

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）

総括研究報告書

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

研究代表者 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）

研究要旨

本研究は、個人事業者等が自らの職業性ストレスを適切に把握・対処できる環境整備を目的に、個人事業者等向けの職業性ストレス簡易調査票および評価基準、さらにセルフケア等の支援ツールの開発を目指すものである。企業に雇用される労働者向けには既にストレスチェック制度が整備されているが、個人事業者等については未整備であり、特有の多様な業務形態や労働環境に応じた対応が急務となっている。そこで、本研究では①多様な働き方を踏まえた個人事業者等向けの職業性ストレス簡易調査票の開発、②高ストレス者の評価方法・基準の策定、③ストレスチェック結果を活用したセルフケアツール（メンタルヘルスアクションチェックリスト等）の開発を目的とした。初年度である令和6年度は、関連団体からの情報収集、20名程度の個人事業者へのヒアリング、文献レビューを行い、業務改善に資する好事例を約230件収集した。また、ITフリーランス、メディア・クリエイティブ系、芸能関係、運送業、建設業の5業種を重点対象とし、各業種の特性を反映したストレス要因を明確化した。さらに、個人事業者等向けの職業性ストレス簡易調査票の暫定版を用いたインターネット調査を実施し、信頼性や適合度を検証、今後の改訂に向けた課題も整理した。今後は、ツールの実用化や有効性検証を通じ、個人事業者等が主体的にメンタルヘルスケアに取り組むための支援体制整備を進める。

・主任研究者

江口尚（産業医科大学産業生態科学研究所・教授）

・分担研究者

川上憲人（東京大学大学院医学系研究科・教授）

吉川悦子（日本赤十字看護大学・准教授）

今村幸太郎（東京大学大学院医学系研究科・特任准教授）

渡辺和広（北里大学医学部・講師）

関屋裕希（東京大学大学院医学系研究科・客員研究員）

・研究協力者

北川佳寿美（ライフキャリアリサーチ・代表）

吉川徹（独立行政法人労働安全衛生総合研究所・統括研究員）

森口次郎（森口産業医事務所・代表）

平田麻莉（代表理事）

後藤潤子（調査白書担当）

森崎めぐみ（一般社団法人日本芸能従事者協会・代表）

A. 研究目的

近年、個人事業者等の多様な働き方が注目される中で、企業に所属する労働者とは異なり、個人事業者等が自らのメンタルヘルスに関する課題に十分に対応できていない現状が指摘されている。個人事業者等は、自ら業務の遂行や管理、労働環境の調整を行う一方で、相談相手が限られやすく、精神的負担を自覚しづらい構造的な問題を抱えている。このような背景から、個人事業者等が自らのストレス状況を把握し、適切な対処を講じることができる仕組みの整備が求

められている。

これまで、企業に雇用される労働者を対象としたストレスチェック制度は一定の効果をあげてきたが、個人事業者等を対象とした職業性ストレスの評価指標や支援ツールは不十分である。個人事業者等の業務内容や環境は多様であり、これに対応した調査票や対処行動の支援ツールの開発が急務となっている。

本研究は、個人事業者等が自らの精神的健康の保持増進を図るため、ストレスチェックを受け、その結果を有効に活用できる環境を整備することを目的とする。そのために以下の具体的な目標を掲げる。

第一に、個人事業者等の多様な業務や労働環境を考慮し、職業性ストレスモデル(仕事の要求度・コントロールモデル等)に基づいた、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行う。

第二に、得られた健康アウトカムデータに基づき、同調査票を用いた高ストレス者の評価方法及び評価基準を策定する。

第三に、個人事業者等がストレスチェックの結果をもとに、自らの業務改善やストレス対処に活用できるツール(メンタルヘルスアクションチェックリスト等)を開発し、その有用性を検証する。

これらにより、個人事業者等が主体的にメンタルヘルス不調の予防や、メンタルヘルスの保持増進を実践できる環境づくりに貢献することを目指す。

研究計画1年目である本年度(令和6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や、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(江口)。個人事業者等向け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(以下「好事例」という。)を個人事業者等から200事例目標に収集した(吉川)。自動化システムの開発の基礎的検討(利用する属性やアルゴリズム)を行った(渡辺)。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調査した(関屋)。こころの耳に掲載の個人事業者等向け職業性ストレス簡易調査票(暫定版)を参考に、個人事業

者等のストレス要因の系統的レビューおよび代表的な業種の個人事業者等(計20名程度)からのヒアリングにより、調査票の項目案を作成した(今村)。個人事業者等の職業性ストレスについてのその評価の適切や課題を明らかにするために、個人事業者等約1000名に対してインターネット調査を実施した(川上)。

B. 研究方法

1) 枠組み整理、マニュアル・パンフレット作成(江口)

対象業種と定義の検討、当事者へのヒアリングの実施、既存文献のレビューを行った。研究班会議には、一般社団法人プロフェッショナル&パラレルキャリア・フリーランス協会、一般社団法人日本芸能従事者協会からも参加をいただき、研究班の活動に対して意見交換を行った。

2) メンタルヘルスアクションチェックリスト作成(吉川)、同自動化システム開発(渡辺)

質的記述的研究デザインを採用し、2024年11月~2025年2月にデータ収集を行った。対象は日本国内の20歳以上の個人事業者で、5業種(ITフリーランス、メディア・クリエイティブ系、芸能、運送、建設)に分類し、当事者団体を通じてネットワーク標本抽出法によりリクルートした。無記名自記式質問紙(Google フォームズまたは郵送)により、基本属性と「安全・健康に働き続けるための工夫や取組」を調査した。収集データは質的記述的手法で分析し、好事例を整理した。

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。

3) 個人事業者等向けセルフケアを実践するためのリーフレット作成(関屋)

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” “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。

4) 個人事業者等向け職業性ストレス簡易調査票の開発 (今村)

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。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。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に対して、主なフリーランス業務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。

5) 高ストレス者の評価方法及び評価基準の作成 (川上)

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(宅配サービスを含む)、建設業に従事する5業種を選択し、インターネット調査会社に委託して横断調査を実施した。

(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(ID24-007)、日本赤十字看護大学研究倫理審査委員会(2024-041)、東京大学大学院医学系研究科・医学部倫理審査委員会(2024358NI)から承認を得て実施した。

C. 研究結果

1) 枠組み整理、マニュアル・パンフレット作成 (江口)

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。定義を作成した。定義の詳細は、分担研究報告書を参照いただきたい。

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まとめた。詳細については、分担研究報告

書を参照いただきたい。

個人事業者等は、自由な働き方の一方で、労働者性の程度、自己管理による長時間労働、経済的不安など独自のストレス要因を抱えている。本研究では、個人事業者等の労働環境とメンタルヘルスへの影響を整理し、労働時間や健康、経済面での具体的なセルフケアや支援策を提案した。特に、労働時間の可視化やオン・オフの切り替え、ネットワーク形成による相談機会の確保、経済的不安への備えが重要な対策として示された。

2) メンタルヘルスアクションチェックリスト作成(吉川)、同自動化システム開発(渡辺)

分析の結果、230事例が収集され、内容は以下の7つの領域に分類された。(1)業務の効率化、(2)労働時間・休息の確保、(3)安全な作業環境の整備、(4)情報共有・コミュニケーション促進、(5)スキルアップ、(6)健康管理(セルフケア)、(7)メンタルヘルス・ストレス管理である。さらに、業種ごとの特徴も明らかとなった。ITフリーランスはリモート環境やタスク管理の工夫、メディア・クリエイティブ系は長時間労働の調整や制作環境の工夫、芸能従事者は体調管理や契約確認、運送業は疲労対策や配送ルート最適化、建設業は安全装備の徹底や作業環境の改善が特徴的であった。

班会議において、本研究班が重点的に取り組む業種を、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、5)建設業の5業種とすることを決定した。これを踏まえ、上記5業種の個人事業者等を対象としたWebサイトのモックアップを作成した(図1)。また、アクション提案システムは、個人事業者等向け職業性ストレス簡易調査票の回答を前提とし、重点業種別の調査票ページおよび回答結果に応じた結果ページを表示する構成とした。

3) 個人事業者等向けセルフケアを実践するためのリーフレット作成(関屋)

文献検索の結果、253件の中から個人事業者等のストレスに関連する18文献を抽出し、そのうちコーピングに関する3文献を整理した。Sariraei(2022)は12種類のコーピングを類型化し、Hafeez(2023)はギグワーカーにおいて接近型・回避型コーピ

グとストレスの関連を報告した。Schonfeld (2015) は自営業者が主に問題焦点型対処を用いる傾向を示し、収入不安や業績低迷などが主なストレス要因であることを明らかにした。

4) 個人事業者等向け職業性ストレス簡易調査票の開発 (今村)

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。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。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。

5) 高ストレス者の評価方法及び評価基準の作成 (川上)

合計 1,000 名から回答を得たが、芸能関係、運送業、建設業では目標数に未達だった。芸能関係、メディア・クリエイティブ、ITフリーランスでは若年層が多く、建設業は高齢者が多かった。信頼性分析では、心理的負担(量・質)やコントロール度で一部業種において信頼性係数が 0.7 未満となり、特定項目除外での改善がみられた。対人関係ストレス尺度は、項目除外後に各業種で 0.75 以上に向上した。尺度全体は心理的・身体的ストレス反応、ソーシャルサポートの信頼性が概ね良好だった。調査票の適合度については、「よく合っている」「まあまあ合っている」が多数を占めたが、建設業では

「どちらともいえない」が最多だった。不適合の理由は、調査票の一般性、業務の特殊性、関係者不在、未反映のストレスなどが挙げられた。

D. 考察

1) 枠組み整理、マニュアル・パンフレット作成 (江口)

関係者へのヒアリングや先行研究をもとに、専門業者と協力し個人事業者等向けのメンタルヘルス支援ワークブック案を作成し、専門家の意見を踏まえて改善を重ねた。当事者からは、経済的不安や労働時間管理、人間関係の不安定さ、業務負担、評価ストレス、労災リスクなどが主な課題として挙げられ、これらに対する具体的な対策も示された。特に個人事業者等は「命を懸ける」などの強い職業的アイデンティティを持つ者が多く、その姿勢は従来のメンタルヘルス対策と相反する面もあるため、成果物の作成時には留意が必要である。先行研究でも、個人事業者等は自由な働き方の一方で、メンタルヘルスリスクが高いことが指摘されており、自己管理の強化と社会的支援の整備が重要である。本研究は、支援ツールの開発と検証を通じ、持続可能な働き方の支援を目指している。

2) メンタルヘルスアクションチェックリスト作成(吉川)、同自動化システム開発(渡辺)

本研究では、個人事業者が安全・健康に働き続けるための好事例を収集・分析し、自己管理を基本とする 7 つの領域を抽出した。共通する対策には、業務の効率化、労働時間管理、安全対策、健康管理、メンタルヘルス対策が挙げられた。業種ごとの違いも明確となり、IT系やクリエイティブ系では効率化やストレス対策、建設業や運送業では身体的リスク回避や安全対策が重視されていた。また、制度的支援の乏しさから、個人事業者は自ら環境を整える工夫を行っていた。これらの知見は、個人事業者向けアクションチェックリストの開発に活用され、今後は多様な業種や専門家の意見を反映し、より実践的で汎用性の高いツールの設計が求められる。さらに、好事例の有効性を検証するための定量的な研究も今後の課題である。

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。

3) 個人事業者等向けセルフケアを実践するためのリーフレット作成 (関屋)

文献数は限られるものの、個人事業者等のストレスに関する研究は一定数確認された。彼ら/彼女らが直面するストレスには、業績不振、事業継続への脅威、理不尽な顧客対応、健康問題など、生活や事業の安定に直結する要因が多く含まれていた。これらの特徴から、個人事業者等は情動焦点型よりも、まずは状況の改善を目指す問題焦点型のコーピングを多用する傾向がみられた。一方で、セルフケアの観点からは、問題解決と並行して、気晴らしなど情動焦点型のコーピングも併用することが、ストレス反応の低減に効果的であるとされる (Shimazu & Schaufeli, 2007)。したがって、個人事業者向けのセルフケア用リーフレット作成にあたっては、両方のコーピング方法をバランスよく推奨することが望ましい。

4) 個人事業者等向け職業性ストレス簡易調査票の開発 (今村)

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に向け、文献レビュー、インタビュー、自由記載アンケート、インターネット調査による情報収集とデータ解析を行った。文献およびインタビュー調査から、経済的不安、社会保障の不足、長時間労働、ワーク・ライフ・バランスの不均衡、孤立感、プラットフォームの管理影響などが共通のストレス要因として抽出された。さらに、業種別 (芸能、IT、建設等) に特有のストレス要因が存在することも示唆された。インターネット調査の結果、これらの要因は暫定版のストレスチェック票で一定程度測定可能であるものの、業種に応じた影響の違いも明らかとなった。今後は、情緒的負担や成長機会、報酬、ハラスメント、発注者との関係性などの項目を加える

ことで、より精度の高いストレスチェック票の作成が期待される。

5) 高ストレス者の評価方法及び評価基準の作成 (川上)

本研究では、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、建設業に従事する個人事業者等を対象にインターネット調査を実施し、各業種 100 人以上をリクルートした。ストレスチェック調査票 (57 項目、暫定版) の信頼性分析では、対人関係ストレス尺度の信頼性係数が全業種で 0.6 未満と低かったが、項目 3 を除外すると 0.75 以上に改善した。他の尺度では、大きな修正は直ちに必要ないと判断された。回答結果では、全体の半数以上が調査票を「合っている」と評価したが、業種によりばらつきがあり、特に芸能関係や建設業では「どちらともいえない」「合っていない」とする割合が比較的高かった。自由記載では、関係者不在や業務の多様性が回答困難の要因として挙げられ、今後は回答指示文の見直しや、未測定 of ストレス要因 (報酬の不十分さ等) を追加する必要性が示唆された。

E. 結論

本研究は、個人事業者等向けの職業性ストレス簡易調査票と、その結果を活用した支援ツールの開発を目的とする 3 年計画の初年度として実施された。インタビューやインターネット調査により、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 業種に共通するストレス要因 (経済的不安、長時間労働、孤立感など) や、業種特有の課題を明らかにした。さらに、好事例の収集・分析から、個人事業者等が取り組むべき 7 つのセルフケア・安全衛生活動領域を抽出し、今後の支援ツール設計の基礎資料とした。個人事業者等向け職業性ストレス簡易調査票 (暫定版) の信頼性検証も実施し、課題や改善点を整理することができた。次年度は、これらの知見をもとに、個人事業者等向け職業性ストレス簡易調査票の改訂や、より実践的なアクションチェックリストの開発や、その自動化のためのシステムのアルゴリズム構築を進める。加えて、ツールの有効性検証や、個人事業者等が実際に活用できる支援環境の整備

に向けた取り組みを深化させ、個人事業者等のメンタルヘルス対策に資する成果物の作成を目指す。

F. 健康危険情報

該当せず。

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。）

該当せず。

I. 文献

- 1) フリーランス協会 (2024). フリーランス白書2024. <https://blog.freelance-jp.org/wp-content/uploads/2024/03/whitepaper-FreelanceSurvey2024.pdf> (2025/2/8 閲覧)
- 2) 金子信也, 尾久 裕紀, オリビエ・トレス, 亀井 克之 (2011). リスクマネジメントの観点から見た中小企業経営者・個人事業主のメンタルヘルス. 関西大学社会安全学部, 85-96 p.
- 3) 河本さおり, 三木明子, 宇垣めぐみ. (2009). 職場でのストレス対策の実施率と看護師のニーズ—看護管理者のためのストレス対策チェックリストを活用して. 日本看護学会論文集. 看護管理/日本看護協会 編, 40, 321-323.
- 4) 厚生労働省 a (2023). 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報告書. <https://www.mhlw.go.jp/content/11201250/001161088.pdf> (2025/2/8 閲覧)
- 5) 厚生労働省 b (2023). 第14次労働災害防止計画本文. <https://www.mhlw.go.jp/content/11200000/001116307.pdf> (2025/2/8 閲覧)
- 6) 五十嵐侑, 立石清一郎, 松岡朱理, 横川智子, 森晃爾. (2021). 危機事象に備えるための事前準備アクションチェックリストの開発. 産業衛生学雑誌, 63(6), 319-322.
- 7) 三柴丈典, 倉重公太郎, 中澤祥子. (2022). ギグワーカーの安全衛生に関する法的保護のあり方について—日本の状況と展望—. 産業保健法学会誌, 1(2), 43-67.
- 8) Morita, Y., Kandabashi, K., Kajiki, S., Saito, H., Muto, G., & Tabuchi, T. (2022). 【Occupational safety and health of flexible work style】 Relationship between occupational injury and gig work experience in Japanese workers during the COVID-19 pandemic: a cross-sectional internet survey. *Industrial Health*, 60(4), 360-370. Retrieved from <http://search.jamas.or.jp/link/ui/2023170290>
- 9) 内閣官房・公正取引委員会・中小企業庁・厚生労働省 (2021). 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. <https://www.mhlw.go.jp/content/11911500/000759477.pdf> (2025/2/8 閲覧)
- 10) 総務省・経済産業省 (2023). 令和3年経済センサス - 活動調査 産業横断的集計 (事業所に関する集計・企業等に関する集計) 結果の概要. https://www.stat.go.jp/data/e-census/2021/kekka/pdf/k_outline.pdf (2025/2/8 閲覧)
- 11) Montano, D., Hoven, H. & Siegrist, J. Effects of organisational-level interventions at work on employees' health: a systematic review. *BMC Public Health* 14, 135 (2014) <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-135>
- 12) Tsutsumi A, Nagami M, Yoshikawa T, Kogi K, Kawakami N. Participatory intervention for workplace improvements on mental health and job performance among blue-collar workers: a cluster randomized controlled trial. *J Occup Environ*

- Med. 2009 May;51(5):554-63. doi: 10.1097/JOM.0b013e3181a24d28. PMID: 19365287.
- 13) 吉川悦子(2013). 産業安全保健における参加型アプローチの概念分析. 産業衛生学雑誌, 55(2), 45-52.
 - 14) 吉川徹, 川上憲人, 小木和孝, 堤明純, 島津美由紀, 長見まき子, 島津明人. (2007). 職場環境改善のためのメンタルヘルスアクションチェックリストの開発. 産業衛生学雑誌, 49(4), 127-142.
 - 15) 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/ (2025年2月20日閲覧)
 - 16) World Health Organization. Guidelines on mental health at work; 2022. <https://www.who.int/publications/item/9789240053052> (2025年2月20日閲覧)
 - 17) 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.
 - 18) 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.
 - 19) 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.
 - 20) 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/S1479-355520200000018003.
 - 21) 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.
 - 22) Walton S. Is emotional intelligence predictive of entrepreneurial success? *ResearchGate*. 2016. doi: 10.13140/RG.2.2.21651.58408.
 - 23) 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.
 - 24) 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.
 - 25) 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.
 - 26) 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.

- 27) 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.
- 28) 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.
- 29) 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.
- 30) 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.
- 31) 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.
- 32) 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.
- 33) 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.
- 34) 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.
- 35) 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.
- 36) Cheng Y, Cheng WJ, Lin RT, Wang YT, Ko JR. Associations Between Labor Control Through Digital Platforms and Workers' Mental Wellbeing: A Survey of Location-based Platform Workers in Taiwan. *Saf Health Work*. 2024 Dec;15(4):419-426. doi: 10.1016/j.shaw.2024.08.003. Epub 2024 Aug 26. PMID: 39697321; PMCID: PMC11650788.
- 37) 横山和仁 (研究代表者). 令和3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フリーランスの業界団体における安全衛生対策と意識の実態把握のための調査研究, 2022. <https://mhlw-grants.niph.go.jp/project/158997>