

修士論文（要旨）

2026 年 1 月

従業員を雇用していない個人事業主のウェルビーイングに関する研究
—仕事の要求度－資源(JD-R)モデルによる検討—

指導 松田チャップマン与理子 教授

国際学研究科

国際学術専攻

心理学実践研究学位プログラム ポジティブ心理分野

224J2052

樺島美和子

Master's Thesis (Abstract)

January 2026

**Well-Being of Solo Self-Employed Individuals: Through the Lens of the Job Demands–
Resources (JD-R) Model**

MIWAKO KABASHIMA

224J2052

Master of Arts Program in Positive Psychology

Master's Program in International Studies

International Graduate School of Advanced Studies

J. F. Oberlin University

Thesis Supervisor: Yoriko Matsuda-Chapman

目次

第1章 研究の背景と目的.....	1
1.1 働き方の多様化.....	1
1.2 自営業の推移.....	2
1.3 従業員を雇用していない個人事業主に関連する先行研究.....	3
1.4 JD-R モデルについて.....	4
1.5 個人事業主の定義.....	6
1.6 本研究の目的.....	7
1.7 仮説モデルと仮説.....	8
1.8 本研究の意義.....	9
第2章 研究方法.....	9
2.1 調査対象者.....	9
2.2 研究の手続き.....	10
2.3 使用尺度.....	10
2.4 分析方法.....	12
2.5 倫理的配慮.....	13
第3章 結果.....	14
3.1 回答者の基本属性.....	14
3.2 各変数の記述統計と信頼性.....	15
3.3 相関分析の結果.....	15
3.4 分散分析の結果.....	18
3.5 構造方程式モデリングを用いた仮説モデルの検証.....	21
3.6 仮説に基づく媒介効果に関するモデルの検証.....	23
第4章 考察.....	26
4.1 仮説の検証に関する考察.....	26
4.2 本研究の限界と今後の展望.....	29

引用文献

資料

要旨

本研究の目的は、従業員を雇用していない個人事業主を対象として、仕事の要求度、仕事の資源、ならびに個人の資源が、心身の健康および人生満足度にどのような影響を及ぼしているのか、その心理的メカニズムを明らかにすることであった。近年、フリーランスや個人事業主といった非典型的就労形態は拡大を続けており、働き方の多様化が進んでいる。こうした働き方は、時間や仕事の進め方を自ら調整できるという点で高い裁量性を持つ一方、収入の不安定さや将来に対する不確実性、業務上の責任を一人で引き受ける必要があるといった特徴も併せ持っている。そのため、個人事業主は、自由度の高い働き方であると同時に、心理的負担や孤立を抱えやすい就労形態であると考えられる。しかし、これまでの職業性ストレス研究は、主として企業組織に所属する従業員を対象として発展してきたため、従業員を雇用しない個人事業主における心理的適応のあり方については、十分に検討されてこなかった。

本研究では、職業性ストレス研究の代表的な理論枠組みである Job Demands–Resources (JD-R) モデルに基づき、仕事の要求度、仕事の資源、個人の資源が、情緒的消耗およびワーク・エンゲイジメントを介して、身体的健康および人生満足度に影響を及ぼす過程を検討した。あわせて、組織に属せずに働く個人事業主に特有の心理的要因として「仕事の孤独感」に着目し、仕事の要求度および仕事の資源が孤独感を通じて心身の健康に影響を及ぼす媒介プロセスについても検討した。JD-R モデルでは、仕事の要求度が心身の不調をもたらす健康障害プロセスと、仕事や個人が有する資源が仕事への意欲を高める動機づけプロセスという二つの心理的過程が想定されている。本研究では、こうした枠組みが、組織的な支援を受けにくい個人事業主においても当てはまるのかという点に着目した。特に、自律性や有能感といった個人の資源は、個人事業主にとって働き方の基盤となる重要な要素であると考えられることから、これらを媒介モデルの中核に位置づけた。

調査は、従業員を雇用していない個人事業主を対象とした質問紙調査によって実施された。仕事の要求度、仕事の資源、個人の資源、情緒的消耗、ワーク・エンゲイジメント、身体愁訴、人生満足度について既存の尺度を用いて測定し、得られたデータに対して相関分析に加え、複数の媒介経路を同時に検討するため構造方程式モデリング (SEM) を用いて仮説モデルの検証を行った。媒介効果の検証にはブートストラップ法を用いた。さらに、年齢層および年収による差異を検討するため、分散分析を実施した。

分析の結果、仕事の要求度は仕事の孤独感および情緒的消耗を高め、それを介して身体的健康の低下や人生満足度の低下に結びつくことが示され、健康障害プロセスが支持された。仕事の孤独感は、仕事の要求度と情緒的消耗を結びつける媒介要因として機能しており、個人事業主における心理的負担の重要な構成要素であることが示唆された。一方で、仕事の要求度はワーク・エンゲイジメントに対しても正の影響を及ぼしており、仕事の要求が心身の負担となる側面だけでなく、仕事への意欲ややりがい高める側面も併せ持つことが示唆された。さらに、個人の資源はワーク・エンゲイジメントに対して極めて強い影響を示し、またエンゲイジメントを介さずに人生満足度へ直接的な正の影響を及ぼして

いた。仕事の資源については、ワーク・エンゲイジメントへの直接的な影響は認められなかったものの、個人の資源を媒介した間接的な影響が確認され、個人事業主においては内的資源が中心的な役割を果たしている可能性が示された。加えて、年齢および年収による分析からは、高年齢層および高収入層ほど人生満足度や有能感が高い傾向が認められた。

以上の結果から、本研究は、JD-R モデルに従業員を雇用していない個人事業主に適用し、仕事の要求度、仕事の資源、個人の資源が心身の健康および人生満足度に及ぼす影響を、媒介プロセスを含めて統合的に示した点に理論的意義があるといえる。加えて、本研究は、個人事業主においては、仕事の要求度や資源そのものだけでなく、仕事の文脈における孤独感が、情緒的消耗や心身の健康に影響を及ぼす重要な心理的媒介要因であることを明らかにした点に特徴がある。また、本研究の知見は、理論的意義にとどまらず、個人事業主自身が自らの働き方を振り返り、心身の状態を調整していく際の示唆を提供するものと考えられる。仕事の要求度が持つ二面性を理解し、自身の疲労感や情緒的消耗に注意を向けながら、裁量感や仕事がうまく進んでいるという実感を保つことが、個人事業主が長期的に働き続けていく上で重要であることが示唆された。

加えて、本研究の結果は、個人事業主においては、仕事上の環境や外的条件だけでなく、自身の内的な資源の在り方が、心身の健康や生活全体の満足感に強く関与していることを示している。特に、自律性や有能感といった個人の資源が、ワーク・エンゲイジメントや人生満足度と密接に関連していた点は、組織的な支援を受けにくい個人事業主にとって、自身の内面に備わる資源が重要な支えとなっている可能性を示唆している。これらの知見は、個人事業主の働き方や支援の在り方を検討する上で、有用な基礎的示唆を与えるものと考えられる。

引用文献

- Annink, A., & den Dulk, L. (2012). Autonomy: The panacea for self-employed women's work-life balance? *Community, Work & Family, 15*(4), 383–402.
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). The job demands–resources model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology, 22*(3), 309–328.
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2017). Job demands–resources theory: Taking stock and looking forward. *Journal of Occupational Health Psychology, 22*(3), 273–285.
- Belt, P., & Tuunainen, J. (2021). The work-related well-being of solo, micro, and small business entrepreneurs. *Nordic Journal of Business, 70*, 109–131.
- Binder, M., & Coad, A. (2015). Heterogeneity in the relationship between unemployment and subjective well-being: A quantile approach. *Economica, 82*(327), 865–891.
- Bradley, D. E., & Roberts, J. A. (2004). Self-employment and job satisfaction: Investigating the role of self-efficacy, depression, and seniority. *Journal of Small Business Management, 42*(1), 37–58.
- Brown, T. A. (2006). *Confirmatory factor analysis for applied research*. New York, NY: Guilford Press.
- 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.
- Chen, K. C., & Jang, S. J. (2010). Motivation in online learning: Testing a model of self-determination theory. *Computers in Human Behavior, 26*(4), 741–752.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.01.011>
- Chen, B., Vansteenkiste, M., Beyers, W., Boone, L., Deci, E. L., Van der Kaap-Deeder, J., & Verstuyf, J. (2015). Basic psychological need satisfaction, need frustration, and need strength across four cultures. *Motivation and Emotion, 39*(2), 216–236.
- Chen, K. C., & Jang, S. J. (2010). Motivation in online learning: Testing a model of self-determination theory. *Computers in Human Behavior, 26*(4), 741–752.
- Coffman, D. L., & MacCallum, R. C. (2005). Using parcels to convert path analysis models into structural equation models. *Multivariate Behavioral Research, 40*(2), 235–259.
- Crawford, E. R., LePine, J. A., & Rich, B. L. (2010). Linking job demands and resources to employee engagement and burnout: A theoretical extension and meta-analytic test. *Journal of Applied Psychology, 95*(5), 834–848.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*, 319–338.
- Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F., & Schaufeli, W. B. (2001). The job demands–resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology, 86*(3), 499–512.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life

- scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75.
- Dvoulety, O. (2023). From unemployment to self-employment: What does it mean for an individual's satisfaction and economic self-sufficiency? *Journal of Entrepreneurship and Public Policy*, 13(1), 1–20.
- Fairlie, R. W. (2021). The impact of COVID-19 on small business owners: Evidence from the first three months after widespread social-distancing restrictions. *Journal of Economics & Management Strategy*, 29(4), 727–740.
- Feng, J., Allen, D. G., & Seibert, S. E. (2021). *Once an entrepreneur, always an entrepreneur? Entrepreneurial identity, job characteristics, and voluntary turnover of former entrepreneurs in paid employment*. *Personnel Psychology*, 74(2), 321–356.
<https://doi.org/10.1111/peps.12455>
- Gao, J.-L., Li, D.-S., & Conway, M.-L. (2021). Family support and entrepreneurial passion: The mediating role of entrepreneurs' psychological capital. *Social Behavior and Personality*, 49(6), e9791.
- Haltiwanger, J. (2021). Entrepreneurship during the COVID-19 pandemic: Evidence from the Business Formation Statistics. *NBER Working Paper Series*, No. 28912.
- Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218–227.
- Hipple, S. (2004). Self-employment in the United States: An update. *Monthly Labor Review*, 127(7), 13–23.
- 星野崇宏・岡田謙介・前田忠彦 (2005). 構造方程式モデリングにおける小包化 (parceling) の是非について. *行動計量学*, 32 (2), 209–218.
- 井口 理 (2016). 行政保健師の離職意図に関連する「仕事の要求」と「仕事の資源」: Job Demands-Resources Model による分析. *日本公衆衛生雑誌*, 63, 14–24.
- 石川 智・永峰大輝・松田チャップマン与理子・石川利江 (2021). JD-R モデルに基づいた福祉従事者のセルフ・コンパッションに関する研究. *日本健康心理学会第 34 回大会プログラム*, P-23.
- Jamal, M. (1997). Job stress, satisfaction, and mental health: An empirical examination of self-employed and non-self-employed Canadians. *Journal of Small Business Management*, 35(4), 48–57.
- 角野善司 (1995). 日本版「人生満足度尺度 (SWLS)」の信頼性と妥当性.
- 上山仁恵 (2025). 少額投資非課税制度 (NISA) の政策効果の検証. *証券経済学会ワーキング・ペーパーシリーズ*, No. 2025-01, 名古屋学院大学経済学部.
- 金井雅之 (2021). テレワーク普及と働き方改革.
- 経済産業省 (2017). フリーランスの数をどう把握するか. 報告書.
- 国土交通省 (2021). テレワーク人口実態調査.

- 森川正之 (2020). 柔軟な働き方は賃金をどう変化させるか. 日本労働研究雑誌, 62 (6), 4-16.
- 仲 修平・前田拓也 (2014). 経済危機期における自営業参入の規定要因.
- 仲 修平 (2018). 専門職化する日本の自営業.
- 仲 修平 (2023). コロナ禍を経た自営業層の行方—個人収入と生活状況に対する認識に着目して. 社会学評論, 74, 209-228.
- Naka, S. (2019). Income structures of self-employment in professional occupations. *ISS Discussion Paper Series, No. F-193*.
- 西村孝史 (2019). 職場における基本的心理的欲求充足・不満尺度の日本語版の作成. 経営行動科学, 31 (2), 101-115.
- Schonfeld, I. S., & Mazzola, J. J. (2015). A qualitative study of stress in individuals self-employed in solo businesses. *Journal of Occupational Health Psychology, 20(4)*, 501-513.
- Schaufeli, W. B. (2017). Applying the job demands-resources model: A “how to” guide to measuring and tackling work engagement and burnout. *Organizational Dynamics, 46(2)*, 120-132.
- Schaufeli, W. B., & Bakker, A. B. (2003). *Utrecht work engagement scale: Preliminary manual*. Utrecht University.
- Schaufeli, W. B., & Bakker, A. B. (2004). Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study. *Journal of Organizational Behavior, 25(3)*, 293-315.
- Schaufeli, W. B., & Bakker, A. B. (2010). Defining and measuring work engagement: Bringing clarity to the concept. *Work engagement: A handbook of essential theory and research (pp. 10-24)*. Psychology Press.
- 柴田 裕 (2020). プラットフォームワークの拡大とフリーランスの多様化.
- 島津明人 (2010). 職業性ストレスとワーク・エンゲイジメント. ストレス科学研究, 25, 1-6.
- 島津明人 (2024). 仕事の孤独感尺度 (SLAW) の開発.
- Shir, N., Nikolaev, B. N., & Wincent, J. (2019). Entrepreneurship and wellbeing: The role of psychological autonomy, competence, and relatedness. *Journal of Business Venturing, 34(5)*, 105875.
- 莊島宏二郎 (2014). 仮説検定, 効果量, そして適合度指標——SEM を用いた分散分析の理解——. 教育心理学年報, 53, 147-155. <https://doi.org/10.5926/arepj.53.147>
- 総務省 (2020). 令和 2 年通信利用動向調査.
- 総務省統計局 (2022). 令和 4 年就業構造基本調査.
- 田尾雅夫・久保真人 (1984). 日本版バーンアウト尺度の作成.
- Van den Broeck, A., Vansteenkiste, M., De Witte, H., & Lens, W. (2008). Explaining the relationships between job characteristics, burnout, and engagement: The role of basic

- psychological need satisfaction. *Work & Stress*, 22(3), 277–294.
- Wang, Y., Li, Y., & Coutts, A. P. (2022). National survey of mental health and life satisfaction of gig workers: The role of loneliness and financial precarity. *BMJ Open*, 12(12), e065714.
- Wen, H., & Gao, Y. (2019). Mental health problems of self-employed workers: A systematic review of potential moderators. *Journal of Evidence-Based Social Work*, 22(3), 207–233.
- Wen, H., & Gao, Y. (2025). Self-employment and well-being: A systematic review of recent advances. *Journal of Occupational Health Psychology*.
- Xanthopoulou, D., Bakker, A. B., Demerouti, E., & Schaufeli, W. B. (2007). The role of personal resources in the job demands–resources model. *International Journal of Stress Management*, 14(2), 121–141.
- Zhu, L., Song, Y., & Ni, D. (2023). Should I stay or should I go? The impact of entrepreneurs' loneliness on business exit intentions through entrepreneurial passion. *Frontiers in Psychology*, 14, 1172461.