み化）
- クライアントとの適切なコミュニケーションの確立

(5) 評価に対するストレスと心理的負担

- 作品や成果の評価がダイレクトに自分の人格評価と結びつく
- 評価が公の場にさらされることによるプレッシャー
- 技術・能力不足に対する不安

→ 対策の方向性：

- 自己評価と他者評価を切り離すための心理的スキルの向上
- メンタルヘルスサポートプログラムの導入（カウンセリング、メンタルトレーニング）
- フィードバックの受け方や成長マインドセットの促進

(6) 労災や健康リスクの対応不足

- 事故や怪我の際の補償がない
- 健康診断の機会が少なく、体調管理が自己責任
- 過労による健康悪化のリスク

→ 対策の方向性：

- フリーランス向け健康保険や労災制度の活用
- 定期的な健康診断やストレスチェックの実施
- 健康維持のための自己管理ツールやプログラムの導入

3. 既存文献のレビュー

別紙3のようにまとめた。

## D. 考察

関係者へのヒアリングや先行研究の報告書や成果物をもとに、専門の業者と協力してワークブック案を作成した。作成したワークブック案に対して専門家から意見を聴取して内容の改善を行った。

当事者へのヒアリングの結果からは、個人事業者等のメンタルヘルスに影響を与える主な課題として、経済的不安、労働時間管理、人間関係の不安定さ、業務負担の増大、評価のストレス、労災リスクが挙げられた。これらの課題に対し、以下のような対策が考えられた。

- 収入の安定化（複数のクライアント確保、貯蓄・保険活用）
- 労働時間のルール化（休息時間の確保、仕事と私生活の分離）
- ネットワークの活用（フリーランス同士のサポート、相談機関の利用）
- リスク管理の強化（契約の明確化、クレーム対応の整備）
- 心理的ストレス対策（フィードバックの受け方、自己管理スキルの向上）
- 健康管理の促進（健康診断の実施、労災補償の拡充）

個人事業者等の仕事に対する姿勢として、「命を削って」「命を懸けて」「すべてを犠牲にして」といった至高のものを追求する点が大きく異なり、このような姿勢を実現するために個人事業者等としての働き方を選択しているものが少なからずいる。また、そのような姿勢を求める業界の風潮がある。この点は、当事者の職業的アイデンティティの根幹でもある。一方では、その実践は、これまでのメンタルヘルス対策、セルフケア対策とは相反する部分もある。このような個人事業者等により強くみられる仕事への姿勢についても、成果物をまとめていく際には留意する必要がある。

先行文献のレビューからは、個人事業者等は、自由な働き方を実現できる一方で、労働時間の管理、経済的安定性、健康維持の観点からメンタルヘルスへのリスクが高いことが確認された。効果的なストレス管理のためには、自己管理の強化と社会的なサポートの整備が必要である。

個人事業者等は、自由な働き方を実現でき

る一方で、労働時間の管理、経済的安定性、健康維持の観点からメンタルヘルスへのリスクが高いことが確認できた。効果的なストレス管理のためには、自己管理の強化と社会的なサポートの整備が必要である。本研究では、個人事業者等向けのメンタルヘルス支援ツールの開発とその有用性の検証を進めることで、より持続可能な働き方を支援することを目指している。

## E. 結論

当事者へのヒアリングや先行文献レビューをもとに、当事者がかかえるメンタルヘルス上の課題、また、同様に制度上の課題を確認することができた。本研究においては、今年度は、ヒアリングと先行文献のレビューを通じて、個人事業者等のメンタルヘルス支援を推進するための基礎的なデータの収集をすることができた。

## F. 健康危険情報

該当する情報はなし。

## G. 研究発表

### 1. 論文発表

なし

### 2. 学会発表

なし

## H. 知的財産権の出願・登録状況（予定含む）

### 1. 特許取得

なし

### 2. 実用新案登録

なし

### 3. その他

なし

## 別紙1 定義と業種

**SQ1**：得られる収入が最も多い「本業」として、フリーランスの仕事をしていますか。

はい いいえ

### フリーランスの定義

実店舗がなく、人を雇用していない自営業主や一人社長であって、自身の経験や知識、スキルを活用して収入を得る者

(出典：フリーランスとして安心して働ける環境を整備するためのガイドライン)

**SQ2**：あなたの仕事は、特定の者（複数可）から、依頼（委託・相談）などを受けて、合計週20時間以上働いていますか。

はい いいえ

※ 特定の者から、規格・デザイン・コンセプトなどを指定されて物や電子データを作成する場合や、取引先からの指示によりサービス・現場作業を提供する場合は、「1 はい」を選択してください。

※ 不特定多数に向けて自ら制作した物や作品を販売するような場合は、「2 いいえ」を選択してください（例：自作の服をインターネットで販売）。

**SQ3**：あなたのフリーランスとしてのお仕事は以下のどれに該当しますか。

### 1. 芸能関係作業従事者

放送番組（広告放送を含む。）、映画、寄席、劇場等における音楽、演芸その他の芸能の提供の作業またはその演出若しくは企画の作業に従事する人を言います。

具体的には以下のとおりです。

1. 芸能実演家・俳優（舞台俳優、映画及びテレビ等映像メディア俳優、声優等）・舞踊家（日本舞踊、ダンサー、バレリーナ等）・音楽家（歌手、謡い手、演奏家、作詞家、作曲家等）・演芸家（落語家、漫才師、奇術師、司会、DJ、大道芸人等） ・スタント 他
2. 芸能製作作業従事者・監督（舞台演出監督、映像演出監督） ・撮影 ・照明 ・音響・効果、録音・大道具製作（建設の事業を除く） ・美術装飾 ・衣装 ・メイク ・結髪・スク립ター ・ラインプロデュース ・アシスタント、マネージメント 他

### 2. メディア・クリエイティブ系作業従事者

アニメーションやゲームの制作に関連する作業に従事する人を言います。

具体的には以下のとおりです。

- ・キャラクターデザイナー ・作画（イラスト作成） ・絵コンテ ・原画 ・背景・監督（作画監督、美術監督等） ・演出家 ・脚本家 ・編集（音響、編集等） 他

### 3. ITフリーランス

情報処理システム（ネットワークシステム、データベースシステム及びエンベデッドシステムを含む。）の設計、開発（プロジェクト管理を含む。）、管理、監査、セキュリティ管理若しくは情報処理システムに係る業務の一体的な企画またはソフトウェア若しくはウェブページ的设计、開発（プロジェクト管理を含む。）、管理、監査、セキュリティ管理、デザイン若しくはソフトウェア若しくはウェブページに係る業務の一体的な企画その他の情報処理に係る作業に従事する人を言います。

具体的には以下のとおりです。

- ・IT コンサルタント ・プロジェクトマネージャー ・プロジェクトリーダー・システムエンジニア ・プログラマー ・サーバーエンジニア ・ネットワークエンジニア・データベースエンジニア ・セキュリティエンジニア ・運用保守エンジニア・テストエンジニア ・社内SE ・製品開発/研究開発エンジニア・データサイエンティスト ・アプリケーションエンジニア ・Webデザイナー・Webディレクター等

#### 4. 運送業

自動車を使用して行う旅客若しくは貨物の運送の事業又は原動機付自転車若しくは自転車を使用して行う貨物の運送の事業（個人タクシー業者や個人貨物運送業者など）

ア 道路運送法（昭和 26 年法律第 183 号）第 4 条の一般旅客自動車運送事業の許可を受けた者

イ 貨物自動車運送事業法（平成元年法律第 83 号）第 3 条の一般貨物自動車運送事業の許可を受けた者

ウ 事業の実態が運送の事業に該当し、土砂等を運搬する大型自動車による交通事故の防止等に関する特別措置法（昭和 42 年法律第 131 号）の適用を受ける者

エ 貨物自動車運送事業法（平成元年法律第 83 号）第 36 条の貨物軽自動車運送事業の届出を行った者

オ 自ら保有する二輪の自動車を、バイク便事業者※に持ち込んで、当該バイク便事業者に専属して貨物を運送する者であって、道路運送法（昭和 26 年法律第 183 号）第 78 条第 3 号の有償運送の許可を受けた者

※エのうち、二輪の自動車を使用する貨物軽自動車運送事業を行う者をいう。

カ 原動機付自転車を使用して行う貨物運送事業（他人の需要に応じて、有償で、貨物を運送する事業）を行う者  
キ 自転車を使用して行う貨物運送事業（他人の需要に応じて、有償で、貨物を運送する事業）を行う者

#### 5. 建設業

土木、建築その他の工作物の建設、改造、保存、原状回復、修理、変更、破壊もしくは、解体またはその準備の事業（大工、左官、とび職人など）

以上



## 個人事業者等のメンタルヘルスに関する検討事項

### 1. 背景と目的

個人事業者等は、自律的に働く自由を持つ一方で、労働時間の管理や経済的不安定さなど、雇用労働者とは異なるストレス要因を抱えている。本レポートでは、個人事業者等のメンタルヘルスを検討する上での主要な課題を整理し、適切な対策の方向性を検討するための枠組みを提案する。

### 2. 個人事業者等の労働環境とストレス要因

個人事業者等の労働環境には、以下のような特徴があり、それぞれがメンタルヘルスに影響を与える可能性がある。

#### (1) 労働者性の程度とストレス

個人事業者等と雇用労働者の違いを明確にするために、労働法上の「労働者性」の判断基準を参照すると、以下の点が重要となる。

- **業務の受託・拒否の自由**：仕事を断る自由があるかどうか
- **報酬と労務対価性**：仕事の成果に応じて適正な報酬が得られるか
- **指揮監督の有無**：発注者から具体的な指示を受けるかどうか
- **労働時間・場所の拘束性**：自由な働き方がどの程度保障されているか

これらの要素が強い場合、労働者としての「従属性」が高まり、心理的ストレスが増大する可能性がある。一方で、自由度が高いことがストレス低減に寄与する場合もあり、個人の状況によって異なる。労働者性が高まることは、発注者側と受注側である個人事業者との関係において、取引上の不利益が個人事業者等に生じた場合に、自由に契約を打ち切ることができなくなる可能性があり、そのことがストレスとなる可能性があると考えられる。個人事業者等においては、労働者性が低い方が本来の自由な働き方ができ、ストレスが低くなる可能性がある。

#### (2) 労働時間の管理とメンタルヘルス

個人事業者等の労働時間は完全に自己管理となるが、クライアントの要求や締め切りに影響を受けるため、長時間労働が発生しやすい傾向にある。労働者であるが時間の制約を受けにくい裁量労働者と比較をすることにより個人事業者等により特徴的なストレス要因やストレス反応がより明確になる。

項目	裁量労働制の労働者	個人事業者等（フリーランス）
労働時間の管理	みなし労働時間制	完全な自己管理（クライアントの要求に左右される）
長時間労働の要因	成果主義のプレッシャー	収入確保のための多忙
休息の確保	会社の制度があるが取りづらい	休むと収入が途絶えるため無理をしやすい

項目	裁量労働制の労働者	個人事業者等（フリーランス）
仕事と私生活の境界	会社の影響で切り離しが難しい	仕事場と生活空間が重なりがち

特に、個人事業者等においては、**休息を取らないことでメンタルヘルスが悪化するリスク**が指摘されている。個人事業者等のワークライフバランスの確保が重要な課題となります。

### (3) 経済的不安とストレス

個人事業者等は収入が不安定であり、特定のクライアントに依存すると、契約打ち切りなどのリスクがストレスの要因となる。

- 収入源の分散ができていないか
- 仕事を断った場合の不利益が発生するか
- 予期せぬ仕事の減少時に備えた経済的準備（貯蓄や保険）があるか

## 3. 個人事業者等のメンタルヘルス向上のための対策

個人事業者等のストレス管理には、自己管理の強化と環境の整備が必要である。以下のような対策が考えられる。

### (1) 労働時間管理の仕組み

- オン・オフの切り替えを意識する（仕事時間と休息時間の明確化）
- 労働時間を可視化する（アプリや手帳で記録）
- クライアントに対するルール設定（夜間や休日の対応を制限）

### (2) 健康管理の促進

- メンタルヘルスチェックリスト（仮）の活用（自己評価を定期的実施）
- 定期的な健康診断やカウンセリングの導入（フリーランス向けサービスの活用）
- 個人事業者等同士のネットワーク形成（ストレス対処法の共有）

### (3) 経済的不安の軽減

- 複数のクライアントを持つ（収入の安定化）
- 貯蓄や保険の活用（リスクヘッジとしての備え）
- 労働組合・業界団体（コミュニティ）の活用（個人事業者等向けの福利厚生制度を利用）

以上