

2021 年秋 中小企業経営者の健康に関する 日仏共同調査結果より

亀井 克之

関西ファミリービジネスのBCMと東アジア戦略研究班 主幹研究員
関西大学 社会安全学部 教授

1 はじめに

本報告は、2021 年 10 月から 11 月にフランスの研究機関AMAROKと実施した中小企業経営者の健康に関する日仏共同調査（WEBアンケート方式）の結果の一部である。AMAROK（代表オリビエ・トレス、モンペリエ大学教授）は 2010 年から、中小企業経営者の健康に関する実態調査と啓蒙活動を行っている機関である。日本側の調査実施機関は、科学研究費補助金、基盤研究（B）2021～2025 年度「被災後の中小企業経営者の健康問題と事業継続に関する日仏比較研究」（21H00751）（代表者亀井克之、分担研究者堀越冒和、尾久裕紀、栗岡住子、金子信也）である。本調査の概要を下表に示す。

	人数 (女性)	コロナ 孤立感	コロナ 心への 影響	コロナ 健康 影響	体調 評価	メンタル 評価	睡眠 評価	幸福感	バーン アウト	リカバ リー
日	285(24)	17%	35.4%	29.8%	61.8%	64.9%	56.1%	61.2%	2.69/7	3.52/5
仏	252(114)	47%	57.5%	47.2%	69.8%	69.0%	53.6%	55.6%	3.18/7	3.15/5

（1）平均年齢は両国で 54 歳前後・女性回答者の多いフランス

フランスの研究機関AMAROKが分析対象としたのは、今回の調査回答のうち、日本が 285 人（女性 24 人）、フランスが 252 人（女性 114 人）であった。平均年齢は日本が 54.6 歳、フランスが 53.7 歳であった。経営者となった年数は日本が平均 13.3 年、フランスが平均 16.4 年だった。回答者のうち、女性経営者が日本は 8%でフランスが 45%であった。創業者の占める割合は日本が 36%でフランスが 64%だった。

（2）労働時間

労働時間については、日本とフランスの回答者の間でほぼ同じだった。日本の回答者の

81%、フランスの回答者の87%が週40時間以上働いていると回答した。

(3) Covid-19の影響(孤立感、心身の健康)

Covid-19に感染したら重症化する可能性について、日本回答者の18%、フランス回答者の15%が感じていた。Covid-19の影響で、倒産する可能性について、日本もフランスも8%の回答者が感じていた。

孤立感を感じている回答者はフランスの方が多く、フランスは回答者の47%であるのに対して、日本は17%であった。Covid-19の影響で売上げが減少したと感じている経営者はフランスの方が多かった。

Covid-19のメンタルヘルス面での悪影響について、日本回答者35%、フランス回答者58%が感じており、身体的な健康への悪影響については、日本回答者の30%とフランス回答者の47%が感じていた。

(4) 女性経営者支援の必要性

一方で、日本人の回答者のうち、体調が良いと答えた人の割合(62%)は、フランス人の割合(70%)を大きく下回っている。同様に、日本の回答者のうち、メンタルヘルスの状態が良好と答えた人の割合(65%)は、フランスの回答者(69%)よりも低くなっている。特に、日本人女性経営者の中でメンタルヘルスの状況が良いとする回答者は54%で、身体的に健康であると回答した者は38%だった。睡眠の質が良いと答えた女性回答者の割合も、日本が29%(男性59%)、フランスが40%(男性64%)だった。日本でもフランスでも男性回答者よりも値が低いことがわかった。日仏両国共に、女性経営者への支援の必要性が感じとれる。

(5) 幸福感やバーンアウトの危険性

日本の回答者で幸福だと感じる人の割合は61.2%で、フランスの55.6%を大きく上回っている。日本では、フランスと同様に、女性の方が男性よりも幸福度が低くなっている。

日本のバーンアウト(燃え尽き症候群の傾向)の平均は7段階で値2.69で、フランス3.18を下回る。

(6) リカバリー、どうやって疲労から回復するか

リカバリー、つまり、どうやって疲労から回復するか、どうやってリフレッシュするかについて、今回の調査では、日本でもフランスでも調査した。平均すると、リカバリーの状況は、日本の回答者は5段階で値3.52、フランスの回答者は5段階で値3.15で、リカバリーの質が高い傾向が示された。比較すると日本回答者の方がリカバリーの度合いが高くなっている。

これは、以下に示す質問の最後の4問に示された「自分の生活を自分でコントロールしてい

る感覚」が日本の回答者においては、全体的なりカバリーの質向上に寄与しているからだとして AMAROK は分析している。

なお、以下にリカバリーに関する 16 問の質問項目を示す。

リカバリーに関する質問項目 16 問

仕事から離れる

1. 仕事を忘れてしまう
2. 仕事のことは一切考えない
3. 仕事から自分を切り離す
4. 仕事での要求から解放され、息抜きができる

リラックス

5. リラックスする
6. リラックスできることをする
7. リラックスする時間を大切にす
8. 趣味に時間を費やしている

自己啓発

9. 新しいことを学ぶ
10. 知的なチャレンジを求める
11. 挑戦することをす
12. 自分の視野を広げるために何かをしている

自分の生活のコントロール

13. 自分で何をすべきかを決められる気がする
14. 自分の時間をどう使うかは自分で決める
15. 私は自分の時間の使い方を選択する
16. 自分のしたいようにする

(出典) Sabine Sonnentag, Charlotte Fritz, The Recovery Experience Questionnaire: development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work, *Journal of Occupational Health Psychology*, 2007, Vol.12, No.3, 204-221.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17638488/>

(7) 経営者への助言

経営者の健康に関して、尾久裕紀教授（大妻女子大学）は以下のように助言している。

ストレスを乗り越えレジリエンス（逆境への適力）を発揮する人の特徴：「物事にチャレン

ジする姿勢」「人生で起こるどんなことにでも意味を見出そうとする傾向」「未来指向性がある人」

・睡眠の質を上げる習慣：①寝酒を控える、②食事と就寝の時間をあける、③枕をフレッシュにする、④寝室に物を置きすぎない、⑤就寝前にスマホなどを使わない、⑥睡眠不足の人は昼間に椅子に座りながらでも、15分程度のマイクロスリープをするだけでもパフォーマンス向上につながる。⑦「頭の中に考えごとが巡って寝付けない時は『ストップ』と口に出して言う」とよい」⑧「今、この時に集中する『マインドフルネス』もリラクゼーション効果があるので睡眠に有効」。

おわりに

2021年秋の日仏共同調査に関する詳細な分析は別稿で行う予定である。
本稿執筆について、以下の通り支援を受けた。心より感謝申し上げます。

【付記】

本稿は、以下の研究活動の成果である。2020年度 関西大学学術研究員、2021～2022年度・関西大学経済・政治研究所「関西ファミリービジネスのBCMと東アジア戦略」研究班、科学研究費補助金、基盤研究（B）2021～2025年度「被災後の中小企業経営者の健康問題と事業継続に関する日仏比較研究」（21H00751）、基盤研究（C）「中小企業経営者における職業性ストレスの尺度開発と実態解明の研究」（19K11233）、堺市と関西大学の地域連携事業、2021～2022年度「堺市ファミリービジネス・外食企業の事業継続と事業継承」。

参考文献

尾久裕紀「感染症が人の心理に与える影響とマネジメント」『危険と管理』第52号、日本リスクマネジメント学会、2021年4月、20-41頁。
亀井 克之、金子 信也、栗岡 住子、オリビエ・トレス、影浦 ちひろ、尾久 裕紀、堀越 昌和「コロナ禍における中小企業経営者の健康—第二波時2020年8月調査と日仏比較—」『商工金融』第71巻、第9号、商工総合研究所、2021年9月、42-65頁。

2022.6.15 関西大学経済・政治研究所 第250回産業セミナー 関西大学梅田キャンパス

2021年秋 中小企業経営者の健康 に関する日仏共同調査結果より

関西大学 社会安全学部 亀井克之

AMAROK代表 モンペリエ大学教授 オリビエ・トレス



フランスのロックダウン2020.3.17-5.12 写真提供 影浦ちひろ



労働時間

	人数 (女性)	コロナ 孤立感	コロナ 精神影響	コロナ 健康影響	体調評価	メンタル 評価	睡眠 評価	幸福感	バーンア ウト	リカバ リー
日	285(24)	17%	35.4%	29.8%	61.8%	64.9%	56.1%	61.2%	2.69/7	3.52/5
仏	252(114)	47%	57.5%	47.2%	69.8%	69.0%	53.6%	55.6%	3.18/7	3.15/5

日本とフランスの回答者の間でほぼ同じ
日本の回答者の81%、フランスの回答者の87%が週40時間以上

Covid-19の影響（孤立感、心身の健康） フランス人経営者の方が多く感じている

	人数 (女性)	コロナ 孤立感	コロナ 精神影響	コロナ 健康影響	体調評価	メンタル 評価	睡眠 評価	幸福感	バーンア ウト	リカバ リー
日	285(24)	17%	35.4%	29.8%	61.8%	64.9%	56.1%	61.2%	2.69/7	3.52/5
仏	252(114)	47%	57.5%	47.2%	69.8%	69.0%	53.6%	55.6%	3.18/7	3.15/5

・感染したら重症化する可能性：日本回答者18% フランス回答者15%
Covid-19の影響で倒産する可能性：日本もフランスも8%

・孤立感を感じている回答者はフランスの方が多く、フランス47% 日本は17%
Covid-19影響で売り上げ減少と感じている経営者はフランスの方が多かった。

・Covid-19のメンタルヘルス 面での悪影響：日本35% フランス58%
身体的な健康への悪影響：日本30%とフランス47%

通常の健康に関する評価は日本人経営者、 特に女性経営者の方が低い・支援の必要性

	人数 (女性)	コロナ 孤立感	コロナ 精神影響	コロナ 健康影響	体調評価	メンタル 評価	睡眠 評価	幸福感	バーンア ウト	リカバ リー
日	285(24)	17%	35.4%	29.8%	61.8%	64.9%	56.1%	61.2%	2.69/7	3.52/5
仏	252(114)	47%	57.5%	47.2%	69.8%	69.0%	53.6%	55.6%	3.18/7	3.15/5

・体調良好：日本（62%） フランス（70%）
メンタルヘルス 良好：日本（65%）フランス（69%）

・日本人女性経営者の中でメンタルヘルス良い54%で、健康38%
睡眠の質が良い：日本が29%（男性59%）、フランスが40%（男性64%）
日本もフランスも男性より低い

日仏共に、女性経営者への支援の必要性が感じとれる

幸福感やバーンアウトの危険性 日本人経営者の状況の方がよい

	人数 (女性)	コロナ 孤立感	コロナ 精神影響	コロナ 健康影響	体調評価	メンタル 評価	睡眠 評価	幸福感	バーンア ウト	リカバ リー
日	285(24)	17%	35.4%	29.8%	61.8%	64.9%	56.1%	61.2%	2.69/7	3.52/5
仏	252(114)	47%	57.5%	47.2%	69.8%	69.0%	53.6%	55.6%	3.18/7	3.15/5

- ・日本回答者で幸福だと感じる人の割合61.2%でフランス55.6%を上回る
- ・日本では、フランスと同様に、女性の方が男性よりも幸福度が低い
- ・日本のバーンアウト（燃え尽き症候群の傾向）平均は7段階で2.69
フランス3.18を下回る

リカバリーに関する質問項目16問

- ・ 仕事から離れる
 - ・ 1. 仕事を忘れてしまう
 - ・ 2. 仕事のこと是一切考えない
 - ・ 3. 仕事から自分を切り離す
 - ・ 4. 仕事での要求から解放され、息抜きができる
- ・ リラックス
 - ・ 5. リラックスする
 - ・ 6. リラックスできることをする
 - ・ 7. リラックスする時間を大切にす
 - ・ 8. 趣味に時間を費やしている
- ・ 自己啓発
 - ・ 9. 新しいことを学ぶ
 - ・ 10. 知的なチャレンジを求める
 - ・ 11. 挑戦することをする
 - ・ 12. 自分の視野を広げるために何かをしている
- ・ 自分の生活のコントロール
 - ・ 13. 自分で何をすべきかを決められる気がする
 - ・ 14. 自分の時間をどう使うかは自分で決める
 - ・ 15. 私は自分の時間の使い方を選択する
 - ・ 16. 自分のしたいようにする

出典 Sonnentag and Fritz (2007)

6.リカバリー 日本人経営者の状況の方がよい

	人数 (女性)	コロナ 孤立感	コロナ 精神影響	コロナ 健康影響	体調評価	メンタル 評価	睡眠 評価	幸福感	バーンア ウト	リカバ リー
日	285(24)	17%	35.4%	29.8%	61.8%	64.9%	56.1%	61.2%	2.69/7	3.52/5
仏	252(114)	47%	57.5%	47.2%	69.8%	69.0%	53.6%	55.6%	3.18/7	3.15/5

・リカバリー、どのように疲労から回復するか、どのようにリフレッシュするか

リカバリー：5段階で 日本 3.52 フランス 3.15

最後の4問「自分の生活を自分でコントロールしている感覚」が日本回答者においては、全体的なりカバリーの質向上に寄与しているからだAMAROKは分析

尾久裕紀教授（大妻女子大学）助言

- ・ ストレスを乗り越えレジリエンス（逆境への適応力）を発揮する人：
 - ・ 「物事にチャレンジする姿勢」
 - ・ 「人生で起こるどんなことにでも意味を見出そうとする傾向」
 - ・ 「未来指向性がある人」
- ・ 睡眠の質を上げる習慣：
 - ①寝酒を控える
 - ②食事と就寝の間に時間をあける
 - ③枕をフレッシュに
 - ④寝室に物を置きすぎない
 - ⑤就寝前にスマホなどを使わない、
 - ⑥昼間に15分程度のマイクロスリープをするだけでパフォーマンス向上
 - ⑦考えごとが巡って寝付けな時は『ストップ』と口に出して言う
 - ⑧今、この時に集中する『マインドフルネス』もリラクゼーション効果があるので睡眠に有効



経営者の健康

健康になる要因 病気を引き起こす要因



経営者の健康 (理想の状態)

病気を引き起こす要因

健康になる要因

