

分担研究報告書

個人事業者向けアクション提案システムの枠組み検討

分担研究者 渡辺和広（北里大学医学部公衆衛生学・講師）

本分担研究では、他の分担研究と並行して、作成された調査票、およびアクションチェックリストを活用して、個人事業者等へ自動で提案するシステムの枠組みを検討することを目的とした。班会議を通じて、本研究班で扱う重点業種を1) 芸能関係作業従事者、2) メディア・クリエイティブ系作業従事者、3) ITフリーランス、4) 運送業、および5) 建設業)の5業種とすることが決定した。これに応じ、各業種に従事する個人事業者等向けのアクション提案システムのモックアップとなるWebサイトが作成された。

A. 研究目的

職場におけるメンタルヘルス対策では、自身の働く場の心理社会的要因を改善し、メンタルヘルス不調に至ることを未然に防ぐ職場環境改善を進めることが推奨されている（WHO, 2022）。改善のための具体的な手法の立案に際しては、先行する好事例がまとめられた職場環境改善のためのヒント集（アクションチェックリスト）が参考になる（厚生労働省, 2004）。

個人事業者等においても、個人ごとに業務改善支援に資する働きやすい職場環境づくりに役立った好事例を収集し、アクションチェックリストとして要約すること、また、多様な個人事業者等の特徴に合わせて適切なアクションを提案するシステムを開発することは、個人事業者等のメンタルヘルス対策に有効であると考えられる。

本事業では、令和6年度に、個人事業者等向けの職業性ストレス簡易調査票の開発（今村班）、および個人事業者等から働きやすい職場環境づくりに役立った好事例の収集（吉川班）が計画された。本分担研究では、並行して、作成された調査票、およびアクションチェックリストを活用して、個人事業者等へ自動で提案するシステムの枠組みを検討することを目的とした。

B. 研究方法

班会議における議論において、本研究班で扱う個人事業者等の重点業種を決定した。その後、アクション提案システムのモックアップとなるWebサイトを作成した。

C. 研究結果

班会議を通じて、本研究班で扱う重点業種を1) 芸能関係作業従事者、2) メディア・クリエイティブ系作業従事者、3) ITフリーランス、4) 運送

業、および5) 建設業)の5業種とすることが決定した。これに応じ、上記5業種に従事する個人事業者等向けのWebサイト（モックアップ）を作成した（図1）。アクション提案システムは、個人事業者等向けの職業性ストレス簡易調査票への回答を想定することから、重点業種ごとの調査票回答ページ、および回答内容に応じた結果ページを表示する構成とした。

D. 考察

本分担研究では、他の分担研究と並行して、次年度以降に本格的に作成されるアクション提案システムの枠組み検討を行った。重点的に取り扱う5業種ごとのシステムとしたことで、各業種に特異的なストレス要因、あるいはアクションを取り扱うことができる。次年度以降は、令和6年度に他の分担研究班で収集されたデータをもとに、具体的なアルゴリズムの開発を行うことができると考えられる。

E. 結論

本研究班で扱う5業種に従事する個人事業者等向けのアクション提案システムのモックアップとなるWebサイトが作成された。

F. 健康危険情報

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（予定を含む。）

1. 特許取得  
なし
2. 実用新案登録  
なし
3. その他  
なし

I. 引用文献

- 厚生労働省. 職場改善のためのヒント集 (メンタルヘルスアクションチェックリスト). 2004.  
[https://kokoro.mhlw.go.jp/manual/hint\\_shokuba\\_kaizen/](https://kokoro.mhlw.go.jp/manual/hint_shokuba_kaizen/) (2025年2月20日閲覧)
- World Health Organization. Guidelines on mental health at work; 2022.  
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240053052> (2025年2月20日閲覧)

# 個人事業者等向け セルフケアのための アクション提案システム

個人事業者等（いわゆる「フリーランス」）の方が働くうえで経験することのあるストレスの原因となる要因の情報をを入力することにより、よりよい働き方（職場環境）をつくるための実行策（アクション）を提案するシステムです。



## 芸能関係作業従事者

放送番組、映画、寄席、劇場など芸能の分野で活動されている方  
俳優・声優・舞踏家・音楽家・演芸家・スタント・監督・撮影・照明・音響・大道具製作・美術・衣装・メイク 他

## 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従事されている方  
キャラクターデザイナー・作画・絵コンテ・原画・背景・監督・演出家・脚本家・編集 他

## ITフリーランス

情報処理システムの設計、開発等、ITに関連する幅広い業務に従事されている方  
システムエンジニア・プログラマー・ITコンサルタント・プロジェクトマネージャー・Webデザイナー・Webディレクター 他

## 運送業

自動車、原付、自動車を使用して人や物を運ぶ仕事をしている方  
タクシー運転手、トラック運転手、バイク運転手、フードデリバリー運転手 他

## 建設業

土木、建築に関わる仕事を従事している方  
一人親方・大工・左官・とび職人 他

## 芸能関係作業従事者の方への職業性ストレス簡易調査

### 診断結果

この簡易調査「A.仕事のストレス要因」「B.心身のストレス反応」「C.両者のバランス」におけるストレスの程度を、各領域の得点を算出して確認します。  
A: ストレスA ストレスA ストレスA ストレスA ストレスA ストレスA ストレスA ストレスA ストレスA ストレスA  
B: ストレスB ストレスB ストレスB ストレスB ストレスB ストレスB ストレスB ストレスB ストレスB ストレスB  
C: ストレスC ストレスC ストレスC ストレスC ストレスC ストレスC ストレスC ストレスC ストレスC ストレスC

対象者：放送番組、映画、寄席、劇場など芸能の分野で活動されている方  
俳優・声優・舞踏家・音楽家・演芸家・スタント・監督・撮影・照明・音響・大道具製作・美術・衣装・メイク 他

A. あなたの仕事についてうかがいます。最もあてはまるものに○をつけてください。

	そうだ	まあそうだ	ややちがう	ちがう
1. 非常にたくさんの仕事をしなければならない	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. 時間内に仕事が処理しきれない	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. 一生懸命働かなければならない	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. かなり注意を集中する必要がある	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



## ストレスの原因と 考えられる 因子

心理的な仕事の負担(量)	普通(5点)
心理的な仕事の負担(質)	低い/少ない(1点)
肉体的な身体的負担	やや低い/少ない(3点)
同僚の対人関係でのストレス	やや高い/多い(4点)
意思疎通によるストレス	高い/多い(6点)
仕事のコントロール度	普通(5点)
技術の習得度	低い/少ない(1点)
仕事の満足度	やや低い/少ない(3点)
休みがたい	やや高い/多い(4点)

図1. 作成されたアクション提案システムのためのWebサイト（モックアップ）