

修士論文（要旨）

2022年1月

中小企業経営者におけるストレスコーピングと精神的健康の関連
—他職位との比較検討—

指導 種市 康太郎 教授

心理学研究科
臨床心理学専攻
220J4006
高橋 真理紗

Master's Thesis (Abstract)

January 2022

Relationship between Stress Coping and Mental Health in Small and
Medium Business Owners: A Comparison with Other Positions

Marisa Takahashi

220J4006

Master's Program in Clinical Psychology

Graduate School of Psychology

J.F. Oberlin University

Thesis Supervisor: Kotaro Taneichi

目次

第1章：研究背景.....	1
1.1 はじめに.....	1
1.2 職位による差異.....	1
1.3 中小企業経営者のストレス.....	2
1.4 中小企業経営者のストレスコーピング.....	4
1.5 中小企業経営者の精神症状が周囲に及ぼす影響.....	4
1.6 中小企業経営者のストレスに関する調査の現状.....	5
第2章：目的と意義.....	6
2.1 目的.....	6
2.2 意義.....	6
第3章：方法.....	7
3.1 調査対象および期間.....	7
3.2 調査手続き.....	7
3.3 調査用紙.....	7
3.4 倫理的配慮.....	8
3.5 分析方法.....	8
第4章：結果.....	10
4.1-1 職位によるストレス尺度の平均値の比較.....	10
4.1-2 職位によるコーピング尺度の平均値の比較.....	11
4.1-3 職位による精神症状(K6)の平均値の比較.....	12
4.2 精神症状(K6)と各尺度の相関係数.....	12
4.3 ストレッサーとコーピングの相関係数.....	13
4.4 ストレッサーとコーピングの内部相関.....	14
4.5 ステップワイズ法による各職位の重回帰分析の結果.....	16
4.5-1 経営者における重回帰分析.....	16
4.5-2 管理職における重回帰分析.....	17
4.5-3 一般職における重回帰分析.....	18
第5章：考察.....	20
5.1-1 職位によるストレス尺度の平均値の比較.....	20
5.1-2 職位によるコーピング尺度の平均値の比較.....	21
5.1-3 職位による精神症状(K6)の平均値の比較.....	21
5.2 精神症状(K6)と各尺度の相関係数.....	21
5.3 ストレッサーとコーピングの相関係数.....	22
5.4 ストレッサーとコーピングの内部相関.....	22

5.5	ステップワイズ法による重回帰分析の結果.....	23
5.6	今後の課題と展望.....	25

謝辞

引用文献

付録

第1章 研究背景

1.1 はじめに

職場におけるストレスや、それによるメンタルヘルスの問題は、企業の抱える最も大きな問題の一つである。丸本・野村・森本・嶋田(2015)によれば、これまでの職場におけるストレスマネジメントは、従業員の健康保持増進と予防的観点から実施され、ある一定の効果が報告されてきた。その一方で、実際はメンタルヘルスの不調を訴える従業員が増加または高止まりした状況が続いていて（日本生産性本部, 2021）、従来のストレスマネジメントが必ずしも有効に機能していないことも考えられる。

1.2 職位による差異

心理学的立場からの職場ストレス研究において、職位により自覚するストレスが異なることが明らかになっている。小杉・大塚(2000)の調査結果では、管理職者は業務量過多、時間的切迫などの量的な慢性型職場ストレスを多く自覚している反面、非管理職者は、役割不明瞭、裁量権不足などの質的な慢性型職場ストレスを自覚しやすいことが示されている。

1.3 中小企業経営者のストレス

経営者の自覚するストレスも、他職位のストレスと異なることが明らかになっている。佐野・田中(2012)や Buttner(1992)の研究では、中小企業経営者は量的・質的に高いストレスを感じていることや、役割過負荷により高いストレスとなることが示されている。また、警察庁(2021)によると、日本の年間自殺者総数のうち自営業者の自殺者数は約1割を占める。

1.4 中小企業経営者の精神症状が周囲に及ぼす影響と調査の現状

金子・尾久・トレス・亀井(2011)によると、経営者のメンタルヘルスは会社の業績や従業員に大きな影響を及ぼし、Johnson(1995)は、経営者がメンタルヘルスを維持していくことは、維持事業を効率的に継続するためには不可欠であると述べている。

しかし、職場メンタルヘルスに関する日本の取り組みのいずれも対象者は一貫して労働者となっており、中小企業のメンタルヘルスに関する調査でも、経営者は対象には含まれていない(石埜他, 2009)。経営者を対象とする研究も少ないことから、本研究を行う。

第2章 目的と意義

2.1 目的

本研究では経営者の精神的健康、職場ストレス、ストレスコーピングを質問紙を用いて調査し、各尺度間の関連を明らかにする。加えて、管理職者、一般職との比較検討を行う。

2.2 意義

本調査により、中小企業経営者の精神的健康状態と特有のストレス、日常で行って

いるストレスコーピングの特徴を明らかにすることができる。また、それらの関連や他職位との比較について検討することで、特有のストレスを持つ中小企業経営者に有効なアプローチを考案することが可能となる。

第3章 方法

Web 調査会社に調査を委託した。調査対象者は、20 歳～69 歳の経営者 200 名、管理職者、正規労働者 200 名の 600 名であった。内訳は経営者 200 名(男性 188 名、女性 12 名、平均年齢 58.2 歳、 $SD=6.71$)、管理職者 200 名(男性 196 名、女性 4 名、平均年齢 54.3 歳、 $SD=6.84$)、正規労働者 200 名(男性 130 名、女性 70 名、平均年齢 47.2 歳、 $SD=9.65$)、非正規労働者 200 名(男性 119 名、女性 81 名、平均年齢 53.8 歳、 $SD=11.08$)であった。

調査は、桜美林大学研究倫理委員会の承諾後、2020 年 10 月下旬に実施した。調査票は、(1)フェイスシート(性別・年齢・職業・在籍年数・週の労働時・企業規模など)、(2)職業性ストレス簡易調査票(下光, 2005 による職場のストレス要因を示す 9 尺度 17 項目、上司・同僚、家族・友人からの社会的支援を示す 2 尺度 6 項目)、(3)K6(抑うつ、不安などの症状を示す 6 項目、古川・大野・宇田, 2003)、(4)コーピング特性簡易尺度(影山他, 2004 による 6 尺度 18 項目)で構成された。

分析方法は、(1)ストレッサー尺度、サポート尺度、コーピング尺度、K6 尺度の平均値に関する属性別比較について、職位を説明変数(独立変数)、年齢を共変量とする共分散分析(ANCOVA)によって行った。(2)各尺度間の相関係数を属性別に算出し、比較した。最終的には、精神健康状態を目的変数とする重回帰分析を行い、諸要因の関連性を検討した。

第4章 結果

職位間の比較の結果、経営者は「対人関係」の負担が低く、「コントロール」、「技能の活用」、「仕事の適性度」、「働きがい」、「上司・同僚や家族・友人のサポート」の得点が高かった。コーピングは「積極的問題解決」、「視点の転換」、「問題解決のための相談」の得点が高かった。経営者の K6 を基準変数とするステップワイズ法による重回帰分析の結果、「他者を巻き込んだ情動発散(+）」、「問題解決のための相談(-）」、「心理的な仕事の量的負担(+）」、「回避と抑制(+）」、「家族・友人からのサポート(-)」の順に変数が投入され、有意な偏回帰係数を示した(括弧内の符号は β の向き)。

第5章 考察

本研究においてストレッサーでは経営者は量的なストレッサーを自覚しておらず、権限や裁量権を持っており、働きがいを感じることができている傾向にあった。コーピングでは、問題に対して積極的に解決を行い、多角的な視点で問題を捉えるなど、適応的なコーピング方略を採択することができているという結果となった。そのため、経営者はストレッサー、コーピング共に望ましい対処ができているといえるだろう。経営者が精神症状(K6)を健康に保つためには、仕事を忙しくしすぎず、職場以外に相談できる相手がいることが大切であり、ストレスを感じた時には他者に愚痴を言う等、問題から目をそらすようなコーピングではなく、他者に相談するなど積極的な問題解決が有効であることが示唆された。

引用文献

- Ahmad, S. Z., & Xavier, S. R. (2010). Stress and Coping style of Entrepreneurs : A Malaysian Survey *International Journal of Entrepreneurship*, 14, 25-35.
- Barling, J. & Cloutier, A. (2016). Leaders' Mental Health at Work : Empirical, Methodological, and Policy Directions *Journal of Occupational Health Psychology*, 22, 394-406.
- Buttner, E. H. (1992). Entrepreneurial stress: Is it hazardous to your health? *Journal of Managerial Issues*, 4, 223-240.
- 中小企業庁(2017). 中小企業白書 概要.
https://www.chusho.meti.go.jp/pamflet/hakusyo/H29/PDF/h29_pdf_mokujityuuGaiyou.pdf (2022年1月4日)
- 古川莞亮・大野 裕・宇田英典(2003). 一般人口中の精神疾患の簡便なスクリーニングに関する研究平成14年度 厚生労働科学研究費補助金 心の健康問題と対策基盤の実態に関する研究 研究協力報告書
- 古武真美(2013). 経営者のメンタルヘルスと秘書機能 近畿大学短大論集, 46, 27-35.
- 石田智絵(2004). 経営者のメンタルヘルス対策とソーシャルサポートに関する研究——経営者を対象としたストレスマネジメントビジネスの可能性—— 経営行動科学学会年次大会 : 発表論文集, 7, 306-311.
- 石埜 茂・松岡 治子・山田 淳子・小笠原 映子・内 一夫・李 範爽・椎原康史(2009). 中小企業・経営者を対象としたメンタルヘルスケアの意識調査(I)聴き取り調査による検討 日本職業・災害医学会会誌, 57, 251-257.
- Johnson, D.(1995). Stress and stress management among owner managers of small and medium sized enterprises *Employee Counselling Today*, 7, 14-19.
- 影山隆之・小林敏生・河島美枝子・金丸由希子(2004). 勤労者のためのコーピング特性簡易尺度(BSCP)の開発 : 信頼性・妥当性についての基礎的検討 産業衛生学雑誌, 46, 103-114.
- 神谷宜泰(2018). 中小企業後継経営者の承継と革新に関する理論的研究 オイコノミカ, 55, 15-37.
- 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 社会安全学研究, 1, 85-96.
- 警察庁(2021). 令和2年中における自殺の状況.
<http://www.npa.go.jp/safetylife/seianki/jisatsu/R03/202111sokuhouti.pdf> (2022年1月4日)
- Kessler, R. C., Andrews, G., Colpe, L. J., Hiripi, E., Mroczek, D. K., Normand, S. L., Walters, E. E., & Zaslavsky, D. K. (2002). Short screening scales to monitor population prevalences and trends in non-specific psychological distress. *Psychological Medicine*, 32, 959-976.
- 木島恒一(2008). ストレス・コーピング・スキル尺度の作成——その信頼性・妥当性の検討—— 心身医学, 48, 731-740.

- Kleine, A. K., & Schmitt, A. (2017). Entrepreneurs' Psychological Wellbeing *Academy of Management Perspectives*, 32, 290-322.
- 米谷雅之(1996). 中小企業の経営と経営者意識 山口経済学雑誌, 44, 91-120.
- 小杉正太郎(1998). コーピングの操作による行動理論的職場カウンセリングの試み 産業ストレス研究, 5, 91-98.
- 小杉正太郎・大塚泰正(2000). 就業形態と経営状態がジョブ・ストレッサーに及ぼす影響——慢性型およびイベント方ジョブ・ストレッサーの2企業間比較—— 産業ストレス研究, 7, 181-186.
- 小杉正太郎(編)・大塚泰正・島津明人・田中健吾・田中美由紀・種市康太郎...山崎健二(2002). ストレス心理学 個人差のプロセスとコーピング, 川島書店
- 厚生労働省(2006). 心の健康の保持増進のための指針.
<https://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/03/h0331-1.html> (2022年1月4日)
- 厚生労働省(2014). 改正労働安全衛生法に基づく「ストレスチェック制度」の具体的な方法を定めた省令, 告示, 指針. <https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000082587.html> (2022年1月4日)
- 厚生労働省(2019). 労働安全衛生調査.
<https://www.mhlw.go.jp/toukei/chousahyo/dl/r02roudoukankyoushohyo.pdf>
- 厚生労働省(2021). 令和3年版 労働経済の分析——新型コロナウイルス感染症が雇用・労働に及ぼした影響. <https://www.mhlw.go.jp/stf/wp/hakusyo/roudou/20/20-1.html> (2022年1月4日)
- 楠野弘明・則定百合子(2014). ライフイベント体験による大学生のストレス・コーピング・スキルの変化 和歌山大学教育学部紀要, 64, 47-58.
- 丸本裕子・野村和孝・森本浩志・嶋田洋徳(2015). 成人を対象としたストレスマネジメント介入研究の現状と課題 早稲田大学心理学研究, 14, 197-205.
- 日本生産性本部(2021). 第10回「メンタルヘルスの取り組み」に関する企業アンケート調査結果概要
https://www.jpc-net.jp/research/assets/pdf/summary_mentalhealth2021.pdf (2022年1月4日)
- 尾久裕紀(2016). 中小企業経営者のメンタルヘルスの現状——その課題と展望—— 日仏経営学会誌, 33, 28-40.
- Ongori, H. & Agolla, J. E. (2008). Occupational Stress in Organizations and Its Effects on Organizational Performance *Journal of Management Research*, 8, 123-135.
- Otto, K., Baluku, M. M., Hünefeld, L., & Kottwitz, M. U. (2020). Caught Between Autonomy and Insecurity: A Work-Psychological View on Resources and Strain of Small Business Owners in Germany *Front Psychology*.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.525613>
- Ou, A. Y., Tsui, A. S., Kinicki, A. J., Waldman, D. A., Xiao, Z. X., & Song, L. J. (2014). Humble Chief Executive Officers' Connections to Top Management Team Integration and Middle Managers' Responses *Administrative Science Quarterly*, 59, 34-72.

- Rauch, A., Fink, M., & Hatak, I. (2018). Stress Processes: An Essential Ingredient in the Entrepreneurial Process *Academy of Management Perspectives*, 32, 340-357.
- 佐野正剛・田中健吾(2012). 中小企業経営者の職場ストレスおよびコーピング方略に関する研究 大阪経大論集, 63, 161-173.
- Sexton, D. L., & Bowman, N. (1985). The entrepreneur: A capable executive and more *Journal of Business Venturing*, 1, 129-140.
- 下光輝一(2005). 職業性ストレス簡易調査票を用いたストレス現状把握のためのマニュアル——より効果的な職場環境等の改善対策のために—— 平成14年～16年度 厚生労働科学 研究費補助金 労働安全衛生総合研究「職場環境等の改善によるメンタルヘルス対策に関する研究」, pp.1-30.
- 竹中晃二(2005). 行動変容理論とストレスマネジメント 竹中晃二(編)ストレスマネジメント ゆまに書房 pp.153-174.
- 竹内 毅(1993). 中小企業経営者の行動に関する研究——経営診断視点から—— 長崎大学経営学部年報, 8-9, 3-25.
- 田中健吾・美奈川 悠(2012). 管理職・非管理職のソーシャルスキルと職場ストレス・コーピングの特徴 大阪経大論集, 62, 65-73.
- 渡邊美寿津・富田晃行・中根泰輔・竹内清美・赤松康弘・小林章雄(2002). 職場ストレスが勤労者の心身に及ぼす影響に関する研究 愛知医科大学医学会雑誌, 30, 55-64.