

ミニ起業家（個人事業主・小規模企業経営者）が
増えることは、悪いことなのか？



LEARN WELL
株式会社 ラーンウェル

2023年3月27日

自己紹介

関根 雅泰 (せきね まさひろ)

- 専門: OJT/研修転移
- 東京大学大学院 修士卒



- 4児 (長女20歳、次女高2、長男中1、次男小2) の父
- 地域で、独立起業する個人事業主を支援

(2017年～23年で、50名が参加、内37名(74%)が、
個人事業主・小規模企業として、事業継続)

埼玉県比企郡ときがわ町で「比企起業大学・大学院」を仲間と運営



比企起業大学・比企起業大学大学院のこれまでの実績

●比企起業大学(2021年度～) オンライン開催

年度	学期	卒業者数	男性	女性
2021	春	7	4	3
	秋	7	2	5
2022	春	6	3	3
	秋	7	4	3
計		27	13	14

比企起業大学・比企起業大学大学院のこれまでの実績

●比企起業大学大学院(2021年度～) リアル開催

年度	期	修了者数	男性	女性
2017	1期	4	1	3
2018	2期	5	2	3
2019	3期	6	3	3
2020	4期	5	2	3
2021	5期	1	0	1
2022	6期	2	1	1
計		23	9	14

※2017～2020年度は旧比企起業塾

ミニ起業家（個人事業主・小規模企業経営者）が
増えることは、悪いことなのか？



LEARN WELL
株式会社 ラーンウェル

2023年3月27日

皆さんに、ご相談したい点、ご意見がほしい点

- ・論文ではなく、ビジネス書(の1章)として世に出したい
- ・ヒントになりそうな文献や研究領域
- ・家族へのSpillover波及効果を見るには？
- ・地域課題が実際に解決されたかの検証をどうすれば？

ミニ起業家（個人事業主・小規模企業経営者）が
増えることは、悪いことなのか？

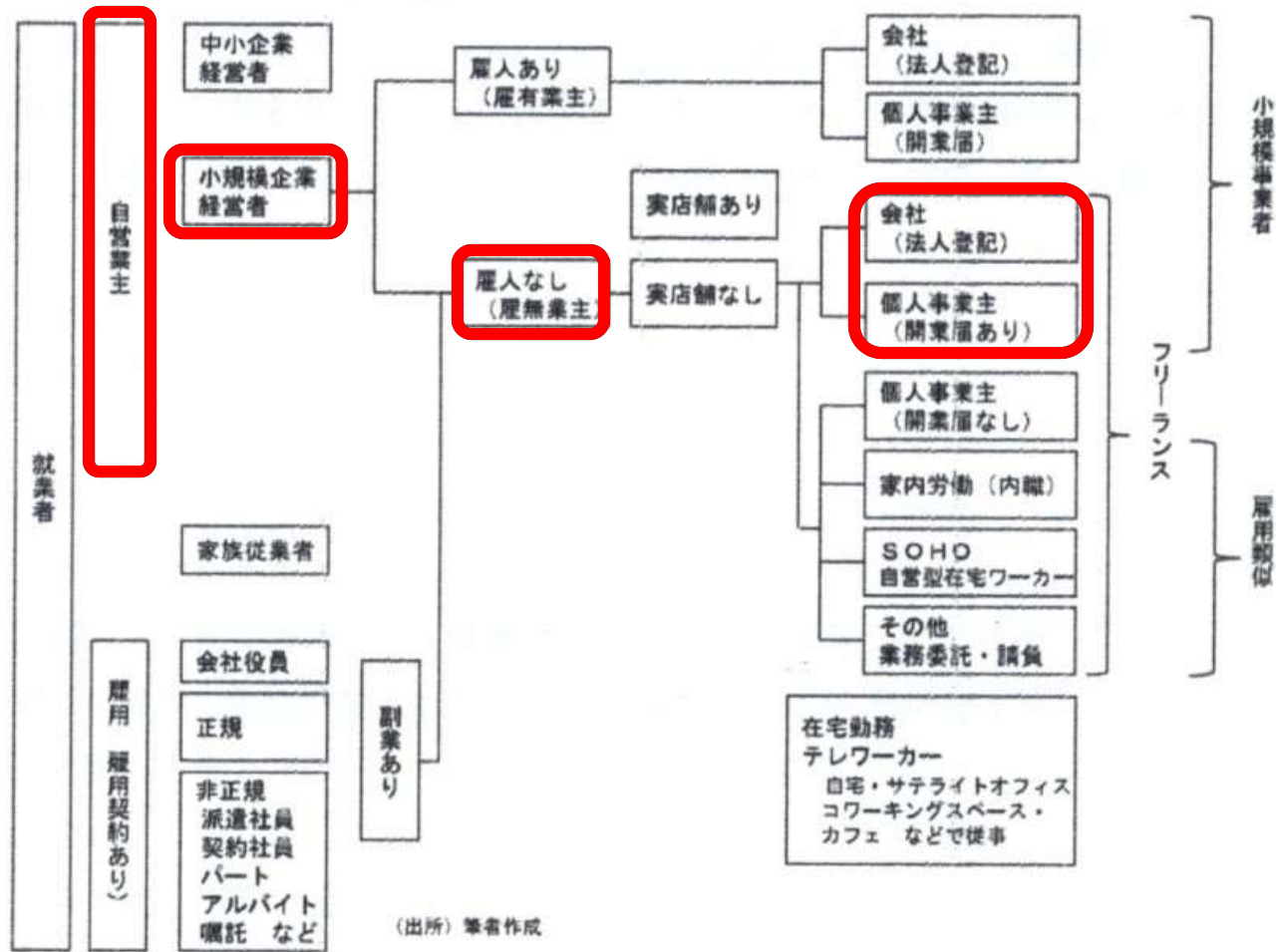


LEARN WELL
株式会社 ラーンウェル

2023年3月27日

ミニ起業家 = 自営業主: 小規模企業経営者(雇無業主)・個人事業主

図表6 フリーランスの捉え方



長山(2020)巨大都市東京の小規模事業者—フリーランスの存立基盤に関する一考察より



「ミニ起業家」への注目

- ・ビジネスを小さく生んで大きく育てるといった考え方は、世界的な流れにもなっている。
- ・プロとアマ、創業と勤務の境界線で区切ることのできない **小さな起業家「マイクロアントレプレナー」ともいうべき層が広がってきている。**
- ・「プロシューマー (Toffler, 1980)」「フリーエージェント (Pink, 2001)」「**ミニ起業家 micro-entrepreneur (Gratton, 2011)**」
藤井・藤田 (2017) 創業の構造変化と新たな動きーマイクロアントレプレナーの広がり
- ・「中小企業の研究」は、いまや世界中できわめて一般的かつ普遍的なものになった。
- ・**収益性、成長性を前提としない小(マイクロ)企業**や家族経営をとりあげる傾向もある。

三井他 (2013) 『日本の中小企業研究 2000-2009』第1巻 成果と課題



「ミニ起業家」への注目

- 近年は、ローリスクな「小さな起業」の評価が上がっている。
- 自営業主のうち「雇無業主」は、
いわゆる「自己雇用 Self-employment」と同義といえる。
- 自営業主の数が減少し続けている日本(OECD加盟国)は特異である。
- 広義のフリーランスは、1,087万人(2019)存在。
- フリーエージェントは「フリーランス」「臨時社員」「ミニ起業家」と
いった雇用主と被雇用者に線引きできない人々、雇用主でもあり
被雇用者でもある人々をさす。

長山(2020)巨大都市東京の小規模事業者—フリーランスの存立基盤に関する一考察



資本金1億円以下の企業が、99.3%

- ・資本金1億円以下の企業の96.7%が同族会社（ファミリービジネス）

小規模事業者に対する事業承継支援の必要性 （加藤）

図表5 資本金額ごとの同族会社数・割合（2018年度）

資本金額	会社数	同族会社数（割合）
1億円以下	2,704,825社	2,614,596社（96.7%）
1億円超～100億円未満	17,674社	13,798社（78.1%）
100億円超	1,043社	493社（47.3%）
合計	2,723,542社	2,628,887社（96.6%）

注：同族会社とは、上位3株主グループの持株比率合計が50%超の会社を指す。

出所：国税庁（2020）、表11より筆者作成。

加藤（2021）小規模事業者に対する事業承継支援の必要性

個人事業・小規模企業の数

- 日本の企業の9割近くは、小規模企業、3分の2は、個人企業である。
- 開業企業年平均15万社中11万社が個人企業、
廃業企業年平均22万社中15万社が個人企業である。
- 日本の開廃業に関する問題は、少なくとも量の面から捉える限り、
実は相当程度が、小規模企業の問題である。

原田(2006)「小規模企業の退出」 橘木・安田『企業の一生の経済学』第7章. ナカニシヤ出版

- 我が国企業の約半分は、個人事業主である。1996年に約350万
存在した個人事業主は、2016年には、約200万人にまで減少した。

石川(2019)小規模事業者における事業承継をめぐる課題と取り組み



「ミニ」起業の売上規模

- ・年商が、最も多かった時期で、平均3.780万円
- ・廃業前の1年間で、平均1,332万円。

井上・高木(2020)経営者の事情を理由とする廃業の実態と必要な支援策

- ・月商については、初回の289万円から、最終時点では500万と
なっており、時間とともに売り上げ規模が拡大。
- ・事業が軌道に乗るまでの期間は、平均で26.7か月(約2年)である。

樋口・村上・鈴木(2007)『新規開業企業の成長と撤退』

ミニ起業の経済社会への影響

- ・極論(アトキンソン2019)暴論(富山2020)であるいずれの論者も、**日本企業は小さくて数が多い「過小過多」**の状況で、過当競争と市場縮小のもと、低生産性問題を抱えているという認識に立つ。

長山(2020)巨大都市東京の小規模事業者—フリーランスの存立基盤に関する一考察

- ・中小企業の7割以上が、小企業である。
- ・仕事や心の豊かさに対する満足度の高い**小企業が、経済社会にどのような影響を与えるのか**という研究は深まっていない。

三井他(2013)『日本の中小企業研究 2000-2009』第1巻 成果と課題

「自営業が増えることは、良いことではない」

David G. Blanchflower(2004)

**SELF-EMPLOYMENT:
MORE MAY NOT BE BETTER**

「自営業が増えることは、良いことではない」

- 自営業が増えることで、マクロ経済的な利益があるというエビデンスは無い。
- 自営業者は、長時間労働に不満を感じている。
- 自営業者は、自律と独立、柔軟性のコストとして、自身と家族に対してストレスを感じ、仕事から家に帰るときには、疲れ果てている。
- 自営業は、tough work つらい仕事であり、talents 才能を必要とする。自営業は、全ての人に向くわけではない。
- More is not better.

David G. Blanchflower(2004)
SELF-EMPLOYMENT: MORE MAY NOT BE BETTER



「自営業は、経済成長をもたらしていない」

- ・ 経済成長に、どのように起業は貢献しているのか？
- ・ Global Entrepreneurship Monitor (GEM) では、
「Necessity entrepreneurship 必要性にかられた起業」と
「Opportunity entrepreneurship 機会を見つけての起業」を区別する。
- ・ Op起業は、経済成長にポジティブな影響を及ぼすが、
Nc起業は、ネガティブな影響をもたらす。
- ・ Op起業とNc起業の割合こそが、経済成長を測る指標になるだろう。
- ・ GEMは、1999年に10か国で始まり、2005年には39か国が参加している。
- ・ 日本は、とても低いレベルでのOp起業と低い成長状態である。

- ・ 起業を「Self-employment 自営業 (Nc起業)」と定義すると、
それは経済成長をもたらしていない。
- ・ Op起業を増やし、Nc起業 (自営業) が減ることで、経済成長が促される。

Zoltan Acs (2006) How Is Entrepreneurship Good for Economic Growth?



「ガゼル企業が、経済成長に寄与」

- GEM 2002で、37か国のデータを分析。
 - 経済成長：一人当たりの5年間のGDP成長率を指標に。
 - イノベーションは、GDP成長に正の関係を持っていた。
 - 全TEA (Total Entrepreneurial Activity) の高さは、高いGDP成長率に関係していなかった。
 - 4つのTEAの内、High Potential TEAのみが、経済成長に影響をもたらしていた。
 - 本研究の主要な発見は、High Potential TEAのみが、経済成長を産み出す起業活動であることを明らかにした点だ。
- High Potential TEAである「Gazelleガゼル企業」(Birch et al.,1997)こそが、経済成長に寄与していると言える。

Poh Kam Wong, Yuen Ping Ho, & Erkki Autio(2005)
Entrepreneurship, Innovation and Economic Growth: Evidence from GEM data



「ガゼル企業になるには、拡大意欲が必要」

- 私生活満足度において、配偶者については総じてプラスの心理効果が指摘されている。
- 子供については、誕生の喜びと育児責任の不安という相反する効果がみられる(色川1999)
- 企業を経営することにはより大きなストレスが伴うものの、それを埋め合わせるだけの威光や職務満足があり、その結果、私生活満足度が高まるのかもしれない。
- **拡大意欲は、ガゼル企業になるための必要条件。**
- 事業を拡大したいとする開業者は、私生活を犠牲にして働いているようである。

鈴木(2012)『新規開業企業の軌跡ーパネルデータにみる業績、資源、意識の変化』



ミニ起業家(自営業主)が、増えると・・・

ミニ起業家(自営業主)が、増えると・・・

- 経済成長はしない（Op起業、ガゼル企業に比べて）

ミニ起業家(自営業主)が、増えると・・・

- 経済成長はしない（Op起業、ガゼル企業に比べて）
- 本人の稼ぎは減る（賃金労働者・組織従業員に比べて）

「起業家になると、稼ぎが減る」

- ・ 自営業者へのリターンは、給料よりも安い。
- ・ 学歴が無い entrepreneur 起業家は、Wage workers 賃金労働者よりも、低い稼ぎになっている。
- ・ 起業家になると、従業員でいた時よりも、35%、稼ぎが減る。
- ・ 起業家が、賃金労働者に戻ると、高い稼ぎを得るようになる。
- ・ 起業家は、金銭的リターンを犠牲にし、nonpecuniary benefits 非金銭的利益 (例: Being my own boss-independence 自分のボスになる、独立) を得ていると言えるのかもしれない。

Hamilton, B.H. (2000) Does Entrepreneurship Pay? An Empirical Analysis of the Returns to Self-Employment.



ミニ起業家(自営業主)が、増えると・・・

- 経済成長はしない (Op起業、ガゼル企業に比べて)
- 本人の稼ぎは減る (賃金労働者・組織従業員に比べて)

ミニ起業家(自営業主)が、増えると・・・

- 経済成長はしない (Op起業、ガゼル企業に比べて)
- 本人の稼ぎは減る (賃金労働者・組織従業員に比べて)
- しかし、非金銭的利益(職務満足、幸福・健康)は得られる

「起業家は、非金銭的利益を得ている」

- ・自営業者へのリターンは、給料よりも安い。
- ・学歴が無い entrepreneur 起業家は、Wage workers 賃金労働者よりも、低い稼ぎになっている。
- ・起業家になると、従業員でいた時よりも、35%、稼ぎが減る。
- ・起業家が、賃金労働者に戻ると、高い稼ぎを得るようになる。
- ・起業家は、金銭的リターンを犠牲にし、nonpecuniary benefits **非金銭的利益** (例: Being my own boss-independence **自分のボスになる、独立**) **を得ている**と言えるのかもしれない。

Hamilton, B.H. (2000) Does Entrepreneurship Pay? An Empirical Analysis of the Returns to Self-Employment.



ミニ起業家(自営業主)が、増えると・・・

- 経済成長はしない (Op起業、ガゼル企業に比べて)
- 本人の稼ぎは減る (賃金労働者・組織従業員に比べて)
- しかし、非金銭的利益(職務満足、幸福・健康)は得られる

「自営業になると、職務満足度が高まる」

- ・ドイツのパネルデータ(1984～2000年)イギリスのパネルデータ(1991～1999年)スイスのデータ(1999)を使用。
- ・自営業になった人たち In-Moversの職務満足度が高い。
- ・東ドイツでのベルリンの壁崩壊により、自営業になる「自然実験」となった。
- ・それまでの東ドイツでは、自営業になるのは制限されており、1990年には、2.1%のみが自営業であった。その後、1993年には、7.3%にまで増えた。
- ・1990年以降に、自営業になった人の満足度はやはり高かった。
- ・自営業になることは、高い職務満足につながるというのは、Robust頑健なEvidence証拠であった。

Frey,B.S. & Benz,M.(2003)

BEING INDEPENDENT IS A GREAT THING:SUBJECTIVE EVALUATIONS OF SELF-EMPLOYMENT AND HIERARCHY



ミニ起業家(自営業主)が、増えると・・・

- 経済成長はしない（Op起業、ガゼル企業に比べて）
- 本人の稼ぎは減る（賃金労働者・組織従業員に比べて）
- しかし、非金銭的利益（**職務満足**、幸福・健康）は得られる

ミニ起業家(自営業主)が、増えると・・・

- 経済成長はしない (Op起業、ガゼル企業に比べて)
- 本人の稼ぎは減る (賃金労働者・組織従業員に比べて)
- しかし、非金銭的利益(職務満足、幸福・健康)は得られる
- ただ、「Work-family conflict 仕事と家庭の葛藤」への対処が必要になる

「自営業主は、職務満足は高いが、家庭満足が低い」

- 結果、自営業者は、高い自律性、より柔軟なスケジュール、仕事への高い関与が、組織雇用者に比べて見られた。
- しかし、自営業者は、高いFamily role pressure家庭役割重圧、低いFamily satisfaction家庭満足という状態であった。
- 仕事への時間コミットが、Work-family conflict仕事家庭葛藤の主要な先行要因であった。
- 自営は、仕事と家庭のバランスを取る手段としてよりも、負担になっていた。
- 自営は、職務満足は高いが、家庭満足が低い。
- 自営には、費用と利益の両方がある。

Parasuraman,S.& Simmers,C.A.(2001)Type of employment, work-family conflict and well-being: a comparative study.



「自営業になることで、Work-family conflictは解消しない」

- 自営業者には、greater autonomy より幅広い自治もあるが、greater pressure より強いプレッシャーもかかる。
- 従業員(2810名 80.2%) 自営業オーナー(222名 6.3%) 独立契約者(472名 13.5%)
- 結果、独立契約者は、最も少ない時間働き、職務プレッシャーも最も少なく、職務自治レベルは中間であった。
- 彼らは、自営業オーナーよりも、満足度が低かった。
- 独立契約者は、1社のクライアントへの高い依存性を持つ場合があり、その際には柔軟性が制限される。
- 自営業者の2種には違いがあった。
 - 1) 雇用している (Small business owners)
 - 2) 雇用していない (Independent contractors)
- 自営業という選択は、Work-family conflictを減少させる効果的な手段とは言えないかもしれない。

Prottas and Thompson(2006)Stress, Satisfaction, and the Work-Family Interface: A Comparison of Self-Employed Business Owners, Independents, and Organizational Employees.



ミニ起業家(自営業主)が、増えると・・・

- 経済成長はしない（Op起業、ガゼル企業に比べて）
- 本人の稼ぎは減る（賃金労働者・組織従業員に比べて）
- しかし、非金銭的利益（職務満足、幸福・健康）は得られる
- ただ、「Work-family conflict 仕事と家庭の葛藤」への対処が必要になる

ミニ起業家(自営業主)が、増えると・・・

- 経済成長はしない（Op起業、ガゼル企業に比べて）
- 本人の稼ぎは減る（賃金労働者・組織従業員に比べて）
- しかし、非金銭的利益（職務満足、**幸福・健康**）は得られる
- ただ、「Work-family conflict 仕事と家庭の葛藤」への対処が必要になる

「GDPではなく、主観的なWell-beingで測る」

- GDPは、人間の発達を測るには不適切である。
- 収入と富は、手段とみるべきである。
- GDPのような客観的なWell-beingの尺度だけではなく、
人々がどのように状況を受け止めているのか、Subjective主観的な尺度も必要である。
- Subjective well-being(SWB)indicators
主観的な幸福・健康尺度：感情、人生評価、人生の意味等。
- 収入は一定をこすと、幸福と関係しなくなる。
- SWBは、ただ一つの尺度ではないが、人間の人生のWell-beingを測定する方法の一つではあるだろう。

Nikolova (2016) Happiness and Development



「起業家は、従業員より、高いPositive well-beingであった」

- Wellbeingウェルビーイング(健康・幸福・善い状態)は、個人の経験と機能の全般的質を表現するものだ(Warr 2013)。
- 起業家を、自身の責任とリスクで仕事をする個人(Hebert and Link 1982)と定義する。
- Wellbeingには、複数の概念が含まれる。本稿では、Positive wellbeing(認知的: 人生・仕事満足度、感情的: 主観的ヴァイタリティ等)と、Negative wellbeing(感情的: 心理的疲労感、メンタルヘルス問題等)の2つを扱う。
- 1975年からの研究94本(82か国)から、319個のサンプル(ポジティブWellbeingに関する効果量283個と、ネガティブWellbeingに関する効果量54個)を抽出し、メタ分析を実施。
- **全般的に、起業家は、従業員より、高いポジティブ・ウェルビーイング(特に仕事満足度と人生満足度)であった。**
- **ネガティブ・ウェルビーイングについては、両者に差は無かった。**
- **特に、強い法規律がある国では、起業家のポジティブ・ウェルビーイングが高かった。**
- **弱い法規律がある国では、起業家のネガティブ・ウェルビーイングが高かった。**

Stephan, Rauch and Hatak(2022)Happy Entrepreneurs? Everywhere? A Meta-Analysis of Entrepreneurship and Wellbeing.



「自営業者になることは、健康を向上させる」

- ・ドイツのパネル調査(SOEP)2002年から2014年のデータを分析。
- ・失業状態から、自営業者になった人達(Necessity Entrepreneurship)と、失業状態のままだった人達。
- ・賃金労働者から、自営業者になった人達(Opportunity Entrepreneurship)と、賃金労働者のままだった人達。
- ・Necessity Entrepreneurshipは、メンタルヘルス(精神的健康)は向上したが、フィジカルヘルス(身体的健康)は向上しなかった。
- ・Opportunity Entrepreneurshipは、メンタルヘルスとフィジカルヘルスの両方が向上した。
- ・「雇用している自営業者」と「雇用していない自営業者」を比較したが、有意差は見られなかった。
- ・失業状態から、賃金労働者になった人達のデータとも比較したが、自営業者になるほうが、メンタルヘルスは向上していた。
- ・賃金労働者から、賃金労働者になった人達(転職者)のデータでは、メンタルヘルス向上という結果は見られなかった。
- ・自営業者になることは、健康を向上させる。
- ・高い職務要求と高い職務制御が、自営業者の健康を向上させるのだろう。Active jobs仮説が支持された。
- ・自営業は「銀の弾丸」ではないが、Social welfare社会福祉の向上につながる可能性がある。
- ・メンタルヘルスのSpillover効果(Fletcher,2009)もあるので、家族への影響も見る必要があるだろう。



Nikolova (2019) Switching to self-employment can be good for your health.

ミニ起業家(自営業主)が、増えると・・・

- 経済成長はしない（Op起業、ガゼル企業に比べて）
- 本人の稼ぎは減る（賃金労働者・組織従業員に比べて）
- しかし、非金銭的利益（職務満足、**幸福・健康**）は得られる
- ただ、「Work-family conflict 仕事と家庭の葛藤」への対処が必要になる

ミニ起業家(自営業主)が、増えると・・・

- 経済成長はしない (Op起業、ガゼル企業に比べて)
- 本人の稼ぎは減る (賃金労働者・組織従業員に比べて)
- しかし、非金銭的利益(職務満足、幸福・健康)は得られる
- ただ、「Work-family conflict 仕事と家庭の葛藤」への対処が必要になる

ミニ起業家（個人事業主・小規模企業経営者）が
増えることは、悪いことなのか？



LEARN WELL
株式会社 ラーンウェル

2023年3月27日

「ミニ起業家が増えることは、良いことである！」

「ミニ起業家が増えることは、良いことである！」

なぜなら、

- 本人のWellbeing幸福・健康が向上し
- 家族にもSpillover effect波及効果があり
- 地域の課題解決にもつながるからである。

「ミニ起業家が増えることは、良いことである！」

なぜなら、

- ・本人のWellbeing幸福・健康が向上し
- ・家族にもSpillover effect波及効果があり
- ・地域の課題解決にもつながるからである。

「ミニ起業家が増えることは、良いことである！」

なぜなら、

- ・本人のWellbeing幸福・健康が向上し
- ・家族にもSpillover effect波及効果があり
- ・地域の課題解決にもつながるからである。

「起業家のWellbeingは、家族への波及効果もある」

- これまでの起業家研究では、企業レベルの成果(例:成長、業績)に焦点が当てられてきた。
- しかし、起業家は、深く、個人的で、信念ある理由をもって、企業活動を行っている。
- **Well-being幸福・健康・善い状態を、起業活動研究の成果変数として見てはどうか。**

- 起業活動は、個人としてのfulfilment 達成感や満足の源となりうる。
- **従業員や家族と言ったステークホルダーへのSpillover effect波及効果もある。**
- Happier peopleより幸せな人々は、仕事に満足し、心理的にも充足していて、健康で長生きする傾向がある。
- 彼らは、創造的で生産的であり、社会的なつながりも維持している。
- こういった利点は、家族、職場、コミュニティーにも影響し、健康的な循環を作り出すことになるだろう(Helliwell et al.2013)

Wilkund, Nikolaev, Shir, Foo, & Bradley(2019) Entrepreneurship and well-being: Past, present, and future.

「自営業者の子供たちは、人生の満足度が高かった」

- rural 田舎を、住民1万人以下と定義。
- 分析の結果、先行研究と同じように、自営業者の職務満足は高かった。
- 住んでいる場所における通勤時間の短さ、在宅勤務、車での移動が、自営業者の健康に影響していた。
- Semi-urban トカイナカ(と訳してみる)で、隣近所が貧乏で無い場合、自営業者の幸せ・健康度が高かった。
- トカイナカは、事業がしやすい環境にあり、生活の質も良いと言える。
- **自営業者の子供たち(10才~15才)は、人生の満足度が高かった。**
これは本研究で明らかになった重要な知見である。
- 他の自営業者たちとの地域でのネットワークから、便益を得ている。
- 比較的大きな市場へのアクセスの良さと、仕事環境の柔軟性が、トカイナカにはある。

Abreu, Oner, Brouwer, and van Leeuwen(2019)Well-being effects of self-employment: A spatial inquiry.



他には、どんな波及効果が？ それをどう明らかにする？

- 配偶者、家族(子供たち)、親戚、友達、知人、地域、・・・
- 配偶者に、起業前と起業後の変化を聞く
- 子供たちに、起業前と起業後の変化を聞く

「ミニ起業家が増えることは、良いことである！」

なぜなら、

- ・本人のWellbeing幸福・健康が向上し
- ・家族にもSpillover effect波及効果があり
- ・地域の課題解決にもつながるからである。

「ミニ起業家が増えることは、良いことである！」

なぜなら、

- 本人のWellbeing幸福・健康が向上し
- 家族にもSpillover effect波及効果があり
- 地域の課題解決にもつながるからである。

比企起業大学メンバーが関わっている地域課題

- 空き家問題（移住希望者と地主のマッチング）
- 耕作放棄地問題（農業、農業従事者支援）
- 古い蔵などの遊休資産活用（蔵を使ったイベント開催）

- 障害者の就労支援（地域の特別支援学校と企業の連携）
- 障害者のアウトドア活動支援（元看護師によるキャンプ指導）

- 高齢化ニュータウン問題（人が集まる場：喫茶店、マルシェの運営）
- 生まれ育った地域に誇りを持たない若者問題（地域ブランディング）
- 地域活性化を都心コンサル会社が請け負い、
地域にお金が落ちない問題（地域商社）・・・

何故、ミニ起業家が、地域課題に取り組むのか？

- 大企業は、取り組まないから
(市場の小ささ、成長・拡大可能性の小ささ、儲けづらさ)
- 行政に、頼りきれないから
(人口減、税収減、インフラ維持の困難さ)
- 地域の当事者だから
(目の前で起こっている問題、子供たちの将来、)

▪

比企起業大学メンバーが関わっている地域課題

- 空き家問題（移住希望者と地主のマッチング）
- 耕作放棄地問題（農業、農業従事者支援）
- 古い蔵などの遊休資産活用（蔵を使ったイベント開催）

- 障害者の就労支援（地域の特別支援学校と企業の連携）
- 障害者のアウトドア活動支援（元看護師によるキャンプ指導）

- 高齢化ニュータウン問題（人が集まる場：喫茶店、マルシェの運営）
- 生まれ育った地域に誇りを持たない若者問題（地域ブランディング）
- 地域活性化を都心コンサル会社が請け負い、
地域にお金が落ちない問題（地域商社）・・・

実際に「地域課題の解決」につながったのかをどう検証するか？

- 当事者（比企起業大学メンバー）へのインタビュー
- 関係者へのインタビュー

「ミニ起業家が増えることは、良いことである！」

なぜなら、

- 本人のWellbeing幸福・健康が向上し
- 家族にもSpillover effect波及効果があり
- 地域の課題解決にもつながるからである。

ミニ起業家(自営業主)が、増えると・・・

- 経済成長はしない（Op起業、ガゼル企業、Start-up企業に比べて）
- 本人の稼ぎは減る（賃金労働者に比べて）
- しかし、非金銭的利益(職務満足、幸福・健康)は得られる
- **ただ、「Work-family conflict 仕事と家庭の葛藤」への対処が必要になる**

「仕事に夢中になると、Work-family conflict 仕事家庭葛藤が増える」

- WFC: work-to-family conflict と、FWC: family-to-work conflictを区別することは、これまでの先行研究からも支持されてきた。
- **仕事領域でのストレスが増えると、WFCも増える。**
家庭領域でのストレスが増えると、FWCも増える。
- **仕事領域での役割関与が増えると、WFCも増える。**
(家庭領域での役割関与の増加は、FWCを増やさなかった)
- 仕事領域での社会的支援(会社、上司、同僚からの)が増えると、WFCは減った。
家庭領域での社会的支援(家族、配偶者からの)が増えると、FWCは減った。
- 仕事領域でのタスク多様性が増えると、WFCが増えた。
職務自立性とFamily friendly organizationが高まると、WFCは減った。
家庭雰囲気が上がると、FWCは減った。
- Internal locus of control内的統制と、Negative affectivity/neuroticismは、WFC、FWCに関係していた。
- Negative affectivity陰性感情傾向/neuroticism神経症傾向は、Work-family conflictを予測する最も強い先行要因の一つであった。

MICHEL, KOTRBA, MITCHELSON, CLARK AND BALTES(2010) Antecedents of work-family conflict:A meta-analytic review



「起業家は、Work-family conflict 仕事家庭葛藤を、減らせる」

- WFC: work-to-family conflict と、FWC: family-to-work conflictを区別することは、これまでの先行研究からも支持されてきた。
- 仕事領域でのストレスが増えると、WFCも増える。
家庭領域でのストレスが増えると、FWCも増える。
- 仕事領域での役割関与が増えると、WFCも増える。
(家庭領域での役割関与の増加は、FWCを増やさなかった)
- 仕事領域での社会的支援(会社、上司、同僚からの)が増えると、WFCは減った。
家庭領域での社会的支援(家族、配偶者からの)が増えると、FWCは減った。
- 仕事領域でのタスク多様性が増えると、WFCが増えた。
職務自立性とFamily friendly organizationが高まると、**WFCは減った**。
家庭雰囲気が上がると、FWCは減った。
- **Internal locus of control内的統制**と、Negative affectivity/neuroticismは、**WFC、FWCに関係していた**。
- Negative affectivity陰性感情傾向/neuroticism神経症傾向は、Work-family conflictを予測する最も強い先行要因の一つであった。

MICHEL, KOTRBA, MITCHELSON, CLARK AND BALTES(2010) Antecedents of work-family conflict:A meta-analytic review



「起業家は、不眠症に悩まされることもあるが、対処法はある」

- ・起業家の仕事は、強い要求とストレスにさらされている。
- ・起業家になることは「最もストレスフルな仕事選択の一つ」(Cardon and Patel 2015)と言われている。
- ・起業家は、長時間労働、高い仕事負荷、役割不明確さに、直面している。
- ・5つの企業家的ストレスとして(例: Perry et al.2008) 金銭的リソースの欠如、ツールの不足、情報不足、他者からの支援の不足、時間のなさがある。

- ・経験ある起業家ほど、高いストレスに見舞われた時に、Insomnia不眠症になっていた。
- ・ストレスが高まると、初心者起業家のwork-home interference 仕事と家庭の干渉が高まっていた。それが、間接効果として、初心者起業家の不眠症につながっていた。

- ・Theory of cognitive appraisal 認知的評価理論を参考にすると、起業経験者は、ストレスを「問題の警報サイン」と捉えるが、初心者起業家は、そのサインをとらえられないと考えられる。
- ・起業経験者のほうが、サインをより現実的な危険信号として捉えていた。

- ・起業家は、いったん仕事課題を脇に置くことが必要である。
Mindfulness(その瞬間の経験に注意を向ける)はその一助になるだろう。

Kollmann,Stöckmann, and Kensbock(2019)I can't get no sleep—The differential impact of entrepreneurial stressors on work-home interference and insomnia among experienced versus novice entrepreneurs.

「自営業者のALは高いが、コーピング手法で対処できる」

- 自営業者は、高いレベルのAL: allostatic loadを経験する。
それは、Wear and Tear on the body 体の消耗につながる。
- Coping手法(問題焦点コーピング戦略)が、自営業とALの関係を減少させる手助けとなる。

- 研究1では、194名の自営業者と、1511名のWage earners賃金労働者のデータを分析。
▪ 自営業者は、賃金雇用者に比べ、ALが高かった。身体的健康をALが下げていたが、精神的健康には影響がなかった。

- 研究2では、776名の自営業者と、8003名の賃金労働者のデータを分析。
▪ 自営業者は、高いALレベルであった。

- 研究3では、35歳から86歳の間174組の双子の縦断的(8年間をあけた)データを分析。
▪ 自営業者で、Problem-focused coping 問題焦点型コーピング手法を使っている方がALを減少させていた。

Patel, Wolfe, and Williams(2019) Self-employment and allostatic load.

「コーピング手法の活用で、PWBが向上する」

- Coping methodsの2種類:
 - Active coping (Problem-focused coping) 積極的対処
 - Avoidance coping (Emotion-focused coping) 回避的対処
- 回避的対処と、起業経験者のPsychological well-being: PWBには正の関係があった。起業初心者の場合、負の関係があった。
- 起業初心者の場合、回避的対処をして、事業から目を離すのは、事態を悪化させることにつながるのかもしれない。
- 3か月後、起業家の回避的対処は、積極的対処を伴った場合のみ、PWBと正の関係を示した。
- ストレスフルな環境に置かれた時は、回避的対処がPWBにとっては有効だが、3か月の間には、積極的対処も行わないと、PWBは下がる。

Uy, M. A., Foo, M.-D., & Song, Z. (2012) Joint effects of prior start-up experience and coping strategies on entrepreneurs' psychological well-being.

「起業家は、大変だけど、対処法はある」

- Insomnia 不眠症
- Allostatic Load 心身の消耗
- Work-family conflict 仕事家庭葛藤

↑

- Coping (回避的・積極的)
- 食事、運動、睡眠のケア (ルーチン化)
- 家族との話し合い (伝えないと伝わらない)

「近き者よろこべば遠き者きたらん(論語)」

「修身齐家治国平天下(大学:四書五経)」

「分度を稼いで、余剰を推譲(二宮尊徳)」

ミニ起業家（個人事業主・小規模企業経営者）が
増えることは、悪いことなのか？



LEARN WELL
株式会社 ラーンウェル

2023年3月27日

皆さんに、ご相談したい点、ご意見がほしい点

- 論文ではなく、ビジネス書(の1章)として世に出したい
- ヒントになりそうな文献や研究領域
- 家族へのSpillover波及効果を見るには？
- 地域課題が実際に解決されたかの検証をどうすれば？