

日本での「中小企業経営者・個人事業主の健康・メンタルヘルス調査」に期待

フランスAMAROK フロランス・ギリアニ氏インタビュー



本誌4月号でも紹介しましたが、あんしん財団が協力して準備を進めている「中小企業経営者・個人事業主の健康・メンタルヘルス調査」の準備のため、フランスのAMAROKの研究者 フロランス・ギリアニ氏が来日しました。日本での調査開始に向けてフランスでの調査の状況や、日本の調査への期待について語っていただきました。

AMAROK本部の研究者
Florence Guiliani (フロランス・ギリアニ)

多様な視点から メンタルヘルスの状態を把握

フランス・モンペリエ市に本部を置くAMAROK（中小企業経営者健康問題支援機構、オリビエ・トレス所長）が、中小企業経営者を対象に健康・メンタルヘルスに関するアンケート調査を開始したのは2011年のことです。私はその立ち上げの時から、研究者としてプロジェクトに参加しています。

調査研究の目的は、中小企業経営者の心身の健康状態を把握し、その改善のための提案を行っていくことです。合わせて調査にご協力いただいた中小企業経営者の健康の向上にもプラスになればと考えています。

調査は1年間に6回、中小企業経営者に1回20分ほどの電話インタビューを行うという形式で実施しています。毎年、調査協力者を変更して行いますが、今年で6年目に入りました。「飲酒」「喫煙」「運動」「食

事」といった毎回必ず質問する項目とともに、回ごとにテーマを決めて「経営者としての自信や自尊感情」「どんなことにストレスを感じているか」「ワークライフバランスの状況」「睡眠について」といったさまざまな質問をすることで、多様な視点から、中小企業経営者の健康やメンタルヘルスの状態を把握することを目指しています。ちなみに私自身はその中でも「睡眠」の調査研究を担当しています。

健康状態は良好だが 健康への意識は高くない

調査はまだ半ばですが、すでにいくつかのことがわかっています。

当初私たちは「中小企業経営者は責任が重い立場にあるために、強いストレスにさらされている」という仮説を立てていました。しかし私たちの悲観的な仮説とは裏腹に、精神面でも身体面でも、一般の従業員と比較して、健康状態は良好であることが明らかになりました。

これは、中小企業経営者は自分の裁量で状況を切り開いていくことができ、その見返りが目に見える形で得られるため、仕事に対する喜びを感じやすいからだと思います。喜びのほうが、中小企業経営者ならではの孤独や不安といった負荷を上回っているために、彼らは概して健康状態が良好なのです。

ただし中小企業経営者も、自分のほうから積極的にチャレンジしていることについては、少々の壁に直面しても強いレジリエンス[※]を示しますが、トラブルへの対処などに追われている時には、相当なストレスを感じるようです。

こうしたストレスを回避するためには、自分一人で問題を背負い込むのではなく、右腕になってサポートをしてくれる人物との関係性を築いておくことが大切です。

また中小企業経営者は、健康状態そのものは良好であるとはいうものの、健康管理に対する意識という点では、一般の従業員のほうが上でした。中小企業経営者はハードワークになりやすいぶん、本来であれば自分の健康状態には、人並み以上に気をつけておく必要があると思います。

私自身の研究分野である「睡眠」については「経営者の眠気や疲労が

仕事の質に与える影響」をテーマに研究に取り組みました。

中小企業経営者がビジネスにおいて、判断し行動に移す場合、そのプロセスは、大きく①情報を収集する、②集めた情報を分析する、③決断を下す、の3段階に分かれます。このうち、日々眠気や疲労を感じている中小企業経営者は、情報分析や決断を下すプロセスで、十分な集中力を発揮できないことがわかりました。

「睡眠不足や疲れている時には判断力や決断力が鈍る」というのは一般的にもいわれていることではありますが、中小企業経営者においても同様であることが、科学的に実証できたのです。

社会の維持発展に重要な その支え手の健康管理

今回私たちがフランスで行ってきた調査と同様のものを、日本でもあんしん財団の協力を得て実施することになりました。私はその準備のために1ヵ月ほど日本に滞在し、調査設計に携わりました。質問項目もかなり固まりつつあります。

日本での調査結果が集まれば、日本とフランスの中小企業経営者が共通に抱えている傾向や、日本ならで

はの特徴も明らかになるはずですが、

これはフランスも日本も同じですが、中小企業経営者は非常に多忙です。1回20分の電話インタビュー調査の際には、協力していただく方の都合に合わせて、できるかぎり時間帯を融通することが大切になると思います。また「協力してよかった」と思っていたくためには、調査がご本人の健康増進にもつながらなければなりません。

幸いフランスの調査では、調査協力者の80%が「この調査に満足している」と答え、30%が「自分自身の健康状態がよくなった」と答えています。毎回電話で質問に答えるうちに、自分の健康への関心が高まり、タバコをやめたり、運動を始めたりといったことに取り組むことで、健康状態が改善したというのです。きっと日本でも同じ効果が期待できます。

フランスも日本も中小企業が社会を支えています。その支え手が健康であることは、社会の維持発展において非常に重要なことです。この調査にはそうした社会的な意義があることをご理解いただき、そして皆さんご自身の健康増進にも、役立っていただければと思っています。

※「精神的回復力」「抵抗力」「復元力」「耐久力」なども訳される心理学用語。

日仏経営学会で報告

日仏経営学会の第67回全国大会が、2016年5月14日に埼玉県の獨協大学で開催され「経営者の健康とメンタルヘルス」と題した報告が行われました。日本で本年度から予定している調査に向け、フランスのAMAROKによる先行研究について、来日中のモンペリエ大学のフロランス・ギリアニ氏、関西大学亀井克之教授、大妻女子大学尾久裕紀教授により報告が行われ、ギリアニ氏は、自身の研究テーマである「経営者の睡眠の質が経営に及ぼす影響」について言及されました。



今年5月14日に開催された「日仏経営学会」の様子

「経営者の睡眠の質が経営に及ぼす影