

芸能人と一般労働者における職業性ストレスとワーク・エンゲイジメントの比較研究
A Comparative Study of Occupational Stress and Work Engagement between
Entertainers and General Workers

224J2004 木下 縁
Yukari Kinoshita

指導 種市 康太郎 教授
Thesis Supervisor: Kotaro Taneichi

国際学術研究科国際学術専攻心理学実践研究学位プログラム 臨床心理分野
Master of Arts Program in Clinical Psychology Master's Program in International Studies
International Graduate School of Advanced Studies J. F. Oberlin University

【問題】近年、日本の芸能界における自殺や精神疾患の増加が社会問題化している。芸能人の多くは「個人事業主」と扱われるため、労働安全衛生法等の法的保護の対象外にあり、安全衛生管理体制も極めて脆弱である。森崎(2022)や労働安全衛生総合研究所(2023)は、長時間労働やハラスメント、契約の不透明さが常態化する一方、閉鎖的な人間関係の中で当事者が孤立する実態を指摘している。欧米の先行研究では、芸能人の自殺念慮や不安・抑うつ傾向が一般人口より著しく高い一方で、創造的活動に対する情熱(ワーク・エンゲイジメント)も非常に高いという特異な心理的構造が報告されている(van den Eynde et al., 2016)。しかし、日本においては標準化された指標を用いた実証的データが乏しく、支援体制構築のための基盤が不足している。本研究は、日本の芸能人の職業性ストレス、ワーク・エンゲイジメント、ストレス反応の実態を一般労働者と比較し、その心理的特徴を明らかにすることを目的とした。

【方法】2025 年 2 月から 6 月にかけて、芸能事務所所属者および SNS を通じた回答者計 62 名(平均 31.27 歳)を対象に調査を実施した。測定には職業性ストレス簡易調査票、ユトレヒト・ワーク・エンゲイジメント尺度(UWES)、精神健康調査票(K6)を用い、厚生労働省などの全国平均値と統計的に比較(z 検定など)し、尺度間の関連を検討するため相関分析を行った。

【結果】第一に、職業性ストレスの「仕事のコントロール(裁量権)」は全国平均より有意に低かった($p<.013$)。「仕事の量的負担」および「職場の支援」には有意差は認められなかった。第二に、ワーク・エンゲイジメントは全項目で全国平均より有意に高かった($p<.001$)。第三に、ストレス反応(K6)は平均 6.96 点と全国平均(2.55 点)より有意に高く($p<.001$)、10 点以上の割合も有意に高かった($p<.001$)。睡眠時間は平均 5.98 時間と有意に短かった($p<.004$)。また、「仕事の量的負担」と「ワーク・エンゲイジメント」には正の相関が認められ、多忙さと意欲に関連が示された。

【考察】本研究より、日本の芸能人は「低い仕事のコントロール」と「高いストレス反応」という課題を抱えつつ、「高いワーク・エンゲイジメント」を維持していることが明らかとなった。コントロールの低さは、業務決定権を持たない従属的な労働実態を反映しており(森崎, 2022)、海外研究とも合致する(Clements, 2022)。一方で、客観的な負荷が高いにもかかわらず主観的な「量的負担」が平均的である背景には、多忙さを肯定的評価につなげる認知や、エンゲイジメントによる緩衝効果が考えられる。特に、量的負担とエンゲイジメントの正の相関は、多忙さが「チャレンジ・ストレッサー」として機能していることを示唆する(Cavanaugh et al., 2000)。しかし、量的負担はストレス反応とも正の関連を示しており、芸能人の状態は燃え尽きとエンゲイジメントが併存する「不健康な熱中(engaged-exhausted)」にあると推察される(Moeller et al., 2018)。また自由記述から、芸能人のやりがいは「ファン」や「観客」からの承認に依存しており、組織的資源の不足を外部からの承認で補償する構造にあるといえる。結論として、芸能人は高い情熱を持つ反面、構造的な裁量権の欠如と健康リスクに晒されている。支援として、①第三者相談窓口やピアサポートによる安全基地の確保、②睡眠時間などの客観的指標によるモニタリング、③契約の透明化や協働的な意思決定プロセスの導入によるコントロールの回復が必要である。

参考文献

- Cavanaugh, M. A., Boswell, W. R., Roehling, M. V., & Boudreau, J. W.(2000). An empirical examination of self-reported work stress among U.S. managers. *Journal of Applied Psychology*, 85 (1), 65-74. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.85.1.65>
- Clements, L.(2022). Equity global scoping review of factors related to poor mental health and wellbeing within the performing arts sectors. *Equity*. Retrieved January 4, 2026, from <https://www.equity.org.uk/media/6188/mental-health-report5.pdf>
- Moeller, J., Ivcevic, Z., White, A. E., Menges, J. I., & Brackett, M. A.(2018). Highly engaged but burned out: Intra-individual profiles in the US workforce. *The Career Development International*, 23 (1), 86-105. <https://doi.org/10.1108/CDI-12-2016-0215>
- 森崎 めぐみ(2022). 芸能従事者の安全衛生と労働過重性の実態 過労死防止学会誌, 2, p124-132. Retrieved January 4, 2026, from https://www.jskr.net/wp-content/uploads/2023/03/JSKR_J-2_p124_Morisaki_2022-03.pdf
- 労働安全衛生総合研究所(2023). 過労死等に関する実態把握のための労働・社会面の調査研究調査報告書（芸術・芸能実演家調査）. Retrieved January 4, 2026, from <https://www.mhlw.go.jp/content/11200000/001162756.pdf>
- van den Eynde, J., Fisher, A., & Sonn, C.(2016). Working in the Australian Entertainment Industry: Final report. Project Report. Entertainment Assist, Melbourne, Australia. Retrieved January 4, 2026, from https://artswellbeingcollective.com.au/wp-content/uploads/2020/09/Working-in-the-Australian-Entertainment-Industry_Final-Report_October-2016.pdf