

## 研究分担報告書

### 個人事業者等の方向けセルフケア支援実践のためのリーフレット作成

分担研究者 関屋裕希（東京大学大学院医学系研究科デジタルメンタルヘルズ講座・特任研究員）

#### 研究要旨

目的：本研究では、個人事業者等を対象としたストレスマネジメント手法の文献レビューにより、個人事業者等の特徴を踏まえたセルフケアの手法を検討することを目的とした。

方法：個人事業者等のストレス状況について、PsycInfoとPsycArticlesの2つの文献データベースを使用し、検索キーワードを「freelance OR independent contractor OR self-employ OR sole proprietor OR contractor OR consultant OR entrepreneur OR gig worker」AND「stress OR stress coping OR self care」にて調査を実施した。

結果：検索に該当した文献は253件あったが、抄録を確認した結果、個人事業主等のストレスについて取り上げた文献は18件であった。ストレスサーとしては、収入の不確実性、事業がうまくいくかどうか、顧客との間の脅威などが挙げられていた。また、ストレスマネジメント手法について記載のあった3文献では、情動焦点型よりも問題焦点型のストレスコーピングが多く使われていることが示されていた。

考察：個人事業者等のストレスサーは事業の継続や生活の安定と直接関連するものが多く、情動焦点型のストレスコーピングより、まずは直面する問題を解決するための問題焦点型のストレスコーピングが多く使われていた。セルフケアの観点からは、問題焦点型のコーピングとあわせて、情動焦点型のコーピングも実施できることが重要であるため、リーフレット作成の際には、情動焦点型のコーピングを勧奨することが有用と考えられる。

#### A はじめに

個人事業者等では、企業等に雇用されている労働者（従業員）と比べて、ストレス要因が異なり、それに合わせたストレス・コーピング手法を活用していると考えられる。また、心理社会的資源が限られている可能性もあり、ストレス・コーピング手法が限定的になっていることもある。こういった個人事業者等のストレスやコーピングの特徴を踏まえた、セルフケア手法の検討をする必要がある。

令和6年度は、文献レビューにより、個人事業者等のストレス要因、ストレス・コーピング手法の特徴を探り、リーフレットに記載するセルフケア手法を検討する。

#### B 対象と方法

個人事業者等のストレス状況について、PsycInfoとPsycArticlesの2つの文献データベースを使用し、検索キーワードを「freelance OR independent contractor OR self-employ OR sole proprietor OR contractor OR consultant OR entrepreneur OR gig worker」AND「stress OR stress coping OR self care」として、調査を実施した。

#### C 結果

検索の結果、253文献が該当した（最終検索日：2025年1月8日）。それぞれの文献の抄録を参照し、自営業者や起業家、ギグワーカー等、個人事業者等のストレスをテーマにした文献が18文献確認された（表1）。

このうち、個人事業主等のストレス・コーピングについて記載のあった3文献の概要は下記であった。

Sariraei, S.A. (2022) では、課題の種類（自律性、能力、関係性）、課題の特性（挑戦、脅威）、コーピングの対象（自己、環境）ごとに12種類のコーピング群を解説していた。12種類は、①服従（自律性、脅威、自己）、②適応（自律性、挑戦、自己）、③交渉（自律性、挑戦、環境）、④反発（自律性、脅威、環境）、⑤無力感（能力、脅威、自己）、⑥問題解決（能力、挑戦、自己）、⑦情報収集（能力、挑戦、環境）、⑧逃避（能力、脅威、環境）、⑨委任（関係性、脅威、自己）、⑩自立（関係性、挑戦、自己）、⑪支援探索（関係性、挑戦、環境）、⑫孤立（関係性、脅威、環境）であった。

Hafeez, S. (2023) は、49人のギグワーカーを対象にした調査で、接近型コーピング（積極的対処、情緒的サポート、情報サポートの活用、ポジテ

ティブなリフレーミング、計画、受容)と回避型コーピング(気晴らし、否認、薬物使用、行動の回避、感情吐露、自己非難)とストレスの関連を検討していた(BriefCOPEとPerceived Stress Scale使用)。その結果、積極的対処、情緒的サポート、計画、気晴らし、薬物使用はストレスと有意な負の関連、自己非難は有意な正の関連を示していた。接近型にも回避型にも分類されなかったユーモアと宗教はストレスと有意な関連がなかった。

Schonfeld, . I. S. (2015) は、54人の自営業者を対象に半構造化インタビュー調査を実施した。共通のストレス要因として、収入に対する不安があり、具体的には劇的な業績の低迷、評判の脅威、裏切り、理不尽な顧客、医療問題等が挙げられ、ストレス反応として、不安・心配、不満、怒り、悲しみ・落ち込みがみられた。ストレス・コーピングとしては、感情焦点型対処より問題焦点型対処を3倍多く用いていることが示された。問題焦点型対処として、援助希求、医療措置を受ける、事業拡大(別の収入源の確保)、業務慣行の改善(前払い制など)があり、感情焦点型対処としては、セルフトーク、呼吸法や瞑想が挙げられた。人道的対処もみられた。

#### D 考察

文献数は限られるものの、個人事業者等のストレスをテーマにした文献が一定数確認された。

個人事業者等のストレスは、業績の低迷や、事業への表半の脅威、理不尽な顧客、医療問題等、事業の継続や生活の安定と直接関連するものが多く挙げられていた。ストレスの特徴を反映してか、情動焦点型のストレス・コーピングより、まずは直面する問題を解決するための問題焦点型のストレス・コーピングが多く使われていることが示されていた。

セルフケアの観点からは、問題焦点型のコーピングとあわせて、気晴らし等、情動焦点型のコーピングも実施できることがストレス反応の低減には重要であるため(Shimazu & Schaufeli, 2007)、個人事業者を対象としたセルフケアのためのリーフレットを作成する際には、問題焦点型のコーピングとあわせて、情動焦点型のコーピングも推奨することが有用と考えられる。

#### E 結論

本研究では、個人事業者等の特徴を踏まえたセルフケアの手法を検討することを目的として、個人事業者等を対象としたストレスマネジメント手法についての文献調査を行った。

文献調査の結果から、個人事業者に特有のストレス要因と、それにあわせて、問題焦点型のスト

レス・コーピングが優先して使用されている実態が浮かび上がってきた。

今後、労働者のセルフケアに関する科学的根拠や、研究班内で進められているヒアリング調査結果等も踏まえて、個人事業者等の方向けセルフケア支援実践のためのリーフレット案を作成し、専門家の意見を収集し、その内容を改善する。

#### G. 研究発表

##### 1. 論文発表

該当なし

##### 2. 学会発表

該当なし

#### H. 知的財産権の出願・登録状況(予定を含む。)

##### 1. 特許取得

該当なし

##### 2. 実用新案登録

該当なし

#### I 引用文献

Lee SH, Patel PC, Phan PH. Are the self-employed more stressed? New evidence on an old question. *Journal of Small Business Management*. 2023;61(2):513-539. doi: 10.1080/00472778.2020.1796467.

Crayne MP, Brawley Newlin AM. Driven to succeed, or to leave? The variable impact of self-leadership in rideshare gig work. *The International Journal of Human Resource Management*. 2023;35(1):98-120. doi: 10.1080/09585192.2023.2211712.

Vendrig L, Wijnvoord L, van Nassau F, Schaafsma F. Does an entrepreneur run the risk of developing stress due to unsuitability as an entrepreneur? Validation of an entrepreneurship scale. *Work*. 2021;70(1):187-197. doi: 10.3233/WOR-213564.

Lerman MP, Munyon TP, Carr JC. Stress events theory: A theoretical framework for understanding entrepreneurial behavior.

- In: Perrewé PL, Harms PD, Chang C-HD, editors. *Entrepreneurial and Small Business Stressors, Experienced Stress, and Well-Being*. Research in Occupational Stress and Well Being, Vol. 18. Emerald Publishing Limited; 2020. p. 35-63. doi: 10.1108/S1479-35552020000018003.
- Stroe S, Wincent J, Parida V. Untangling intense engagement in entrepreneurship: Role overload and obsessive passion in early-stage entrepreneurs. *Journal of Business Research*. 2018;90:59-66. doi: 10.1016/j.jbusres.2018.04.040.
- Walton S. Is emotional intelligence predictive of entrepreneurial success? ResearchGate. 2016. doi: 10.13140/RG.2.2.21651.58408.
- Vaag J, Giæver F, Bjerkeset O. Specific demands and resources in the career of the Norwegian freelance musician. *Arts & Health*. 2014;6(3):205-222. doi: 10.1080/17533015.2013.863789.
- Wincent J, Örtqvist D. A comprehensive model of entrepreneur role stress: Antecedents and consequences. *Journal of Business and Psychology*. 2009;24(2):225-243. doi: 10.1007/s10869-009-9102-8.
- Fielden SL, Tench R, Fawkes J. Freelance communications workers in the UK: the impact of gender on well-being. *Corporate Communications: An International Journal*. 2003;8(3):187-196. doi: 10.1108/13563280310487649.
- Dahl MS, Nielsen J, Mojtabai R. The effects of becoming an entrepreneur on the use of psychotropics among entrepreneurs and their spouses. *Scandinavian Journal of Public Health*. 2010;38(8):857-863. doi: 10.1177/1403494810375490.
- Wincent J, Örtqvist D. Role stress and entrepreneurship research. *International Entrepreneurship and Management Journal*. 2009;5(1):1-22. doi: 10.1007/s11365-006-0017-9.
- Ertel M, Pech E, Ullsperger P, von dem Knesebeck O, Siegrist J. Adverse psychosocial working conditions and subjective health in freelance media workers. *Work & Stress*. 2005;19(3):293-299. doi: 10.1080/02678370500307289.
- Hessels J, Rietveld CA, van der Zwan P. Self-employment and work-related stress: The mediating role of job control and job demand. *Journal of Business Venturing*. 2017;32(2):178-196. doi: 10.1016/j.jbusvent.2016.10.007.
- Wan Z, Zhang L, Wang L, Zhang F. Navigating autonomy: unraveling the dual influence of job autonomy on workplace well-being in the gig economy. *Frontiers in Psychology*. 2024;15:Article 1369495. doi: 10.3389/fpsyg.2024.1369495.
- Hafeez S, Gupta C, Sprajcer M. Stress and the gig economy: It's not all shifts and giggles. *Industrial Health*. 2023;61(2):140-150. doi: 10.2486/indhealth.2021-0217.
- Sariraei SA, Chênevert D, Vandenberghe C. What Is on Your Gig Radar? Toward a Hierarchical Structure of Coping. *Int J Environ Res Public Health*. 2022 Oct 31;19(21):14219. doi: 10.3390/ijerph192114219.
- Wu J, Zhou J. Basic psychological need satisfaction and well-being for gig workers: a fuzzy set QCA approach in DiDi of China. *Current Psychology*. 2022 Nov 10:1-13. doi: 10.1007/s12144-022-03953-8.
- Schonfeld IS, Mazzola JJ. A qualitative study of stress in individuals self-employed in solo businesses. *Journal of Occupational Health Psychology*. 2015;20(4):501-513. doi: 10.1037/a0038804.
- Shimazu A, Schaufeli WB. Does distraction facilitate problem-focused coping with job stress? A 1-year longitudinal study. *Journal of Behavioral Medicine*. 2007;30(5):423-434. doi: 10.1007/s10865-007-9109-4.

表1

番号	文献概要	対象	サマリー
1	Lee SH, Patel PC, Phan PH. Are the self-employed more stressed? New evidence on an old question. <i>Journal of Small Business Management</i> . 2023;61(2):513-539. doi: 10.1080/00472778.2020.1796467.	自営業者	職務経歴が自営業と心理的ストレスの関連を強める(長く自営業をすればするほどストレスからの回復が難しくなる)
2	Crayne MP, Brawley Newlin AM. Driven to succeed, or to leave? The variable impact of self-leadership in rideshare gig work. <i>The International Journal of Human Resource Management</i> . 2023;35(1):98-120. doi: 10.1080/09585192.2023.2211712.	ギグワーカー	自己リーダーシップ能力の高さが仕事の成果に影響する(代替:アルゴリズム制御)
3	Vendrig L, Wijnvoord L, van Nassau F, Schaafsma F. Does an entrepreneur run the risk of developing stress due to unsuitability as an entrepreneur? Validation of an entrepreneurship scale. <i>Work</i> . 2021;70(1):187-197. doi: 10.3233/WOR-213564.	自営業者	自営業者としての適性を評価するために新たに開発されたWBI尺度の心理測定学的特性を評価
4	Lerman MP, Munyon TP, Carr JC. Stress events theory: A theoretical framework for understanding entrepreneurial behavior. In: Perrewé PL, Harms PD, Chang C-HD, editors. <i>Entrepreneurial and Small Business Stressors, Experienced Stress, and Well-Being</i> . Research in Occupational Stress and Well Being, Vol. 18. Emerald Publishing Limited; 2020. p. 35-63. doi: 10.1108/S1479-355520200000018003.	起業家	起業家におけるストレスイベント理論: 起業家がイベントをどう解釈するかによって対処の選択肢が左右され、その対処の選択肢の正確さが、起業家の幸福、対人関係、ベンチャー関連の結果の質を区別する
5	Stroe S, Wincent J, Parida V. Untangling intense engagement in entrepreneurship: Role overload and obsessive passion in early-stage entrepreneurs. <i>Journal of Business Research</i> . 2018;90:59-66. doi: 10.1016/j.jbusres.2018.04.040.	起業家	アイデンティティに関連する役割ストレス要因の理論: 役割過多に関連するストレスの状況が起業家をより活発に起業活動に従事させ、その結果、強迫的な情熱が強まる
6	Walton S. Is emotional intelligence predictive of entrepreneurial success? <i>ResearchGate</i> . 2016. doi: 10.13140/RG.2.2.21651.58408.	起業家	EI スコアと起業家の成功度: 起業家の成功に影響を与えるEI スコア15項目のうち、統計的に有意な効果を持つのは「共感」のみ
7	Vaag J, Giæver F, Bjerkeset O. Specific demands and	ミュージシ	ストレス要因とし

	resources in the career of the Norwegian freelance musician. Arts & Health. 2014;6(3):205-222. doi: 10.1080/17533015.2013.863789.	ヤン	て、予測不可能な将来、家庭と仕事のバランスに対する脅威、そして多大な外部からのプレッシャーがある
8	Wincent J, Örtqvist D. A comprehensive model of entrepreneur role stress: Antecedents and consequences. Journal of Business and Psychology. 2009;24(2):225-243. doi: 10.1007/s10869-009-9102-8.	起業家	起業家と役割ストレスの関連を検討
9	Fielden SL, Tench R, Fawkes J. Freelance communications workers in the UK: the impact of gender on well-being. Corporate Communications: An International Journal. 2003;8(3):187-196. doi: 10.1108/13563280310487649.	独立した広報およびコミュニケーションコンサルタント	独立後のほうが、雇用されていた時よりもストレスが少ない (特に女性)
10	Dahl MS, Nielsen J, Mojtabai R. The effects of becoming an entrepreneur on the use of psychotropics among entrepreneurs and their spouses. Scandinavian Journal of Public Health. 2010;38(8):857-863. doi: 10.1177/1403494810375490.	起業家	起業家は鎮静剤や睡眠導入剤の処方を受ける可能性が高い、抗うつ剤は低い (配偶者も鎮静剤や睡眠導入剤の処方を受ける可能性が高い)
11	Wincent J, Örtqvist D. Role stress and entrepreneurship research. International Entrepreneurship and Management Journal. 2009;5(1):1-22. doi: 10.1007/s11365-006-0017-9.	起業家	起業家と役割ストレスの関連を検討
12	Ertel M, Pech E, Ullsperger P, von dem Knesebeck O, Siegrist J. Adverse psychosocial working conditions and subjective health in freelance media workers. Work & Stress. 2005;19(3):293-299. doi: 10.1080/02678370500307289.	メディア業界のフリーランス	高い努力と低い報酬 (金銭、評価、昇進の見込み、雇用の安定) の組み合わせが男女の主観的健康に著しい影響を与えていることが示され、その影響は男性の方が強い
13	Hessels J, Rietveld CA, van der Zwan P. Self-employment and work-related stress: The mediating role of job control and job demand. Journal of Business Venturing. 2017;32(2):178-196. doi: 10.1016/j.jbusvent.2016.10.007.	自営業者	JDC モデル、コントロールはストレスを低減させる
14	Wan Z, Zhang L, Wang L, Zhang F. Navigating autonomy: unraveling the dual influence of job autonomy on workplace well-being in the gig economy. Frontiers in Psychology. 2024;15:Article 1369495. doi: 10.3389/fpsyg.2024.1369495.	ギグワーカー	仕事の自主性は従業員の職場での幸福にプラスの影響を与え、仕事からの疎外感とポジティブな感情がこの関係を媒介する
15	Hafeez S, Gupta C, Sprajcer M. Stress and the gig	ギグワーカー	接近型対処戦略 (積

	economy: It's not all shifts and giggles. <i>Industrial Health</i> . 2023;61(2):140-150. doi: 10.2486/indhealth.2021-0217.	一	極的、計画的、社会的支援)はストレスの軽減と関連していたのに対し、自己非難という回避的対処戦略はストレスの増加と関連していた
1 6	Sariraei SA, Chênevert D, Vandenberghe C. What Is on Your Gig Radar? Toward a Hierarchical Structure of Coping. <i>Int J Environ Res Public Health</i> . 2022 Oct 31;19(21):14219. doi: 10.3390/ijerph192114219.	ギグワーカー	主要なストレス要因とコーピング方略を紹介
1 7	Wu J, Zhou J. Basic psychological need satisfaction and well-being for gig workers: a fuzzy set QCA approach in DiDi of China. <i>Current Psychology</i> . 2022 Nov 10:1-13. doi: 10.1007/s12144-022-03953-8.	ドライバー	尊敬と承認、職業上の計画についての心理的ニーズの充足が幸福に寄与する
1 8	Schonfeld IS, Mazzola JJ. A qualitative study of stress in individuals self-employed in solo businesses. <i>Journal of Occupational Health Psychology</i> . 2015;20(4):501-513. doi: 10.1037/a0038804.	個人事業主	個人事業主 54 名を対象にした半構造化インタビュー調査により、ストレス要因とコーピングをまとめる