

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）

## 分担研究報告書

### 個人事業者等向けの職業性ストレス簡易調査票の開発： 文献レビュー、インタビューおよび量的データ解析

**分担研究者** 今村幸太郎（東京大学大学院医学系研究科デジタルメンタルヘルス講座・  
特任准教授）

#### 研究要旨

目的：個人事業者等向けの職業性ストレス簡易調査票の開発に向けた情報収集および知見の整理を目的に、①個人事業者等のストレス要因およびその評価方法に関する既存研究の文献レビュー、②個人事業者等を対象とした仕事のストレス要因に関するヒアリング調査およびインターネット調査、③個人事業者等を対象とした仕事のストレス要因およびストレス反応に関する量的データの解析、をそれぞれ実施した。

方法：①に対して、ナラティブレビューおよびナラティブメタレビューを行った。②に対して、個人事業者等における代表的な業種として、芸能関係、メディア・クリエイティブ系、ITフリーランス、運送業、建設業の5業種に従事する労働者を対象に仕事のストレス要因に関するヒアリング調査を実施した。③に対して、主なフリーランス業務5種に従事する労働者を対象にインターネット調査会社を用いた横断調査を実施した。

結果：①に対して、個人事業者等の主な仕事のストレス要因として、経済的問題や社会保障の問題に加え、長時間労働および仕事の自律性が低いことに伴うワーク・ライフ・バランスの不均衡、自営業の随意性（自営業を自ら選んだか）、社会的支援の程度（自営業であるために同僚等とのつながりを失うことによる孤独感）、デジタルプラットフォームの管理メカニズムが与える影響、などが整理された。②に対して、仕事の量・質的負担、仕事上の人間関係、仕事や経済的な不安定さ、等の意見が収集された。③に対して、個人事業者等の方向けストレスチェック調査票（暫定版）の多くのストレス要因とアウトカム変数との間に有意な相関がみられ、主なフリーランス業務ごとにより強く関連するストレス要因およびフリーランス特有の仕事のストレス要因が異なる可能性が示された。

結論：個人事業者等向けの職業性ストレス簡易調査票の開発には、個人事業者等の方向けストレスチェック調査票（暫定版）をベースに、主なフリーランス業務の特性に合わせて項目を追加できる仕様が有用と考えられる。

#### A. 研究目的

我が国では平成27年12月よりストレス

チェック制度が施行され、従業員数 50 人以上の規模の事業場では、すべての労働者に対して年 1 回ストレスチェックを実施することが義務付けられた。令和 4 年のストレスチェック実施状況<sup>1)</sup>は 50 人以上の事業場で 84.7%である一方で、実施が努力義務とされている 50 人未満の事業場においては 32.3%にとどまっており、令和 5 年 3 月の第 14 次労働災害防止計画<sup>2)</sup>では 50 人未満の小規模事業場におけるストレスチェック実施の割合を 2027 年までに 50%以上とする目標値が設定されている。事業を行う者のうち労働者を使用しないもの及び中小企業の事業主若しくは役員(個人事業者等)においても、事業を行う上で自らの心身の健康に配慮することが重要であり、「個人事業者等に対する安全衛生対策のあり方に関する検討会」において個人事業者等に対する安全衛生対策のあり方について検討が行われ、令和 6 年に「個人事業者等の健康管理に関するガイドライン」が策定された<sup>3)</sup>。その中で、メンタルヘルス不調の予防においては個人事業者等もストレスチェック制度を参考に定期的に自身のストレスの状況を自身で確認することが重要である点が述べられている。ストレスチェックの実施において厚生労働省は 57 項目の職業性ストレス簡易調査票 (Brief Job Stress Questionnaire: BJSQ) の使用を推奨しており<sup>4)</sup>、個人事業者等が利用できる BJSQ に基づくストレスチェック質問票の開発が求められている。

本分担研究では、BJSQ を参考に、仕事の要求度－コントロール－支援 (Job Demand-Control-Support; DCS) モデルに基づく個人事業者等向けの職業性ストレス簡

易調査票を開発する。初年度に当たる今年度は、個人事業者等向けの職業性ストレス簡易調査票の開発に向けた情報収集および知見の整理を目的に、以下を実施した。

- ① 個人事業者等のストレス要因およびその評価方法に関する既存研究の文献レビュー
- ② 個人事業者等を対象とした仕事のストレス要因に関するヒアリング調査およびインターネット調査
- ③ 個人事業者等を対象とした仕事のストレス要因およびストレス反応に関する量的データの解析

## B. 研究方法と手順

1. 個人事業者等のストレス要因およびその評価方法に関する既存研究の文献レビュー

個人事業者等のストレス要因およびその評価方法に関する国内外の知見を整理することを目的としてナラティブレビューおよびナラティブメタレビューを行った。文献検索データベースには PubMed および医中誌を使用し、それぞれ以下の検索語を用いて文献を収集した。

英語文献用検索式：(freelance\*[tiab] OR independent contractor\*[tiab] OR self-employ\*[tiab] OR sole proprietor\*[tiab] OR contractor\*[tiab] OR consultant\*[tiab] OR entrepreneur\*[tiab] OR gig worker\*[tiab]) AND (depress\*[tiab] OR anxiety[tiab] OR stress\*[tiab]) AND review\*[tiab]

日本語文献用検索式：(フリーランス OR 雇用類似 OR 独立請負 OR 自営業 OR 個人

事業 OR 芸能 OR クリエイター OR プラットフォームワーカー OR ギグワーカー) AND (メンタルヘルス OR 精神健康 OR ストレス OR うつ OR 不安)

適格基準は①個人事業者等または個人事業者等が多い特定の職業(芸能関係、メディア・クリエイティブ系、ITフリーランス、運送業、建設業)を対象としている、②仕事のストレス要因とストレス反応との関連を検討している、とした。

## 2. 個人事業者等を対象とした仕事のストレス要因に関するヒアリング調査およびインターネット調査

個人事業者等における代表的な業種として、芸能関係、メディア・クリエイティブ系、ITフリーランス、運送業、建設業の5業種に従事する労働者を対象に仕事のストレス要因に関するヒアリング調査を実施した。ヒアリング形式は対象者の希望に合わせて対面またはオンラインで、個人または集団に対して行われた。ヒアリング内容は主に、①厚生労働省が公開している「個人事業者等の方向けストレスチェック調査票(暫定版)<sup>5)</sup>」の回答のしやすさや表現等の修正の必要性について、②「個人事業者等の方向けストレスチェック調査票(暫定版)」に含まれていないその他の業種特有のストレス要因について、それぞれ意見を求めた。インターネット調査では、個人事業者等を対象に「ご自身のお仕事に特有の仕事のストレス要因(お仕事で強い不安、悩み、ストレスとなっていると感じる事柄)にはどんなものがありますか?できるだけ具体的にお答えください。」と質問し自由記載で回答を求めた。インターネット調査方法の詳細は吉川班の今年度報告書を参照されたい。本調

査は産業医科大学倫理委員会(審査番号ID24-007)および日本赤十字看護大学研究倫理審査委員会(審査番号2024-401)の承認を得て実施された。

## 3. 個人事業者等を対象とした仕事のストレス要因およびストレス反応に関する量的データの解析

### 1) 対象と方法

個人事業者等における仕事のストレス要因とストレス反応との関連を検討することを目的として、芸能関係、メディア・クリエイティブ系、ITフリーランス、運送業、建設業の5業種に従事する労働者を対象にインターネット調査会社を用いた横断調査を実施した。インターネット調査方法の詳細は川上班の今年度報告書を参照されたい。本調査は東京大学大学院医学系研究科・医学部倫理委員会(審査番号2024358NI)の承認を得て実施された。

### 2) 調査内容

#### ① 個人事業者等の方向けストレスチェック調査票(暫定版): 57項目

個人事業者等の仕事のストレス要因、ストレス反応、および修飾要因を測る指標として、個人事業者等の方向けストレスチェック調査票(暫定版)<sup>5)</sup>を使用した。個人事業者等の方向けストレスチェック調査票(暫定版)はBJSQと同様に57項目で構成され、各項目について4件法で回答を求めた。

#### ② フリーランス労働者特有のストレス要因: 23項目

個人事業者等に特有のストレス要因を測る指標として、文献レビュー、ヒアリング調査およびインターネット調査による情報収集、新職業性ストレス簡易調査票から関連

項目の収集、および研究班内での議論を基に作成された 23 項目を質問し、各項目について 4 件法で回答を求めた。

③ Kessler's Psychological Distress Scale (K6) 日本語版：6 項目

心理的ストレス反応を測る指標として、Kessler's Psychological Distress Scale (K6) 日本語版<sup>6)</sup>を使用した。心理的ストレス反応を示す 6 項目について、過去 30 日間で感じた頻度を「全くない(0 点)」、「少しだけ(1 点)」、「ときどき(2 点)」、「たいてい(3 点)」、「いつも(4 点)」、の 5 件法で回答を求めた。6 項目の回答を合計し、点数が高いほど心理的ストレス反応が高いことを示す。

④ Utrecht Work Engagement Scale (UWES) 日本語版：9 項目

ワーク・エンゲイジメントを測る指標として、Utrecht Work Engagement Scale (UWES) 日本語版<sup>7)</sup>を使用した。各項目について、過去 30 日間で感じた頻度を「全くない(0 点)」、「ほとんど感じない(1 点)」、「めったに感じない(2 点)」、「時々感じる(3 点)」、「よく感じる(4 点)」、「とてもよく感じる(5 点)」、「いつも感じる(6 点)」の 7 件法で回答を求めた。9 項目の平均点が高いほどワーク・エンゲイジメントが高いことを示す。

⑤ WHO Health and Work Performance Questionnaire (WHO-HPQ) の主観的仕事のパフォーマンスに関する項目：1 項目

仕事のパフォーマンスを測る指標として、WHO Health and Work Performance Questionnaire (WHO-HPQ)<sup>8)</sup>の 1 項目を使用した。過去 4 週間のフリーランスとしての全般的な仕事の出来について 0-10 点で回答を求めた。得点が高いほど主観的な仕事

のパフォーマンスが高いことを示す。

⑥ 基本属性

基本属性として、性別(男性/女性/それ以外/答えたくない)、年齢(歳)、婚姻状況(未婚/既婚[離別死別含む])、子どもの有無(いる/いない)、年収(200 万円未満/200-399 万円/400-599 万円/600-799 万円/800-999 万円/1000 万円以上)、主なフリーランス業務(芸能関係作業従事者[俳優など芸能実演家、監督、撮影スタッフなど芸能製作作業従事者を含む]/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[宅配サービスを含む]/建設業)、週あたりの仕事上でやり取りした人数の平均(なし[0 人]/1-4 人/5-9 人/10-19 人/20 人以上)、フリーランスとして現在仕事に従事した年数(年)、フリーランスとしての稼働時間(週)、リモートワークの頻度(週 1 日未満(月に数日以下)/週 1 日程度/週 2-3 日程度/週 4 日以上)、過去 1 ヶ月間の疾病休業日数(日)、過去 1 か月間の身体の問題による受診(受診した/必要だと思ったが受診しなかった/必要がなかったので受診しなかった)、過去 1 か月間の心の健康問題による受診(受診した/必要だと思ったが受診しなかった/必要がなかったので受診しなかった)、について質問した。

3) 統計解析

主なフリーランス業務(芸能関係/メディア・クリエイティブ系/IT フリーランス/運送業/建設業)における高ストレス判定者数割合の差を  $\chi^2$  乗検定により検討し、個人事業者等の方向けストレスチェック調査票(暫定版)の各尺度、フリーランス労働者特有のストレス要因に関する各項目、および各アウトカム変数得点の群間差を一元配置

分散分析により検討した。また、厚生労働省の労働安全衛生法に基づくストレスチェック制度実施マニュアル<sup>9)</sup>に従い、高ストレス判定(ア):「心身のストレス反応」(29項目)の合計点数(ストレスが高い方を4点、低い方を1点とする)を算出し、合計点数が77点以上である者、高ストレス判定(イ):「仕事のストレス要因」(17項目)及び「周囲のサポート」(9項目)の合計点数(ストレスが高い方を4点、低い方を1点とする)を算出し、合計点数が76点以上であって、かつ、「心身のストレス反応」の合計点数が63点以上である者、をそれぞれ高ストレス者として該当者数を計算した。

個人事業者等の方向けストレスチェック調査票(暫定版)のストレス要因およびフリーランス労働者特有のストレス要因と各アウトカム変数との相関係数を算出し、特に主なフリーランス業務5種とネガティブアウトカム(心理的ストレス反応および身体愁訴)と相関の高い項目を整理した。

## C. 研究結果

### 1. 個人事業者等のストレス要因およびその評価方法に関する既存研究の文献レビュー

文献検索により収集された354文献のうち、適格基準を満たした4文献を組入れとした。

Wen and Gao (2025)の自営業であることと精神健康問題との関連における潜在的な調整因子の検討を目的とした系統的レビュー<sup>10)</sup>では、組入れとなった43文献から得られた知見として、性別、経済的問題、社会保障(健康保険、年金制度、住宅保障等)、長時間労働および仕事の自律性が低いこと

に伴うワーク・ライフ・バランスの不均衡、自営業の随意性(自営業を自ら選んだか)、社会的支援、身体的健康、等が個人事業者等の精神健康に影響を与える可能性が報告された。また、自営業者においては問題焦点型コーピングがウェルビーイング向上に有効である可能性や、自営業であるために同僚等とのつながりを失うことによる孤独感が生活満足度が低いことと関連する可能性が示された。

Dwarika and Haraldsen (2023)のダンサーを対象とした精神健康に関するスコopingレビュー<sup>11)</sup>では、組入れとなった115文献から得られた知見として、身体的健康(怪我)、対人関係上のストレス(権威者からの圧力、他者からのプレッシャー等)、文化的ストレス(権威主義的で階層的な組織構造等)がダンサーの主要なストレス要因であり、特に西洋の伝統的なクラシックバレエダンサーにおいては対人的・文化的ストレス要因の影響が大きく、それが「当然のこと」と暗黙のうちに受け入れられている側面があることが報告された。加えて、どのジャンルのダンスにおいてもダンサーは一般的に、怪我への対処、休息、精神健康問題への対処、ダンス以外の生活、等についての知識に乏しく、ダンサーとして働くことと身体的・精神的健康との相互作用について理解を深め、ダンスに関する教育やトレーニングの一環としてメンタルヘルス教育を行う必要性が示された。

Sariraei et al. (2022)のギグワークにおける主な心理的ストレス要因とそれらに対処するためのコーピング方略に関する文献レビュー<sup>12)</sup>では、ギグワーカーと潜在的なクライアントのマッチングおよびギグ

ワーカーのスキルやパフォーマンスの評価と管理を行うデジタルプラットフォームのプログラムアルゴリズムには 6R (Restricting (制限)、Recommending (推奨)、Recording (記録)、Rating (評価)、Replacing (置き換え)、Rewarding (報酬)) と呼ばれる管理メカニズムが用いられ、これは安定した労働条件の欠如、労働者保護の制限、昇進への道筋がほとんどないこと、などから生じる仕事の曖昧さ、不安、不安定さを引き起こし、労働者のウェルビーイングを低下させることが報告されている。

Willeke et al. (2021) の自営業者と雇い人(被雇用者)との間での精神障害発生リスクの比較を目的とした系統的レビュー<sup>13)</sup>では、自営業者に関する組入れ基準(①自営業者のみを対象とした研究、②個人事業主のみ(従業員なし)を対象とした研究、③中小企業経営者(従業員10名未満、等)を対象とした研究、④医師や農業従事者などの特定の職業グループを対象とした研究、⑤自営業者が明確に定義されていない研究)を満たした26研究(3縦断研究と23横断研究)の結果から、縦断研究および直近10年間に欧米で実施された横断研究では自営業者の方が精神健康リスクが高いという一貫した結果は得られなかったものの、アジアで実施されたほとんどの横断研究では自営業者の方が精神健康リスクが高い結果が示されたことが報告された。

## 2. 個人事業者等を対象とした仕事のストレス要因に関するヒアリング調査およびインターネット調査

個人事業者等を対象とした仕事のストレス要因に関するヒアリング調査およびインターネット調査の結果、自身の業務に特有

と感じる仕事のストレス要因について、合計81件(芸能関係29件、メディア・クリエイティブ系3件、ITフリーランス15件、運送業7件、建設業26件)の意見を得た。結果として、芸能関係では「仕事の量・質的負担(長時間労働、締め切りに追われる、等)」、「仕事上の人間関係(現場ごとに人間関係が変わり安定しない、等)」、「仕事や経済的な不安定さ(仕事の波、ギャラ交渉のストレス、等)」、「ハラスメント(セクハラ、パワハラ、言葉の暴力、等)」、「プライバシーが守られない(プライベートが無い、等)」、「サポートの無さ(相談しても助けてもらえない、等)」、「その他(社会保障が不十分、意見が言えない、仕事の成否の見通しが立ちにくい、等)」が整理された。メディア・クリエイティブ系では「休みがとりにくい」ことや「報酬・待遇」に関することが主にあげられた。ITフリーランスでは人間関係や経済的不安定に加えて「一方的な指示や要求を受ける」、「ワーク・ライフ・バランス不均衡」、「対面でのコミュニケーションの機会が少ない」などがあげられた。運送業では「長時間労働」、「契約外の指揮命令」、「偽装自営業のような状態での業務」、「休憩や休みを取れない」などがあげられた。建設業では、「仕事の量・質的負担(仕事量が多い/少ない、急な依頼、休みが取れない、等)」、「仕事上の人間関係仕事や経済的な不安定さ(仕事の波がある、収入が安定しない、等)」、「スケジュール管理(天候による作業遅延、等)」、「地位報酬、尊重報酬が得られない」、「技能のアップデート、設備投資(新しい工法への対応、等)」が整理された。

## 3. 個人事業者等を対象とした仕事のストレス要因およびストレス反応に関する

## 量的データの解析

### 1) 基本属性

得られる収入が最も多い「本業」として、合計週 20 時間以上フリーランスとして働いている者 1000 人の基本属性と主なフリーランス業務（芸能関係/メディア・クリエイティブ系/IT フリーランス/運送業/建設業）間の群間比較結果を表 1 に示した。多くの項目において有意な群間差が見られ、性別では芸能関係およびメディア・クリエイティブ系において他の群と比較して女性の割合が高く、運送業および建設業ではほとんどが男性であった。婚姻状況ではメディア・クリエイティブ系で未婚の割合が高く、建設業では低い傾向が見られた。年収ではメディア・クリエイティブ系および運送業で年収 400 万円未満の割合が 50%以上と高く、過去 1 か月間の心の健康問題による受診では芸能関係で受診した者が 23.1%と高かった。年齢は建設業で平均 57.6 歳と高く、フリーランスとして現在仕事に従事した年数は芸能関係、メディア・クリエイティブ系および建設業で長い傾向が見られた。また、フリーランスとしての稼働時間はメディア・クリエイティブ系、運送業および建設業で長い傾向が見られた。

### 2) 高ストレス判定者数

個人事業者等労働者全体および主なフリーランス業務別の高ストレス判定者数を表 2 に示した。主なフリーランス業務間に有意な群間差は見られなかったが、いずれの判定方法においても芸能関係および IT フリーランスで高ストレス判定該当者が 2 割以上と高い傾向が見られた。

### 3) 各変数の平均点および標準偏差

個人事業者等労働者全体および主なフリ

ーランス業務別の個人事業者等の方向けストレスチェック調査票（暫定版）各尺度、アウトカム変数およびフリーランス労働者特有のストレス要因に関する項目の平均点、標準偏差および群間比較結果を表 3 および表 4 に示した。個人事業者等の方向けストレスチェック調査票（暫定版）では、仕事のストレス要因および周囲のサポート要因のほとんどの尺度で有意な群間差がみられ、特に仕事のストレス要因については芸能関係および運送業の得点が悪く、メディア・クリエイティブ系の得点が良い傾向がみられた。アウトカムではワーク・エンゲイジメントに有意な群間差がみられ、建設業で高い傾向がみられた。

フリーランス労働者特有のストレス要因に関する項目では、ほとんどの項目で有意な群間差がみられ、芸能関係および運送業の得点が悪く、メディア・クリエイティブ系および建設業の得点が良い傾向がみられた。特に、発注者との関係（プラットフォームコントロール）に関する項目では芸能関係の得点が悪く、新職業性ストレス簡易調査票から採用された成長の機会、地位報酬および尊重報酬に関する項目では運送業の得点が悪い傾向が見られた。

### 4) 仕事のストレス要因とアウトカム変数との相関

個人事業者等労働者全体での仕事のストレス要因とアウトカム変数との相関を表 5 に示した。個人事業者等の方向けストレスチェック調査票（暫定版）における仕事のストレス要因とアウトカムとの関連では、ネガティブなアウトカムとして心理的ストレス反応（個人事業者等の方向けストレスチェック調査票（暫定版）および K6 で測定）

では、「対人葛藤」、「仕事の適性のなさ」、および「働きがいのなさ」との関連が強く、身体愁訴では「対人葛藤」との関連が強い傾向がみられた。ポジティブなアウトカムとして、UWES および HPQ には、「仕事の適性のなさ」、「働きがいのなさ」、および「家族等の支援」との関連が強く、特に UWES では周囲のサポート（上司、同僚、家族等の支援）との関連が強い傾向が見られた。フリーランス特有の仕事のストレス要因とアウトカムとの関連では、「情緒的負担」や「職場のハラスメント」等がネガティブなアウトカムとの関連が強い傾向が見られた。

芸能関係における仕事のストレス要因とアウトカム変数との相関を表 6 に示した。個人事業者等の方向けストレスチェック調査票（暫定版）における仕事のストレス要因とアウトカムとの関連では、心理的ストレス反応では「対人葛藤」、「仕事の適性のなさ」、「働きがいのなさ」との関連が強い傾向が見られた。UWES では「対人葛藤」、「作業環境の悪さ」および周囲のサポートとの関連が強い傾向が見られ、HPQ では、「仕事の適性のなさ」、「働きがいのなさ」、および「上司の支援」との関連が強い傾向が見られた。フリーランス特有の仕事のストレス要因とアウトカムとの関連は、個人事業者等の方向けストレスチェック調査票（暫定版）と比較するとやや弱い傾向が見られた。

メディア・クリエイティブ系における仕事のストレス要因とアウトカム変数との相関を表 7 に示した。個人事業者等の方向けストレスチェック調査票（暫定版）における仕事のストレス要因とアウトカムとの関連では、ネガティブなアウトカムには「対人葛藤」、「仕事のコントロール」、「仕事の適性

のなさ」、「働きがいのなさ」との関連が強い傾向がみられた。ポジティブなアウトカムでは、「対人葛藤」、「仕事の適性のなさ」、「働きがいのなさ」、および周囲のサポートとの関連が強い傾向が見られた。フリーランス特有の仕事のストレス要因とアウトカムとの関連では、心理的ストレス反応では「成長の機会」「尊重報酬」「職場のハラスメント」に関する項目との関連が強い傾向がみられ、ポジティブアウトカムでも同様に「成長の機会」に関する項目との関連が強い傾向がみられた。

IT フリーランスにおける仕事のストレス要因とアウトカム変数との相関を表 8 に示した。個人事業者等の方向けストレスチェック調査票（暫定版）における仕事のストレス要因とアウトカムとの関連では、心理的ストレス反応と「仕事の量的負担」、「対人葛藤」、「働きがいのなさ」との関連が強い傾向が見られ、ポジティブアウトカムでは「仕事のコントロール」、「仕事の適性のなさ」、「働きがいのなさ」との関連が強い傾向が見られた。特に、UWES では周囲のサポートとの関連が強い傾向が見られた。フリーランス特有の仕事のストレス要因とアウトカムとの関連では、ネガティブアウトカムには「情緒的負担」、「ワーク・ライフ・バランス」、「職場のハラスメント」との関連が強い傾向が見られた。特に、K6 では発注者との関係（プラットフォームコントロール）に関する項目との関連が強い傾向が見られた。ポジティブアウトカムでは、「成長の機会」「地位報酬」「尊重報酬」との関連が強い傾向が見られた。

運送業における仕事のストレス要因とアウトカム変数との相関を表 9 に示した。個

人事業者等の方向けストレスチェック調査票（暫定版）における仕事のストレス要因とアウトカムとの関連では、心理的ストレス反応と「対人葛藤」との関連が強い傾向が見られた。また、UWES では周囲のサポートとの関連が強い傾向が見られた。フリーランス特有の仕事のストレス要因とアウトカムとの関連では、心理的ストレス反応と「情緒的負担」「ワーク・ライフ・バランス」との関連が強い傾向が見られた。ポジティブアウトカムでは「情緒的負担」および「成長の機会」に関する項目との関連が強い傾向が見られた。

建設業における仕事のストレス要因とアウトカム変数との相関を表 10 に示した。個人事業者等の方向けストレスチェック調査票（暫定版）における仕事のストレス要因とアウトカムとの関連では、ネガティブアウトカムと「対人葛藤」「働きがいのなさ」との関連が強い傾向が見られた。また、UWES では「仕事のコントロール」および「しごとの適性のなさ」が、HPQ では「働きがいのなさ」が、それぞれ関連が強い傾向が見られた。フリーランス特有の仕事のストレス要因とアウトカムとの関連では、ネガティブアウトカムでは「情緒的負担」が、ポジティブアウトカムでは「成長の機会」「地位報酬」「尊重報酬」との関連が強い傾向が見られた。

#### 5) 主なフリーランス業務におけるフリーランス特有のストレス要因とアウトカムとの相関が強かった項目の整理

主なフリーランス業務別に、フリーランス特有の仕事のストレス要因とネガティブおよびポジティブアウトカムとの相関が高かったものを2項目ずつ抽出し、表 11 およ

び表 12 に整理した。ネガティブアウトカムとの関連では「情緒的負担」が IT フリーランス、運送業、建設業においてより関連が強い傾向がみられ、ポジティブアウトカムとの関連では「成長の機会」に関する項目が芸能関係以外のフリーランス業務においてより関連が強い傾向がみられた。

#### D. 考察

本研究では、個人事業者等向けの職業性ストレス簡易調査票の開発を目的として、既存研究のレビュー、当該労働者へのインタビューおよび自由記載アンケートによる情報収集、およびインターネット調査により収集された量的データの解析を行い、個人事業者等向けの職業性ストレス簡易調査票の開発に必要な情報を整理した。

文献レビューの結果、個人事業者等の主な仕事のストレス要因として、経済的問題や社会保障の問題に加え、長時間労働および仕事の自律性が低いことに伴うワーク・ライフ・バランスの不均衡、自営業の随意性（自営業を自ら選んだか）、社会的支援の程度（自営業であるために同僚等とのつながりを失うことによる孤独感）、デジタルプラットフォームの管理メカニズムが与える影響、などが整理された。これらは当該労働者へのインタビューおよび自由記載アンケートによる情報収集の結果とも一致し、個人事業者全体に共通するストレス要因と、主なフリーランス業務（芸能関係/メディア・クリエイティブ系/ITフリーランス/運送業/建設業）ごとに特有のストレス要因がある可能性が示された。

個人事業者等を対象としたインターネット調査による量的データ解析の結果、個人

事業者等の主な仕事のストレス要因は基本的には個人事業者等の方向けストレスチェック調査票（暫定版）で測定可能ではあるが、主なフリーランス業務の内容によりアウトカム変数との関連が強いストレス要因が異なる可能性が示された。

個人事業者等の方向けストレスチェック調査票（暫定版）でカバーされているストレス要因に加えて、主なフリーランス業務の特性に合わせて新職業性ストレス簡易調査票に含まれる情緒的負担、成長の機会、経済・地位報酬、尊重報酬、職場のハラスメント、ワーク・ライフ・バランスといった要因や、発注者との関係（プラットフォームコントロール）に関する項目を加えることで、より精緻に個人事業者等のストレス要因を測定できる可能性がある。

#### E. 結論

個人事業者等向けの職業性ストレス簡易調査票の開発には、個人事業者等の方向けストレスチェック調査票（暫定版）をベースに、主なフリーランス業務の特性に合わせて項目を追加できる仕様が有用と考えられる。

#### F. 健康危険情報

無し

#### G. 研究発表

##### 1. 論文発表

無し

##### 2. 学会発表

無し

#### H. 知的財産権の出願・登録状況

##### 1. 特許取得

無し

##### 2. 実用新案登録

無し

##### 3. その他

無し

#### I. 引用文献

- 1) 厚生労働省. ストレスチェック制度の実施状況（令和4年）. <https://www.mhlw.go.jp/content/11303000/001150561.pdf> 2025年3月1日閲覧.
- 2) 厚生労働省. 第14次労働災害防止計画. <https://www.mhlw.go.jp/content/11200000/001116307.pdf> 2025年3月1日閲覧.
- 3) 厚生労働省. 個人事業者等の健康管理に関するガイドライン. <https://www.mhlw.go.jp/content/001257620.pdf> 2025年3月1日閲覧.
- 4) 厚生労働省. 職業性ストレス簡易調査票（57項目）. [https://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei12/dl/stress-check\\_j.pdf](https://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei12/dl/stress-check_j.pdf) 2025年3月1日閲覧.
- 5) 厚生労働省. 個人事業者等の方向けストレスチェック調査票（57項目）（暫定版）. <https://www.mhlw.go.jp/content/001082470.pdf> 2025年3月1日閲覧.
- 6) Furukawa TA, Kawakami N, Saitoh M, Ono Y, Nakane Y, Nakamura Y, Tachimori H, Iwata N, Uda H, Nakane H, Watanabe M, Naganuma Y, Hata Y,

- Kobayashi M, Miyake Y, Takeshima T, Kikkawa T. The performance of the Japanese version of the K6 and K10 in the World Mental Health Survey Japan. *Int J Methods Psychiatr Res.* 2008;17(3):152-8.
- 7) Shimazu A, Schaufeli WB, Kosugi S, Suzuki A, Nashiwa H, Kato A, Sakamoto M, Irimajiri H, Amano S, Hirohata K, Goto R. Work engagement in Japan: Validation of the Japanese version of the Utrecht Work Engagement Scale. *Applied Psychology: An International Review.* 2008; 57(3): 510-523.
- 8) Kawakami N, Inoue A, Tsuchiya M, Watanabe K, Imamura K, Iida M, Nishi D. Construct validity and test-retest reliability of the World Mental Health Japan version of the World Health Organization Health and Work Performance Questionnaire Short Version: a preliminary study. *Ind Health.* 2020 Aug 7;58(4):375-387.
- 9) 厚生労働省. 労働安全衛生法に基づくストレスチェック制度実施マニュアル. <https://www.mhlw.go.jp/bunya/roudo/ukijun/anzeneisei12/pdf/150507-1.pdf> 2025年3月1日閲覧.
- 10) Wen H, Gao Y. Mental Health Problems of Self-Employed Workers: A Systematic Review of Potential Moderators. *J Evid Based Soc Work* (2019). 2025 Mar-Apr;22(2):207-233.
- 11) Dwarika MS, Haraldsen HM. Mental health in dance: A scoping review. *Front Psychol.* 2023 Feb 23;14:1090645.
- 12) 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.
- 13) Willeke K, Janson P, Zink K, Stupp C, Kittel-Schneider S, Berghöfer A, Ewert T, King R, Heuschmann PU, Zapf A, Wildner M, Keil T. Occurrence of Mental Illness and Mental Health Risks among the Self-Employed: A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health.* 2021 Aug 15;18(16):8617.

表1-1 個人事業者等労働者全体および主なフリーランス業務別の基本属性 (N=1000)

性別	全体 (N=1000)		芸能関係 (n=108)		メディア・クリエイティブ系 (n=271)		ITフリーランス (n=324)		運送業 (n=134)		建設業 (n=163)		P*
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
男性	779	77.9	69	63.9	186	68.6	250	77.2	117	87.3	157	96.3	<.001
女性	213	21.3	39	36.1	83	30.6	71	21.9	16	11.9	4	2.5	
それ以外	4	0.4	0	0.0	2	0.7	1	0.3	0	0.0	1	0.6	
答えたくない	4	0.4	0	0.0	0	0.0	2	0.6	1	0.7	1	0.6	
婚姻状況													0.03
未婚	312	31.2	33	30.6	98	36.2	109	33.6	35	26.1	37	22.7	
既婚(離別死別含む)	688	68.8	75	69.4	173	63.8	215	66.4	99	73.9	126	77.3	
子どもの有無													0.09
いる	561	56.1	60	55.6	135	49.8	183	56.5	84	62.7	99	60.7	
いない	439	43.9	48	44.4	136	50.2	141	43.5	50	37.3	64	39.3	
年収													0.001
200万円未満	176	17.6	23	21.3	53	19.6	48	14.8	23	17.2	29	17.8	
200-399万円	257	25.7	21	19.4	83	30.6	66	20.4	48	35.8	39	23.9	
400-599万円	259	25.9	23	21.3	71	26.2	81	25.0	39	29.1	45	27.6	
600-799万円	142	14.2	16	14.8	30	11.1	65	20.1	8	6.0	23	14.1	
800-999万円	67	6.7	8	7.4	16	5.9	24	7.4	7	5.2	12	7.4	
1000万円以上	99	9.9	17	15.7	18	6.6	40	12.3	9	6.7	15	9.2	

\* $\chi^2$ 二乗検定

表1-2 個人事業者等労働者全体および主なフリーランス業務別の基本属性 (N=1000)

	全体 (N=1000)		芸能関係 (n=108)		メディア・クリエイティブ系 (n=271)		ITフリーランス (n=324)		運送業 (n=134)		建設業 (n=163)		P*
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
	仕事上でやり取りした人数(週平均)												
なし(0人)	107	10.7	19	17.6	26	9.6	34	10.5	20	14.9	8	4.9	
1-4人	401	40.1	28	25.9	140	51.7	119	36.7	38	28.4	76	46.6	
5-9人	244	24.4	26	24.1	58	21.4	91	28.1	25	18.7	44	27.0	
10-19人	144	14.4	12	11.1	32	11.8	50	15.4	27	20.1	23	14.1	
20人以上	104	10.4	23	21.3	15	5.5	30	9.3	24	17.9	12	7.4	
リモートワークの頻度													<.001
週1日未満(月に数日以下)	467	46.7	59	54.6	97	35.8	75	23.1	112	83.6	124	76.1	
週1日程度	140	14	15	13.9	37	13.7	59	18.2	16	11.9	13	8.0	
週2~3日程度	122	12.2	17	15.7	33	12.2	59	18.2	4	3.0	9	5.5	
週4日以上	271	27.1	17	15.7	104	38.4	131	40.4	2	1.5	17	10.4	
過去1か月間の受診(身体(健康問題))													0.87
受診した	304	30.4	36	33.3	85	31.4	96	29.6	35	26.1	52	31.9	
必要だと思ったが受診しなかった	196	19.6	24	22.2	51	18.8	66	20.4	28	20.9	27	16.6	
必要がなかったので受診しなかった	500	50	48	44.4	135	49.8	162	50.0	71	53.0	84	51.5	
過去1か月間の受診(心の健康問題)													0.01
受診した	133	13.3	25	23.1	36	13.3	43	13.3	17	12.7	12	7.4	
必要だと思ったが受診しなかった	206	20.6	24	22.2	54	19.9	74	22.8	30	22.4	24	14.7	
必要がなかったので受診しなかった	661	66.1	59	54.6	181	66.8	207	63.9	87	64.9	127	77.9	

\* $\chi^2$ 乗検定

表1-3 個人事業者等労働者全体および主なフリーランス業務別の基本属性 (N=1000)

	全体 (N=1000)		芸能関係 (n=108)		メディア・クリエイティブ系 (n=271)		ITフリーランス (n=324)		運送業 (n=134)		建設業 (n=163)	
	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差
年齢	52.8	12.0	52.8	12.8	51.7	11.5	50.9	12.8	53.9	10.6	57.6	10.5
過去1ヶ月間の疾病休業日数	1.6	3.5	1.3	2.6	2.0	4.3	1.4	2.7	1.2	2.8	1.7	4.1
フリーランス年数	12.8	11.4	15.2	13.8	15.0	11.9	9.3	8.7	9.1	9.1	17.6	12.2
フリーランス労働時間(週)	33.7	19.3	27.9	18.8	34.9	21.6	32.2	17.7	34.9	19.3	37.7	17.4

\*一元配置分散分析

表2 個人事業者等労働者全体および主なフリーランス業務別の高ストレス判定者数 (N=1000)

	全体 (N=1000)		芸能関係 (n=108)		メディア・クリエイティブ系 (n=271)		ITフリーランス (n=324)		運送業 (n=134)		建設業 (n=163)	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
高ストレス判定(ア)												
判定なし	832	83.2	86	79.6	233	86.0	258	79.6	114	85.1	141	86.5
判定あり	168	16.8	22	20.4	38	14.0	66	20.4	20	14.9	22	13.5
高ストレス判定(イ)												
判定なし	814	81.4	83	76.9	231	85.2	253	78.1	109	81.3	138	84.7
判定あり	186	18.6	25	23.1	40	14.8	71	21.9	25	18.7	25	15.3

\* $\chi^2$ 乗検定





表4-1 個人事業者等労働者全体および主なフリーランス業務別のフリーランス労働者特有のストレス要因に関する項目の平均点および標準偏差 (N=1000)

	全体 (N=1000)		芸能関係 (n=108)		メディア・クリエイティブ系 (n=271)		ITフリーランス (n=324)		運送業 (n=134)		建設業 (n=163)		
	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	
①発注者からの仕事や、病気のよう な特別な理由がないと断れない。	2.59	1.01	2.40	1.10	2.72	1.02	2.56	1.01	2.49	0.99	2.66	0.91	0.02
②運送の経路や方法、出発時刻とい った、業務の遂行に関することが、全 部発注者から指示され、管理される。	2.79	1.01	2.56	1.12	2.91	0.99	2.80	1.01	2.51	0.99	2.95	0.92	<.001
③発注者から、通常予定されている 仕事の他に、契約や予定にない業務 も命令されたり頼まれたりする。	2.72	0.96	2.53	1.04	2.85	0.94	2.72	0.99	2.69	0.91	2.64	0.89	0.03
④雇用されているのほとんどが変わら ない時間拘束され、指揮命令の下で 業務にあたっている	2.84	1.01	2.69	1.10	3.05	0.97	2.73	1.04	2.69	0.93	2.95	0.98	<.001
⑤感情面で負担になる仕事だ	2.67	0.98	2.25	0.94	2.73	0.98	2.65	1.01	2.69	0.91	2.84	0.89	<.001
⑥仕事で新しいことを学ぶ機会がある	2.18	0.82	1.94	0.79	2.09	0.80	2.19	0.81	2.51	0.92	2.20	0.75	<.001
⑦仕事で自分の長所をのばす機会が ある	2.18	0.82	1.91	0.80	2.07	0.77	2.23	0.82	2.49	0.88	2.20	0.78	<.001

\*一元配置分散分析

表4-2 個人事業者等労働者全体および主なフリーランス業務別のフリーランス労働者特有のストレス要因に関する項目の平均点および標準偏差 (N=1000)

	全体 (N=1000)		芸能関係 (n=108)		メディア・クリエイティブ系 (n=271)		ITフリーランス (n=324)		運送業 (n=134)		建設業 (n=163)		
	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	
⑧仕事で、自分の技能を十分に高めることができる	2.11	0.84	2.00	0.85	2.00	0.83	2.15	0.85	2.37	0.88	2.09	0.77	<.001
⑨自分の仕事に見合う報酬をもらっている	2.39	0.84	2.30	0.89	2.46	0.82	2.30	0.82	2.57	0.90	2.34	0.80	0.01
⑩仕事の発注者(個人含む)や仲介業者から自分の能力や経験に見合った評価を受けている	2.29	0.77	2.18	0.77	2.27	0.74	2.28	0.80	2.49	0.80	2.25	0.73	0.02
⑪一緒に仕事をしている、又は付き合いのある同業者等の仕事関係者から、自分の能力や経験に見合った評価を受けている	2.29	0.81	2.11	0.84	2.30	0.81	2.29	0.81	2.41	0.86	2.26	0.74	0.08
⑫仕事を失う恐れがある	2.30	0.88	2.31	0.97	2.13	0.84	2.31	0.89	2.39	0.87	2.46	0.81	0.002
⑬経済的に苦しい	2.38	0.91	2.25	0.95	2.32	0.89	2.47	0.93	2.27	0.96	2.50	0.80	0.03
⑭仕事のことを考えているため自分の生活を充実させられない	2.62	0.90	2.56	0.91	2.62	0.92	2.66	0.92	2.46	0.86	2.69	0.83	0.15
⑮仕事のスケジュールのために自分の生活を充実させられない	2.62	0.89	2.57	0.94	2.65	0.86	2.61	0.91	2.51	0.86	2.67	0.86	0.53

\*一元配置分散分析

表4-3 個人事業者等労働者全体および主なフリーランス業務別のフリーランス労働者特有のストレス要因に関する項目の平均点および標準偏差  
(N=1000)

	全体 (N=1000)		芸能関係 (n=108)		メディア・クリエイティブ系 (n=271)		ITフリーランス (n=324)		運送業 (n=134)		建設業 (n=163)	
	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差
⑩仕事の上で自分がいじめにあっている (セクハラ、パワハラを含む)	3.09	1.00	2.83	1.07	3.20	0.98	3.03	1.02	3.08	0.97	3.20	0.95
⑪受注した仕事によって一緒に仕事をす る人が異なるため、仕事上で安定した人間 関係を築きにくい	2.68	0.93	2.56	1.01	2.69	0.96	2.61	0.92	2.72	0.94	2.87	0.86
⑫フリーランスとして働いていると、社会が ら外れているように感じる	2.80	0.97	2.59	1.04	2.83	0.95	2.77	1.00	2.72	0.91	3.02	0.89
⑬仕事のことを相談できる仲間がいらない	2.54	0.92	2.54	0.99	2.49	0.87	2.49	0.97	2.53	0.92	2.73	0.85
⑭時間的に仕事と生活の区別ができない	2.56	0.92	2.51	1.02	2.41	0.89	2.57	0.93	2.74	0.91	2.69	0.86
⑮物理的に仕事と生活の区分ができない	2.66	0.92	2.65	0.98	2.47	0.89	2.68	0.94	2.78	0.91	2.83	0.88
⑯自身の裁量が全くない(業務の性質上、 当然に指示されたり、指示されてなくとも業 務の性質から事実上決まってしまう)	2.78	0.93	2.66	1.00	2.82	0.93	2.74	0.97	2.72	0.91	2.93	0.84
⑰競争力のあるスキルを維持することが 必要だ	2.21	0.85	2.09	0.94	2.14	0.83	2.14	0.79	2.53	0.89	2.25	0.84

\*一元配置分散分析

表5-1 個人事業者等労働者全体での仕事のストレス要因とアウトカム変数との相関 (N=1000)

仕事のストレス要因	心理的ストレス			身体愁訴 (BJSQ)			心理的ストレス 反応 (K6)			UWES			HPQ		
	反応 (BJSQ)			反応 (BJSQ)			反応 (K6)								
	r	p		r	p		r	p		r	p		r	p	
BJSQ: 量的負担	.264**	<.001		.212**	<.001		.246**	<.001		-.111**	<.001		-.024	0.441	
BJSQ: 質的負担	.04	0.204		.051	0.109		.026	0.409		.131**	<.001		.163**	<.001	
BJSQ: 身体的負担	.131**	<.001		.128**	<.001		.129**	<.001		-.054	0.089		.02	0.53	
BJSQ: 対人葛藤	.400**	<.001		.315**	<.001		.390**	<.001		-.300**	<.001		-.225**	<.001	
BJSQ: 作業環境の悪さ	.281**	<.001		.242**	<.001		.286**	<.001		-.271**	<.001		-.150**	<.001	
BJSQ: コントロール	-.298**	<.001		-.210**	<.001		-.264**	<.001		.234**	<.001		.291**	<.001	
BJSQ: 仕事の適正のなさ	.339**	<.001		.245**	<.001		.302**	<.001		-.303**	<.001		-.351**	<.001	
BJSQ: 技能の低活用	.179**	<.001		.158**	<.001		.187**	<.001		-.169**	<.001		-.078*	0.013	
BJSQ: 働きがいのなさ	.364**	<.001		.241**	<.001		.321**	<.001		-.414**	<.001		-.384**	<.001	
BJSQ: 上司の支援	-.126**	<.001		.014	0.654		-.157**	<.001		.382**	<.001		.266**	<.001	
BJSQ: 同僚の支援	-.110**	<.001		.015	0.644		-.162**	<.001		.389**	<.001		.256**	<.001	
BJSQ: 家族等の支援	-.158**	<.001		-.057	0.071		-.192**	<.001		.372**	<.001		.312**	<.001	
①発注者からの仕事がない理由がな いと断れない。	-.252**	<.001		-.215**	<.001		-.280**	<.001		.190**	<.001		.074*	0.019	
②運送の経路や方法、出発時刻といった、業務の遂行 にすることが、全部発注者から指示され、管理される。	-.242**	<.001		-.201**	<.001		-.258**	<.001		.212**	<.001		.096**	0.002	
③発注者から、通常予定されている仕事の他に、契約や 予定にない業務も命令されたり頼まれたりする。	-.243**	<.001		-.182**	<.001		-.273**	<.001		.149**	<.001		.088**	0.005	
④雇用されているのほとんど変わらない時間拘束さ れ、指揮命令の下で業務にあたっている	-.252**	<.001		-.194**	<.001		-.289**	<.001		.252**	<.001		.099**	0.002	
⑤感情面で負担になる仕事だ	-.344**	<.001		-.253**	<.001		-.395**	<.001		.255**	<.001		.173**	<.001	

r>0.3を網掛けで示した。各アウトカムで相関が強かった上位3項目を太字で示した。

表5-2 個人事業者等労働者全体での仕事のストレス要因とアウトカム変数との相関 (N=1000)

仕事のストレス要因	心理的ストレス 反応 (BJSQ)			身体愁訴 (BJSQ)			心理的ストレス 反応 (K6)			UWES			HPQ		
	r	p		r	p		r	p		r	p		r	p	
⑥仕事で新しいことを学ぶ機会がある	.138**	<.001		.071*	0.025		.131**	<.001		-.281**	<.001		-.213**	<.001	
⑦仕事で自分の長所をのばす機会がある	.206**	<.001		.127**	<.001		.203**	<.001		-.335**	<.001		-.300**	<.001	
⑧仕事で、自分の技能を十分に高めることができる	.218**	<.001		.146**	<.001		.190**	<.001		-.296**	<.001		-.316**	<.001	
⑨自分の仕事に見合う報酬をもらっている	.218**	<.001		.120**	<.001		.168**	<.001		-.165**	<.001		-.203**	<.001	
⑩仕事の発注者(個人含む)や仲介業者から自分の能力や経験に見合った評価を受けている	.289**	<.001		.196**	<.001		.263**	<.001		-.241**	<.001		-.266**	<.001	
⑪一緒に仕事をしている、又は付き合いのある同業者等の仕事関係者から、自分の能力や経験に見合った評価を受けている	.215**	<.001		.135**	<.001		.181**	<.001		-.216**	<.001		-.213**	<.001	
⑫仕事を失う恐れがある	-.101**	0.001		-.016	0.612		-.138**	<.001		.133**	<.001		.083**	0.009	
⑬経済的に苦しい	-.222**	<.001		-.092**	0.003		-.260**	<.001		.217**	<.001		.180**	<.001	
⑭仕事のことを考えているため自分の生活を充実させられない	-.279**	<.001		-.177**	<.001		-.333**	<.001		.237**	<.001		.173**	<.001	
⑮仕事のスケジュールのために自分の生活を充実させられない	-.266**	<.001		-.180**	<.001		-.309**	<.001		.260**	<.001		.149**	<.001	
⑯仕事の上で自分がいじめにあっている(セクハラ、パワハラを含む)	-.293**	<.001		-.271**	<.001		-.382**	<.001		.251**	<.001		.176**	<.001	
⑰受注した仕事によって一緒に仕事をする人が異なるため、仕事上で安定した人間関係を築きにくい	-.289**	<.001		-.197**	<.001		-.327**	<.001		.259**	<.001		.180**	<.001	

r>0.3を網掛けで示した。

各アウトカムで相関が強かった上位3項目を太字で示した。

表5-3 個人事業者等労働者全体での仕事のストレス要因とアウトカム変数との相関 (N=1000)

仕事のストレス要因	心理的ストレス			身体愁訴 (BJSQ)			心理的ストレス 反応 (K6)			UWES			HPQ		
	反応 (BJSQ)			(BJSQ)			反応 (K6)			r			r		
	r	p		r	p		r	p		r	p		r	p	
①フリーランスとして働いていると、社会から外れているように感じる	<b>-0.305**</b>	<.001		<b>-0.242**</b>	<.001		<b>-0.358**</b>	<.001		<b>.256**</b>	<.001		<b>.190**</b>	<.001	
②仕事のことを相談できる仲間がいらない	<b>-0.220**</b>	<.001		<b>-0.113**</b>	<.001		<b>-0.275**</b>	<.001		<b>.261**</b>	<.001		<b>.188**</b>	<.001	
③時間的に仕事と生活の区別ができない	<b>-0.227**</b>	<.001		<b>-0.170**</b>	<.001		<b>-0.246**</b>	<.001		<b>.153**</b>	<.001		<b>.124**</b>	<.001	
④物理的に仕事と生活の区分ができない	<b>-0.282**</b>	<.001		<b>-0.216**</b>	<.001		<b>-0.320**</b>	<.001		<b>.180**</b>	<.001		<b>.141**</b>	<.001	
⑤自身の裁量が全くない(業務の性質上、当然に指示されたり、指示されてなくとも業務の性質から事実上決まってしまう)	<b>-0.332**</b>	<.001		<b>-0.247**</b>	<.001		<b>-0.362**</b>	<.001		<b>.311**</b>	<.001		<b>.195**</b>	<.001	
⑥競争力のあるスキルを維持することが必要だ	<b>.012</b>	<b>0.704</b>		<b>.005</b>	<b>0.886</b>		<b>-0.018</b>	<b>0.576</b>		<b>-0.138**</b>	<.001		<b>-0.105**</b>	<.001	

r>0.3を網掛けで示した。

各アウトカムで相関が強かった上位3項目を太字で示した。

表6-1 芸能関係での仕事のストレス要因とアウトカム変数との相関 (n=108)

仕事のストレス要因	心理的ストレス			身体愁訴 (BJSQ)			心理的ストレス 反応 (K6)			UWES			HPQ		
	反応 (BJSQ)			反応 (K6)			反応 (K6)			反応 (K6)			反応 (K6)		
	r	p		r	p		r	p		r	p		r	p	
BJSQ: 量的負担	.145	0.13	.133	0.17	0.88	-0.14	0.88	-0.299**	0.002	.047	0.63				
BJSQ: 質的負担	-.031	0.75	.003	0.97	0.05	-.188	0.05	.115	0.24	.246*	0.01				
BJSQ: 身体的負担	.095	0.33	.037	0.71	0.09	-.164	0.09	-.097	0.32	.101	0.30				
BJSQ: 対人葛藤	<b>.348**</b>	<.001	<b>.358**</b>	<.001	<.001	<b>.335**</b>	<.001	<b>-.460**</b>	<.001	-.124	0.20				
BJSQ: 作業環境の悪さ	.249**	0.01	.202*	0.04	0.61	.049	0.61	<b>-.487**</b>	<.001	-.073	0.45				
BJSQ: コントロール	-.046	0.64	-.084	0.39	0.01	-.263**	0.01	-.131	0.18	.095	0.33				
BJSQ: 仕事の適正のなさ	.293**	0.002	.205*	0.03	<.001	<b>.399**</b>	<.001	-.165	0.09	<b>-.353**</b>	<.001				
BJSQ: 技能の低活用	<b>.315**</b>	<.001	<b>.292**</b>	0.002	0.73	.033	0.73	<b>-.376**</b>	<.001	-.192*	0.047				
BJSQ: 働きがいのなさ	<b>.307**</b>	0.001	.236*	0.01	<.001	<b>.415**</b>	<.001	-.284**	0.003	<b>-.343**</b>	<.001				
BJSQ: 上司の支援	.129	0.18	.246*	0.01	0.91	-.011	0.91	<b>.433**</b>	<.001	<b>.296**</b>	0.002				
BJSQ: 同僚の支援	.086	0.38	.227*	0.02	0.96	.004	0.96	<b>.453**</b>	<.001	.281**	0.003				
BJSQ: 家族等の支援	-.069	0.48	.053	0.59	0.15	-.14	0.15	<b>.498**</b>	<.001	.290**	0.002				
①発注者からの仕事がないと断れない。	<b>-.335**</b>	<.001	<b>-.283**</b>	0.003	0.046	-.193*	0.046	<b>.319**</b>	<.001	.049	0.61				
②運送の経路や方法、出発時刻といった、業務の遂行にすることが、全部発注者から指示され、管理される。	-.283**	0.003	<b>-.280**</b>	0.003	0.34	-.093	0.34	<b>.274**</b>	0.004	-.034	0.73				
③発注者から、通常予定されている仕事の他に、契約や予定にない業務も命令されたり頼まれたりする。	-.286**	0.003	-.239*	0.01	0.64	-.046	0.64	.118	0.22	.012	0.90				
④雇用されているのほとんど変わらない時間拘束され、指揮命令の下で業務にあたっている	-.156	0.11	-.139	0.15	0.58	.054	0.58	.232*	0.02	-.054	0.58				
⑤感情面で負担になる仕事だ	<b>-.303**</b>	0.001	<b>-.243*</b>	0.01	0.04	-.198*	0.04	<b>.217*</b>	0.02	.119	0.22				

r>0.3を網掛けで示した。各アウトカムで相関が強かった上位3項目でアウトカムとの相関が強かった上位3項目を下線で示した。

表6-2 芸能関係での仕事のストレス要因とアウトカム変数との相関 (n=108)

仕事のストレス要因	心理的ストレス 反応 (BJSQ)			身体愁訴 (BJSQ)			心理的ストレス 反応 (K6)			UWES			HPQ		
	r	p		r	p		r	p		r	p		r	p	
⑥仕事で新しいことを学ぶ機会がある	-.005	0.96		-.06	0.54		.064	0.51		-.097	0.32		-.126	0.19	
⑦仕事で自分の長所をのばす機会がある	.096	0.32		.048	0.62		.227*	0.02		-.186	0.05		-.155	0.11	
⑧仕事で、自分の技能を十分に高めることができる	.18	0.06		.106	0.27		<b>.303**</b>	0.001		-.114	0.24		<b>-.262**</b>	0.01	
⑨自分の仕事に見合う報酬をもらっている	.111	0.26		.047	0.63		.257**	0.01		.073	0.45		-.162	0.09	
⑩仕事の発注者(個人含む)や仲介業者から自分の能力や経験に見合った評価を受けている	.101	0.30		.087	0.37		<b>.313**</b>	<.001		-.055	0.57		<b>-.214*</b>	0.03	
⑪一緒に仕事をしている、又は付き合いのある同業者等の仕事関係者から、自分の能力や経験に見合った評価を受けている	-.006	0.95		-.021	0.83		.166	0.09		-.009	0.92		-.135	0.17	
⑫仕事を失う恐れがある	-.11	0.26		-.06	0.54		-.071	0.46		.225*	0.02		.139	0.15	
⑬経済的に苦しい	-.266**	0.01		-.200*	0.04		-.168	0.08		.207*	0.03		.139	0.15	
⑭仕事のことを考えているため自分の生活を充実させられない	-.069	0.48		-.028	0.78		-.105	0.28		<b>.424**</b>	<.001		<b>.232*</b>	0.02	
⑮仕事のスケジュールのために自分の生活を充実させられない	-.153	0.11		-.083	0.39		-.078	0.42		<b>.449**</b>	<.001		<b>.227*</b>	0.02	
⑯仕事の上で自分がいじめにあっている(セクハラ、パワハラを含む)	-.268**	0.01		-.246*	0.01		-.168	0.08		<b>.329**</b>	<.001		.085	0.38	
⑰受注した仕事によって一緒に仕事をする人が異なるため、仕事上で安定した人間関係を築きにくい	-.184	0.06		-.141	0.15		-.145	0.13		.263**	0.01		.162	0.09	

r>0.3を網掛けで示した。

各アウトカムで相関が強かった上位3項目を太字で示し、BJSQ以外の項目で各アウトカムとの相関が強かった上位3項目を下線で示した。

表6-3 芸能関係での仕事のストレス要因とアウトカム変数との相関 (n=108)

仕事のストレス要因	心理的ストレス 反応 (BJSQ)			身体愁訴 (BJSQ)			心理的ストレス 反応 (K6)			UWES			HPQ		
	r	p		r	p		r	p		r	p		r	p	
①フリーランスとして働いていると、社会から外れているように感じる	<b>-0.324**</b>	<.001		<b>-0.255**</b>	0.01		-0.187	0.05		<b>.401**</b>	<.001		.154	0.11	
②仕事のことを相談できる仲間がいらない	-0.241*	0.01		-0.177	0.07		-0.173	0.07		<b>.323**</b>	<.001		<u>.257**</u>	0.01	
③時間的に仕事と生活の区別ができない	-0.138	0.15		-0.051	0.60		-0.06	0.54		<b>.338**</b>	<.001		.139	0.15	
④物理的に仕事と生活の区分ができない	-0.261**	0.01		-0.135	0.16		-0.105	0.28		<b>.350**</b>	<.001		<u>.215*</u>	0.03	
⑤自身の裁量が全くない(業務の性質上、当然に指示されたり、指示されてなくとも業務の性質から事実上決まってしまう)	-0.200*	0.04		-0.216*	0.03		-0.042	0.67		<b>.370**</b>	<.001		.064	0.51	
⑥競争力のあるスキルを維持することが必要だ	-0.02	0.84		-0.06	0.54		.005	0.96		-0.114	0.24		-0.135	0.16	

r>0.3を網掛けで示した。

各アウトカムで相関が強かった上位3項目を太字で示し、BJSQ以外の項目で各アウトカムとの相関が強かった上位3項目を下線で示した。

表7-1 メディア・クリエイティブ系での仕事のストレス要因とアウトカム変数との相関 (n=271)

仕事のストレス要因	心理的ストレス			身体愁訴 (BJSQ)			心理的ストレス 反応 (K6)			UWES			HPQ		
	反応 (BJSQ)			反応 (BJSQ)			反応 (K6)			r			r		
	r	p		r	p		r	p		r	p		r	p	
BJSQ: 量的負担	.270**	<.001		.239**	<.001		.238**	<.001		-.207**	<.001		-.168**	0.01	
BJSQ: 質的負担	.019	0.76		.021	0.727		-.019	0.76		.131*	0.03		.142*	0.02	
BJSQ: 身体的負担	.119*	0.04998		.114	0.061		.134*	0.03		-.187**	0.002		-.086	0.16	
BJSQ: 対人葛藤	<b>.418**</b>	<.001		<b>.328**</b>	<.001		<b>.398**</b>	<.001		<b>-.447**</b>	<.001		<b>-.330**</b>	<.001	
BJSQ: 作業環境の悪さ	<b>.320**</b>	<.001		<b>.270**</b>	<.001		<b>.264**</b>	<.001		<b>-.394**</b>	<.001		<b>-.244**</b>	<.001	
BJSQ: コントロール	<b>-.372**</b>	<.001		<b>-.319**</b>	<.001		<b>-.384**</b>	<.001		<b>.275**</b>	<.001		<b>.314**</b>	<.001	
BJSQ: 仕事の適正のなさ	<b>.393**</b>	<.001		<b>.332**</b>	<.001		<b>.440**</b>	<.001		<b>-.377**</b>	<.001		<b>-.377**</b>	<.001	
BJSQ: 技能の低活用	.118	0.05		.035	0.57		.140*	0.02		-.255**	<.001		-.171**	0.01	
BJSQ: 働きがいのなさ	<b>.406**</b>	<.001		<b>.278**</b>	<.001		<b>.404**</b>	<.001		<b>-.474**</b>	<.001		<b>-.416**</b>	<.001	
BJSQ: 上司の支援	-.244**	<.001		-.051	0.4		-.263**	<.001		<b>.463**</b>	<.001		<b>.284**</b>	<.001	
BJSQ: 同僚の支援	-.218**	<.001		-.041	0.498		-.266**	<.001		<b>.455**</b>	<.001		<b>.285**</b>	<.001	
BJSQ: 家族等の支援	-.176**	0.004		-.033	0.585		-.202**	<.001		<b>.438**</b>	<.001		<b>.381**</b>	<.001	
①発注者からの仕事がない理由がな いと断れない。	-.215**	<.001		-.210**	<.001		-.217**	<.001		<b>.294**</b>	<.001		<b>.125*</b>	0.04	
②運送の経路や方法、出発時刻といった、業務の遂行 にすることが、全部発注者から指示され、管理される。	-.202**	<.001		-.175**	0.004		-.201**	<.001		<b>.298**</b>	<.001		<b>.153*</b>	0.01	
③発注者から、通常予定されている仕事の他に、契約や 予定にない業務も命令されたり頼まれたりする。	-.228**	<.001		-.144*	0.02		-.253**	<.001		<b>.340**</b>	<.001		<b>.171**</b>	0.01	
④雇用されているのほとんど変わらない時間拘束さ れ、指揮命令の下で業務にあたっている	-.291**	<.001		-.197**	0.001		<b>-.311**</b>	<.001		<b>.391**</b>	<.001		<b>.194**</b>	0.001	
⑤感情面で負担になる仕事だ	<b>-.304**</b>	<.001		-.205**	<.001		<b>-.387**</b>	<.001		<b>.372**</b>	<.001		<b>.223**</b>	<.001	

r>0.3を網掛けで示した。各アウトカムで相関が強かった上位3項目を太字で示し、BJSQ以外の項目で各アウトカムとの相関が強かった上位3項目を下線で示した。

表7-2 メディア・クリエイティブ系での仕事のストレス要因とアウトカム変数との相関 (n=271)

仕事のストレス要因	心理的ストレス			身体愁訴 (BJSQ)			心理的ストレス 反応 (K6)			UWES			HPQ		
	反応 (BJSQ)			(BJSQ)			反応 (K6)			r			r		
	r	p		r	p		r	p		r	p		r	p	
⑥仕事で新しいことを学ぶ機会がある	.265**	<.001		.167**	0.01		.263**	<.001		-.310**	<.001		-.219**	<.001	
⑦仕事で自分の長所をのばす機会がある	.325**	<.001		.229**	<.001		.341**	<.001		-.336**	<.001		-.349**	<.001	
⑧仕事で、自分の技能を十分に高めることができる	.289**	<.001		.223**	<.001		.268**	<.001		-.320**	<.001		-.347**	<.001	
⑨自分の仕事に見合う報酬をもらっている	.236**	<.001		.143*	0.02		.230**	<.001		-.122*	0.045		-.109	0.07	
⑩仕事の発注者(個人含む)や仲介業者から自分の能力や経験に見合った評価を受けている	.378**	<.001		.307**	<.001		.356**	<.001		-.271**	<.001		-.228**	<.001	
⑪一緒に仕事をしている、又は付き合いのある同業者等の仕事関係者から、自分の能力や経験に見合った評価を受けている	.332**	<.001		.259**	<.001		.294**	<.001		-.245**	<.001		-.206**	<.001	
⑫仕事を失う恐れがある	-.089	0.15		.003	0.96		-.120*	0.048		.196**	0.001		.116	0.06	
⑬経済的に苦しい	-.196**	0.001		-.063	0.30		-.237**	<.001		.259**	<.001		.196**	0.001	
⑭仕事のことを考えているため自分の生活を充実させられない	-.303**	<.001		-.227**	<.001		-.353**	<.001		.274**	<.001		.153*	0.01	
⑮仕事のスケジュールのために自分の生活を充実させられない	-.269**	<.001		-.191**	0.002		-.300**	<.001		.260**	<.001		.143*	0.02	
⑯仕事の上で自分がいじめにあっている (セクハラ、パワハラを含む)	-.340**	<.001		-.299**	<.001		-.406**	<.001		.405**	<.001		.203**	<.001	
⑰受注した仕事によって一緒に仕事をする人が異なるため、仕事上で安定した人間関係を築きにくい	-.345**	<.001		-.203**	<.001		-.364**	<.001		.394**	<.001		.255**	<.001	

r>0.3を網掛けで示した。

各アウトカムで相関が強かった上位3項目を太字で示し、BJSQ以外の項目で各アウトカムとの相関が強かった上位3項目を下線で示した。

表7-3 メディア・クリエイティブ系での仕事のストレス要因とアウトカム変数との相関 (n=271)

仕事のストレス要因	心理的ストレス			身体愁訴 (BJSQ)			心理的ストレス 反応 (K6)			UWES			HPQ		
	r	p		r	p		r	p		r	p		r	p	
	反応 (BJSQ)			反応 (BJSQ)			反応 (K6)			r	p		r	p	
①フリーランスとして働いていると、社会から外れているように感じる	<b>-0.263**</b>	<.001		<b>-0.187**</b>	0.002		<b>-0.314**</b>	<.001		<b>0.323**</b>	<.001		<b>0.313**</b>	<.001	
②仕事のことを相談できる仲間がいらない	<b>-0.244**</b>	<.001		<b>-0.136*</b>	0.03		<b>-0.301**</b>	<.001		<b>0.329**</b>	<.001		<b>0.202**</b>	<.001	
③時間的に仕事と生活の区別ができない	<b>-0.181**</b>	0.003		<b>-0.171**</b>	0.01		<b>-0.207**</b>	<.001		<b>0.101</b>	0.10		<b>0.125*</b>	0.04	
④物理的に仕事と生活の区分ができない	<b>-0.240**</b>	<.001		<b>-0.200**</b>	<.001		<b>-0.250**</b>	<.001		<b>0.188**</b>	0.002		<b>0.082</b>	0.18	
⑤自身の裁量が全くない(業務の性質上、当然に指示されたり、指示されてなくとも業務の性質から事実上決まってしまう)	<b>-0.398**</b>	<.001		<b>-0.272**</b>	<.001		<b>-0.417**</b>	<.001		<b>0.433**</b>	<.001		<b>0.311**</b>	<.001	
⑥競争力のあるスキルを維持することが必要だ	<b>0.052</b>	0.40		<b>0.019</b>	0.76		<b>0.028</b>	0.65		<b>-0.127*</b>	0.04		<b>-0.029</b>	0.64	

r>0.3を網掛けで示した。

各アウトカムで相関が強かった上位3項目を太字で示し、BJSQ以外の項目で各アウトカムとの相関が強かった上位3項目を下線で示した。

表8-1 ITフリーランスでの仕事のストレス要因とアウトカム変数との相関 (n=324)

仕事のストレス要因	心理的ストレス			身体愁訴 (BJSQ)			心理的ストレス 反応 (K6)			UWES			HPQ		
	反応 (BJSQ)			反応 (BJSQ)			反応 (K6)								
	r	p		r	p		r	p		r	p		r	p	
BJSQ: 量的負担	.301**	<.001		.255**	<.001		.300**	<.001		.009	0.87		.051	0.36	
BJSQ: 質的負担	.08	0.2		.076	0.17		.074	0.19		.149**	0.01		.250**	<.001	
BJSQ: 身体的負担	.208**	<.001		.270**	<.001		.270**	<.001		.031	0.57		.082	0.14	
BJSQ: 対人葛藤	.356**	<.001		.286**	<.001		.359**	<.001		-.191**	<.001		-.166**	0.003	
BJSQ: 作業環境の悪さ	.271**	<.001		.299**	<.001		.337**	<.001		-.124*	0.03		-.048	0.39	
BJSQ: コントロール	-.329**	<.001		-.221**	<.001		-.243**	<.001		.339**	<.001		.423**	<.001	
BJSQ: 仕事の適正のなさ	.320**	<.001		.216**	<.001		.237**	<.001		-.335**	<.001		-.405**	<.001	
BJSQ: 技能の低活用	.195**	<.001		.205**	<.001		.313**	<.001		-.05	0.37		.015	0.79	
BJSQ: 働きがいのなさ	.344**	<.001		.198**	<.001		.283**	<.001		-.430**	<.001		-.458**	<.001	
BJSQ: 上司の支援	-.095	0.09		.052	0.35		-.111*	0.045		.365**	<.001		.269**	<.001	
BJSQ: 同僚の支援	-.059	0.29		.084	0.13		-.103	0.06		.342**	<.001		.241**	<.001	
BJSQ: 家族等の支援	-.230**	<.001		-.089	0.11		-.203**	<.001		.395**	<.001		.291**	<.001	
①発注者からの仕事がないと断れない。	-.298**	<.001		-.251**	<.001		-.359**	<.001		.131*	0.02		.051	0.36	
②運送の経路や方法、出発時刻といった、業務の遂行にすることが、全部発注者から指示され、管理される。	-.272**	<.001		-.241**	<.001		-.307**	<.001		.126*	0.02		.067	0.23	
③発注者から、通常予定されている仕事の他に、契約や予定にない業務も命令されたり頼まれたりする。	-.301**	<.001		-.260**	<.001		-.366**	<.001		.123*	0.03		.031	0.58	
④雇用されているのほとんど変わらない時間拘束され、指揮命令の下で業務にあたっている	-.295**	<.001		-.246**	<.001		-.388**	<.001		.195**	<.001		.150**	0.01	
⑤感情面で負担になる仕事だ	-.385**	<.001		-.316**	<.001		-.476**	<.001		.164**	0.003		.125*	0.03	

r>0.3を網掛けで示した。各アウトカムで相関が強かった上位3項目を太字で示し、BJSQ以外の項目で各アウトカムとの相関が強かった上位3項目を下線で示した。

表8-2 ITフリーランスでの仕事のストレス要因とアウトカム変数との相関 (n=324)

仕事のストレス要因	心理的ストレス			身体愁訴 (BJSQ)			心理的ストレス 反応 (K6)			UWES			HPQ		
	反応 (BJSQ)			反応 (BJSQ)			反応 (K6)			r			r		
	r	p		r	p		r	p		r	p		r	p	
⑥ 仕事で新しいことを学ぶ機会がある	.133*	0.02		.031	0.58		.173**	0.002		-.298**	<.001		-.268**	<.001	
⑦ 仕事で自分の長所をのばす機会がある	.166**	0.003		.059	0.29		.151**	0.01		-.340**	<.001		-.321**	<.001	
⑧ 仕事で、自分の技能を十分に高めることができる	.194**	<.001		.107	0.05		.166**	0.003		-.309**	<.001		-.390**	<.001	
⑨ 自分の仕事に見合う報酬をもらっている	.243**	<.001		.167**	0.003		.130*	0.02		-.225**	<.001		-.318**	<.001	
⑩ 仕事の発注者(個人含む)や仲介業者から自分の能力や経験に見合った評価を受けている	.246**	<.001		.184**	<.001		.240**	<.001		-.241**	<.001		-.342**	<.001	
⑪ 一緒に仕事をしている、又は付き合いのある同業者等の仕事関係者から、自分の能力や経験に見合った評価を受けている	.169**	0.002		.102	0.07		.1	0.07		-.209**	<.001		-.271**	<.001	
⑫ 仕事を失う恐れがある	-.063	0.26		.044	0.43		-.148**	0.01		.052	0.36		-.008	0.89	
⑬ 経済的に苦しい	-.225**	<.001		-.106	0.06		-.326**	<.001		.220**	<.001		.218**	<.001	
⑭ 仕事のことを考えているため自分の生活を充実させられない	-.331**	<.001		-.213**	<.001		-.428**	<.001		.172**	0.002		.193**	<.001	
⑮ 仕事のスケジュールのために自分の生活を充実させられない	-.309**	<.001		-.243**	<.001		-.420**	<.001		.176**	0.001		.167**	0.003	
⑯ 仕事の上で自分がいじめにあっている(セクハラ、パワハラを含む)	-.276**	<.001		-.288**	<.001		-.445**	<.001		.155**	0.01		.160**	0.004	
⑰ 受注した仕事によって一緒に仕事をする人が異なるため、仕事上で安定した人間関係を築きにくい	-.267**	<.001		-.212**	<.001		-.353**	<.001		.140*	0.01		.05	0.37	

r>0.3を網掛けで示した。

各アウトカムで相関が強かった上位3項目を太字で示し、BJSQ以外の項目で各アウトカムとの相関が強かった上位3項目を下線で示した。

表8-3 ITフリーランスでの仕事のストレス要因とアウトカム変数との相関 (n=324)

仕事のストレス要因	心理的ストレス 反応 (BJSQ)			身体愁訴 (BJSQ)			心理的ストレス 反応 (K6)			UWES			HPQ			
	r	p		r	p		r	p		r	p		r	p		
①フリーランスとして働いていると、社会から外れているように感じる	<b>-0.311**</b>	<.001		-0.267**	<.001		<b>-0.407**</b>	<.001		.123*	0.03		.096	0.08		
②仕事のことを相談できる仲間がいらない	-0.192**	<.001		-0.064	0.25		<b>-0.304**</b>	<.001		.226**	<.001		.171**	0.002		
③時間的に仕事と生活の区別ができない	-0.263**	<.001		-0.175**	0.002		<b>-0.306**</b>	<.001		.122*	0.03		.092	0.10		
④物理的に仕事と生活の区分ができない	-0.288**	<.001		-0.210**	<.001		<b>-0.379**</b>	<.001		.115*	0.04		.109	0.05		
⑤自身の裁量が全くない(業務の性質上、当然に指示されたり、指示されてなくとも業務の性質から事実上決まってしまう)	<b>-0.329**</b>	<.001		-0.280**	<.001		<b>-0.428**</b>	<.001		.229**	<.001		.136*	0.01		
⑥競争力のあるスキルを維持することが必要だ	.079	0.16		.021	0.70		.074	0.18		-0.189**	<.001		-0.240**	<.001		

r>0.3を網掛けで示した。

各アウトカムで相関が強かった上位3項目を太字で示し、BJSQ以外の項目で各アウトカムとの相関が強かった上位3項目を下線で示した。

表9-1 運送業での仕事のストレス要因とアウトカム変数との相関 (n=134)

仕事のストレス要因	心理的ストレス			身体愁訴 (BJSQ)			心理的ストレス 反応 (K6)			UWES			HPQ		
	反応 (BJSQ)			反応 (BJSQ)			反応 (K6)			r			r		
	r	p		r	p		r	p		r	p		r	p	
BJSQ: 量的負担	.232**	0.01	.121	0.16	.294**	<.001	-.05	0.57	-.086	0.32					
BJSQ: 質的負担	.102	0.24	.112	0.20	.15	0.08	-.021	0.81	-.013	0.88					
BJSQ: 身体的負担	-.008	0.93	-.036	0.68	.09	0.30	.052	0.55	.148	0.09					
BJSQ: 対人葛藤	<b>.383**</b>	<.001	.237**	0.01	<b>.356**</b>	<.001	-.166	0.06	<b>-.301**</b>	<.001					
BJSQ: 作業環境の悪さ	<b>.246**</b>	0.004	.13	0.13	<b>.362**</b>	<.001	-.237**	0.01	-.199*	0.02					
BJSQ: コントロール	<b>-.323**</b>	<.001	-.175*	0.04	-.196*	0.02	.171*	0.048	<b>.254**</b>	0.003					
BJSQ: 仕事の適正のなさ	<b>.321**</b>	<.001	.215*	0.01	.215*	0.01	-.167	0.05	<b>-.297**</b>	<.001					
BJSQ: 技能の低活用	-.045	0.61	-.005	0.95	.006	0.95	.071	0.41	.04	0.65					
BJSQ: 働きがいのなさ	<b>.360**</b>	<.001	.234**	0.01	.220*	0.01	<b>-.307**</b>	<.001	<b>-.266**</b>	0.002					
BJSQ: 上司の支援	-.209*	0.02	-.12	0.17	-.104	0.23	<b>.366**</b>	<.001	<b>.265**</b>	0.002					
BJSQ: 同僚の支援	-.199*	0.02	-.163	0.06	-.158	0.07	<b>.422**</b>	<.001	<b>.279**</b>	0.001					
BJSQ: 家族等の支援	-.165	0.06	-.223**	0.01	-.179*	0.04	<b>.376**</b>	<.001	<b>.331**</b>	<.001					
①発注者からの仕事がない理由がな いと断れない。	<b>-.232**</b>	0.01	-.129	0.14	<b>-.273**</b>	0.001	.108	0.21	.079	0.36					
②運送の経路や方法、出発時刻といった、業務の遂行 にすることが、全部発注者から指示され、管理される。	<b>-.249**</b>	0.004	-.114	0.19	<b>-.361**</b>	<.001	<b>.249**</b>	0.004	<b>.210*</b>	0.02					
③発注者から、通常予定されている仕事の他に、契約や 予定にない業務も命令されたり頼まれたりする。	-.162	0.06	-.047	0.59	-.291**	<.001	.025	0.78	.176*	0.04					
④雇用されているのほとんど変わらない時間拘束さ れ、指揮命令の下で業務にあたっている	-.139	0.11	-.036	0.68	-.217*	0.01	.143	0.10	.001	0.99					
⑤感情面で負担になる仕事だ	<b>-.326**</b>	<.001	-.187*	0.03	<b>-.323**</b>	<.001	<b>.321**</b>	<.001	<b>.317**</b>	<.001					

r>0.3を網掛けで示した。各アウトカムで相関が強かった上位3項目でアウトカムとの相関が強かった上位3項目を下線で示した。

表9-2 運送業での仕事のストレス要因とアウトカム変数との相関 (n=134)

仕事のストレス要因	心理的ストレス 反応 (BJSQ)			身体愁訴 (BJSQ)			心理的ストレス 反応 (K6)			UWES			HPQ																																																																																																																						
	r	p	r	r	p	r	r	p	r	r	p	r	r	p	r																																																																																																																				
	⑥仕事で新しいことを学ぶ機会がある	.1	0.25	.082	0.34	0.95	-.005	-.340**	<.001	-.17	0.05	⑦仕事で自分の長所をのばす機会がある	.228**	0.01	.183*	0.04	0.02	.201*	-.355**	<.001	-.311**	<.001	⑧仕事で、自分の技能を十分に高めることができる	.275**	0.001	.201*	0.02	0.02	.201*	-.333**	<.001	-.267**	0.002	⑨自分の仕事に見合う報酬をもらっている	.152	0.08	.032	0.71	0.69	.035	-.296**	<.001	.001	0.99	⑩仕事の発注者(個人含む)や仲介業者から自分の能力や経験に見合った評価を受けている	.285**	<.001	.101	0.25	0.13	.131	-.257**	0.003	-.136	0.12	⑪一緒に仕事をしている、又は付き合いのある同業者等の仕事関係者から、自分の能力や経験に見合った評価を受けている	.196*	0.02	.102	0.24	0.16	.121	-.258**	0.003	-.102	0.24	⑫仕事を失う恐れがある	-.166	0.06	-.133	0.13	0.04	-.182*	.134	0.12	.138	0.11	⑬経済的に苦しい	-.219*	0.01	-.034	0.70	0.01	-.241**	.235**	0.01	.084	0.34	⑭仕事のことを考えているため自分の生活を充実させられない	-.306**	<.001	-.133	0.13	<.001	-.306**	.208*	0.02	.163	0.06	⑮仕事のスケジュールのために自分の生活を充実させられない	-.287**	<.001	-.148	0.09	0.001	-.280**	.246**	0.004	.119	0.17	⑯仕事の上で自分がいじめにあっている(セクハラ、パワハラを含む)	-.244**	0.01	-.273**	0.001	<.001	-.287**	.112	0.20	.333**	<.001	⑰受注した仕事によって一緒に仕事をする人が異なるため、仕事上で安定した人間関係を築きにくい	-.310**	<.001	-.220*	0.01	0.01	-.226**	.241**	0.01	.425**

r>0.3を網掛けで示した。

各アウトカムで相関が強かった上位3項目を太字で示し、BJSQ以外の項目で各アウトカムとの相関が強かった上位3項目を下線で示した。

表9-3 運送業での仕事のストレス要因とアウトカム変数との相関 (n=134)

仕事のストレス要因	心理的ストレス 反応 (BJSQ)			身体愁訴 (BJSQ)			心理的ストレス 反応 (K6)			UWES			HPQ		
	r	p		r	p		r	p		r	p		r	p	
①フリーランスとして働いていると、社会から外れているように感じる	<b>-0.303**</b>	<.001		<b>-0.250**</b>	0.004		<b>-0.313**</b>	<.001		<b>0.283**</b>	<.001		<b>0.315**</b>	<.001	
②仕事のことを相談できる仲間がいらない	-0.224**	0.01		-0.149	0.09		-0.233**	0.01		0.217*	0.01		0.265**	0.002	
③時間的に仕事と生活の区別ができない	-0.266**	0.002		<b>-0.276**</b>	0.001		-0.292**	<.001		0.230**	0.01		<b>0.314**</b>	<.001	
④物理的に仕事と生活の区分ができない	-0.238**	0.01		<b>-0.250**</b>	0.004		<b>-0.357**</b>	<.001		0.246**	0.004		<b>0.313**</b>	<.001	
⑤自身の裁量が全くない(業務の性質上、当然に指示されたり、指示されてなくとも業務の性質から事実上決まってしまう)	-0.285**	<.001		-0.199*	0.02		-0.295**	<.001		<b>0.317**</b>	<.001		<b>0.353**</b>	<.001	
⑥競争力のあるスキルを維持することが必要だ	-0.251**	0.003		-0.119	0.17		<b>-0.340**</b>	<.001		0.004	0.96		0.058	0.51	

r>0.3を網掛けで示した。

各アウトカムで相関が強かった上位3項目を太字で示し、BJSQ以外の項目で各アウトカムとの相関が強かった上位3項目を下線で示した。

表10-1 建設業での仕事のストレス要因とアウトカム変数との相関 (n=163)

仕事のストレス要因	心理的ストレス			身体愁訴 (BJSQ)			心理的ストレス 反応 (K6)			UWES			HPQ		
	反応 (BJSQ)			反応 (K6)			反応 (K6)			反応 (K6)			反応 (K6)		
	r	p		r	p		r	p		r	p		r	p	
BJSQ: 量的負担	.269**	<.001		.189*	0.02		.242**	0.002		-.1	0.21		.046	0.56	
BJSQ: 質的負担	-.01	0.90		.014	0.86		.033	0.68		.201*	0.01		.106	0.18	
BJSQ: 身体的負担	.144	0.07		.088	0.26		.101	0.20		-.115	0.14		-.031	0.69	
BJSQ: 対人葛藤	<b>.506**</b>	<.001		<b>.372**</b>	<.001		<b>.492**</b>	<.001		-.265**	<.001		-.202**	0.01	
BJSQ: 作業環境の悪さ	.298**	<.001		.196*	0.01		<b>.305**</b>	<.001		-.267**	<.001		-.238**	0.002	
BJSQ: コントロール	-.277**	<.001		-.154*	0.049		-.186*	0.02		<b>.317**</b>	<.001		.210**	0.01	
BJSQ: 仕事の適正のなさ	<b>.352**</b>	<.001		<b>.240**</b>	0.002		<b>.247**</b>	0.002		-.358**	<.001		-.237**	0.002	
BJSQ: 技能の低活用	.286**	<.001		.230**	0.003		.167*	0.03		-.171*	0.03		-.127	0.11	
BJSQ: 働きがいのなさ	<b>.386**</b>	<.001		<b>.299**</b>	<.001		<b>.307**</b>	<.001		-.471**	<.001		<b>-.343**</b>	<.001	
BJSQ: 上司の支援	-.071	0.37		.007	0.93		-.217**	0.01		.247**	0.001		.238**	0.002	
BJSQ: 同僚の支援	-.056	0.48		-.011	0.89		-.203**	0.01		.263**	<.001		.220**	0.01	
BJSQ: 家族等の支援	-.011	0.89		.062	0.44		-.181*	0.02		.131	0.10		.266**	<.001	
①発注者からの仕事がないと断れない。	-.139	0.08		-.132	0.09		-.264**	<.001		.04	0.61		.053	0.50	
②運送の経路や方法、出発時刻といった、業務の遂行にすることが、全部発注者から指示され、管理される。	-.181*	0.02		-.138	0.08		-.257**	<.001		.082	0.30		.077	0.33	
③発注者から、通常予定されている仕事の他に、契約や予定にない業務も命令されたり頼まれたりする。	-.166*	0.03		-.124	0.11		-.247**	0.001		.017	0.83		.057	0.47	
④雇用されているのほとんど変わらない時間拘束され、指揮命令の下で業務にあたっている	-.227**	0.004		-.204**	0.01		-.302**	<.001		.200*	0.01		.05	0.52	
⑤感情面で負担になる仕事だ	<b>-.357**</b>	<.001		<b>-.222**</b>	0.004		<b>-.408**</b>	<.001		.225**	0.004		.152	0.05	

r>0.3を網掛けで示した。各アウトカムで相関が強かった上位3項目で相関が強かった上位3項目を下線で示した。

表10-2 建設業での仕事のストレス要因とアウトカム変数との相関 (n=163)

仕事のストレス要因	心理的ストレス			身体愁訴 (BJSQ)			心理的ストレス 反応 (K6)			UWES			HPQ		
	反応 (BJSQ)			(BJSQ)			反応 (K6)			r			r		
	r	p		r	p		r	p		r	p		r	p	
⑥仕事で新しいことを学ぶ機会がある	.056	0.48		.105	0.18		-.015	0.85		-.258**	<.001		-.194*	0.01	
⑦仕事で自分の長所をのばす機会がある	.161*	0.04		.144	0.07		.085	0.28		<b>-.409**</b>	<.001		-.273**	<.001	
⑧仕事で、自分の技能を十分に高めることができる	.102	0.19		.086	0.28		.004	0.96		<b>-.311**</b>	<.001		-.196*	0.01	
⑨自分の仕事に見合う報酬をもらっている	.294**	<.001		.141	0.07		.231**	0.003		-.196*	0.01		<b>-.370**</b>	<.001	
⑩仕事の発注者(個人含む)や仲介業者から自分の能力や経験に見合った評価を受けている	<b>.377**</b>	<.001		.221**	0.01		.248**	0.001		<b>-.301**</b>	<.001		<b>-.334**</b>	<.001	
⑪一緒に仕事をしている、又は付き合いのある同業者等の仕事関係者から、自分の能力や経験に見合った評価を受けている	<b>.302**</b>	<.001		.169*	0.03		.245**	0.002		<b>-.302**</b>	<.001		-.272**	<.001	
⑫仕事を失う恐れがある	-.161*	0.04		-.048	0.55		-.161*	0.04		.112	0.16		.136	0.08	
⑬経済的に苦しい	-.227**	0.004		-.072	0.36		-.230**	0.003		.111	0.16		.218**	0.01	
⑭仕事のことを考えているため自分の生活を充実させられない	-.230**	0.003		-.159*	0.04		-.254**	0.001		.151	0.06		.137	0.08	
⑮仕事のスケジュールのために自分の生活を充実させられない	-.215**	0.01		-.112	0.15		-.243**	0.002		.267**	<.001		.088	0.26	
⑯仕事の上で自分がいじめにあっている(セクハラ、パワハラを含む)	-.291**	<.001		-.180*	0.02		<b>-.420**</b>	<.001		.222**	0.004		.126	0.11	
⑰受注した仕事によって一緒に仕事をする人が異なるため、仕事上で安定した人間関係を築きにくい	-.280**	<.001		-.155*	0.048		<b>-.404**</b>	<.001		.234**	0.003		.114	0.15	

r>0.3を網掛けで示した。

各アウトカムで相関が強かった上位3項目を太字で示し、BJSQ以外の項目で各アウトカムとの相関が強かった上位3項目を下線で示した。

表 1 0 - 3 建設業での仕事のストレス要因とアウトカム変数との相関 (n=163)

仕事のストレス要因	心理的ストレス 反応 (BJSQ)			身体愁訴 (BJSQ)			心理的ストレス 反応 (K6)			UWES			HPQ			
	r	p		r	p		r	p		r	p		r	p		
①フリーランスとして働いていると、社会から外れているように感じる	<b>-0.333**</b>	<.001		<b>-0.228**</b>	0.003		<b>-0.461**</b>	<.001		<b>0.230**</b>	0.003		0.117		0.14	
②仕事のことを相談できる仲間がいらない	-0.215**	0.01		-0.091	0.25		-0.247**	0.001		0.165*	0.04		0.093		0.24	
③時間的に仕事と生活の区別ができない	-0.287**	<.001		-0.171*	0.03		-0.293**	<.001		0.097	0.22		0.037		0.64	
④物理的に仕事と生活の区分ができない	<b>-0.427**</b>	<.001		<b>-0.307**</b>	<.001		<b>-0.445**</b>	<.001		0.105	0.18		0.129		0.10	
⑤自身の裁量が全くない(業務の性質上、当然に指示されたり、指示されてなくとも業務の性質から事実上決まってしまう)	<b>-0.338**</b>	<.001		-0.163*	0.04		<b>-0.374**</b>	<.001		0.175*	0.03		0.092		0.24	
⑥競争力のあるスキルを維持することが必要だ	0.06	0.45		0.117	0.14		-0.005	0.95		-0.185*	0.02		-0.094		0.24	

r>0.3を網掛けで示した。

各アウトカムで相関が強かった上位3項目を太字で示し、BJSQ以外の項目で各アウトカムとの相関が強かった上位3項目を下線で示した。

表11 フリーランス特有の仕事のストレス要因でネガティブアウトカム（心理的ストレス反応および身体愁訴）と相関が強い項目

	心理的ストレス			身体愁訴			心理的ストレス			UWES			HPQ		
	反応 (BJSQ)			(BJSQ)			反応 (K6)			r			r		
	r	p		r	p		r	p		r	p		r	p	
<b>芸能関係</b>															
①発注者からの仕事、病気のよう特別な理由がないと断れない。	-.335**	<.001		-.283**	0.003		-.193*	0.046		.319**	<.001		.049		0.61
⑩フリーランスとして働いていると、社会から外れているように感じる	-.324**	<.001		-.255**	0.01		-.187	0.05		.401**	<.001		.154		0.11
<b>メディア・クリエイティブ系</b>															
⑩仕事の発注者(個人含む)や仲介業者から自分の能力や経験に見合った評価を受けている	.378**	<.001		.307**	<.001		.356**	<.001		-.271**	<.001		-.228**		<.001
⑫自身の裁量が全くない(業務の性質上、当然に指示されたり、指 示されなくても業務の性質から事実上決まってしまう)	-.398**	<.001		-.272**	<.001		-.417**	<.001		.433**	<.001		.311**		<.001
<b>ITフリーランス</b>															
⑤感情面で負担になる仕事だ	-.385**	<.001		-.316**	<.001		-.476**	<.001		.164**	0.003		.125*		0.03
⑫自身の裁量が全くない(業務の性質上、当然に指示されたり、指 示されなくても業務の性質から事実上決まってしまう)	-.329**	<.001		-.280**	<.001		-.428**	<.001		.229**	<.001		.136*		0.01
<b>運送業</b>															
⑤感情面で負担になる仕事だ	-.326**	<.001		-.187*	0.03		-.323**	<.001		.321**	<.001		.317**		<.001
⑩フリーランスとして働いていると、社会から外れているように感じる	-.303**	<.001		-.250**	0.004		-.313**	<.001		.283**	<.001		.315**		<.001
<b>建設業</b>															
⑩フリーランスとして働いていると、社会から外れているように感じる	-.333**	<.001		-.228**	0.003		-.461**	<.001		.230**	0.003		.117		0.14
⑪物理的に仕事と生活の区分ができない	-.427**	<.001		-.307**	<.001		-.445**	<.001		.105	0.18		.129		0.10

r>0.3を網掛けで示した。

表12 フリーランス特有の仕事のストレス要因でポジティブアウトカム (UWES およびHPQ) と相関が強い項目

	心理的ストレス			身体愁訴 (BJSQ)			心理的ストレス 反応 (K6)			UWES			HPQ		
	r	p	r	r	p	r	r	p	r	r	p	r	r	p	r
<b>芸能関係</b>															
⑭) 仕事のことを考えているため自分の生活を充実させられない	-0.069	0.48	-0.028	0.78	-0.105	0.28	.424**	<.001	.232*	0.02					
⑰) 仕事のことを相談できる仲間がいない	-.241*	0.01	-0.177	0.07	-0.173	0.07	.323**	<.001	.257**	0.01					
<b>メディア・クリエイティブ系</b>															
⑦) 仕事で自分の長所をのばす機会がある	.325**	<.001	.229**	<.001	.341**	<.001	-.336**	<.001	-.349**	<.001					
⑱) 自身の裁量が全くない(業務の性質上、当然に指示されたり、指 示されてなくとも業務の性質から事実上決まってしまう)	-.398**	<.001	-.272**	<.001	-.417**	<.001	.433**	<.001	.311**	<.001					
<b>ITフリーランス</b>															
⑦) 仕事で自分の長所をのばす機会がある	.166**	0.003	0.059	0.29	.151**	0.01	-.340**	<.001	-.321**	<.001					
⑧) 仕事で、自分の技能を十分に高めることができる	.194**	<.001	0.107	0.05	.166**	0.003	-.309**	<.001	-.390**	<.001					
<b>運送業</b>															
⑦) 仕事で自分の長所をのばす機会がある	.228**	0.01	.183*	0.04	.201*	0.02	-.355**	<.001	-.311**	<.001					
⑱) 自身の裁量が全くない(業務の性質上、当然に指示されたり、指 示されてなくとも業務の性質から事実上決まってしまう)	-.285**	<.001	-.199*	0.02	-.295**	<.001	.317**	<.001	.353**	<.001					
<b>建設業</b>															
⑦) 仕事で自分の長所をのばす機会がある	.161*	0.04	0.144	0.07	0.085	0.28	-.409**	<.001	-.273**	<.001					
⑩) 仕事の発注者(個人含む)や仲介業者から自分の能力や経験に 見合った評価を受けている	.377**	<.001	.221**	0.01	.248**	0.001	-.301**	<.001	-.334**	<.001					

r>0.3 を網掛けで示した。