

Title	小規模企業者の仕事及び私生活に関する将来の想定を支援する手法の提案
Sub Title	Proposal for a method to assist small business owners in making future assumptions about their professional and personal lives
Author	片山, 和子(Katayama, Kazuko) 五百木, 誠(Ioki, Makoto)
Publisher	慶應義塾大学大学院システムデザイン・マネジメント研究科
Publication year	2022
Jtitle	
JaLC DOI	
Abstract	
Notes	修士学位論文. 2022年度システムデザイン・マネジメント学 第524号
Genre	Thesis or Dissertation
URL	<a href="https://koara.lib.keio.ac.jp/xoonips/modules/xoonips/detail.php?koara_id=KO40002001-00002022-0017">https://koara.lib.keio.ac.jp/xoonips/modules/xoonips/detail.php?koara_id=KO40002001-00002022-0017</a>

慶應義塾大学学術情報リポジトリ(KOARA)に掲載されているコンテンツの著作権は、それぞれの著作者、学会または出版社/発行者に帰属し、その権利は著作権法によって保護されています。引用にあたっては、著作権法を遵守してご利用ください。

The copyrights of content available on the Keio Associated Repository of Academic resources (KOARA) belong to the respective authors, academic societies, or publishers/issuers, and these rights are protected by the Japanese Copyright Act. When quoting the content, please follow the Japanese copyright act.

修士論文

2022年度

小規模企業者の  
仕事及び私生活に関する  
将来の想定を支援する手法の提案

片山 和子

(学籍番号：82133139)

指導教員 准教授 五百木 誠

2023年3月

慶應義塾大学大学院システムデザイン・マネジメント研究科  
システムデザイン・マネジメント専攻

# 論 文 要 旨

学籍番号	82133139	氏 名	片山和子
論 文 題 目： 小規模企業者の仕事及び私生活に関する将来の想定を支援する手法の提案			
<p>(内容の要旨)</p> <p>日本では人口の減少に伴い、特に、商業及びサービス業など従業員5人以下の小規模企業者の人手不足が顕著である。その結果、多くの小規模企業者がこの労働力不足を補うために、自らの労働時間を増やさざるを得ない状況にある。厚生労働省は、仕事と私生活の調和のとれた働き方ができる社会の実現に向けた取り組みを行なっている。この中で、長時間労働によるメンタルヘルス対策が講じられているが、その多くの対象者は企業に勤める労働者であり、小規模企業者など経営者を対象にしたものは少ない。特に小規模事業者は、労働時間を自ら決められることができるため、公私を分けることが難しい。小規模企業者は、重要な意思決定などメンタルヘルスを健康に保ち、心のゆとりを持つことは事業を行っていく上でも重要である。</p> <p>本研究では、仕事と私生活の調和をとり心のゆとりを得るために、仕事の外部環境と私生活の外部環境を把握し、仕事及び私生活に関する将来の想定を行う手法を提案する。予め想定しえないことが発生した場合に、どのような気持ちになるか、どのようなことになるかを把握することで、不測の事態が発生しても心のゆとりを持って対応できるようになることを目指す。</p> <p>これまで、経営者がビジネスを取り巻く環境を考える場合、マクロ環境ではセプテンバー(SEPTEMBER)、ミクロ環境ではファイブフォース(5 forces)などのフレームワークを使って外部環境を把握できるが、これらのフレームワークでは、経営者自身の私生活は考慮されていない。本手法では、事業の外部環境を SEPTEMBER と 5 forces で分析したのち、私生活を取り巻く環境も同様に検討する。その上で、シナリオ・プランニングを用い、仕事と私生活において影響度が大きいシナリオを考え、自らがどのような気持ちになるのかなどを想像する。また、事業のレジリエンス性の特徴と脆弱性に気付くために使用する Resilience Assessment Grid (RAG)を活用した質問項目を用い、仕事の脆弱性の要因と対処策を導き出す。この手法を通じて、企業者は想定外の事態に対してどのように対処するかを想像することができるようになり、不安や焦燥感が下がり、心のゆとりが持てるようになる。</p> <p>17名の被験者に対して検証した結果、6項目の機能のうち5項目について有用性を確認できた。しかし、「適度な時間で実施できる機能」については、作業が長すぎるという回答結果が多く、改善の余地があることがわかった。妥当性確認では、本手法の利用前後で心のゆとり感尺度の変化を測定した。その結果、17名中10名が向上していた。心のゆとりが向上した10名の被験者は、小規模企業者の中でも比較的、勤務時間をコントロールでき、休憩や休暇が取れているという特徴があった。また、質問項目別に見ると、「不安を感じる」「いらいらしていると感じる」「時間に追われていると感じる」の3項目において減少、「心が落ち着いていると感じる」において増加が確認できた。</p>			
キーワード (5語) 小規模企業者、中小企業経営者のメンタルヘルス、シナリオ・プランニング、RAG、心のゆとり			

## SUMMARY OF MASTER'S DISSERTATION

Student Identification Number	82133139	Name	Kazuko Katayama
<p><b>Title</b>          Proposal for a Method to Assist Small Business Owners in Making Future Assumptions about their Professional and Personal Lives</p>			
<p><b>Abstract</b></p> <p>Due to declining population in Japan, a manpower shortage, especially among small businesses with five or fewer employees of the commercial and service sectors. As a result, many small businesses increase their own working hours to make up for this manpower shortage. The Ministry of Health, Labor, and Welfare realize the importance of people work in balance between their work and private lives. In this program, mental health measures due to long working hours are being taken, but most of these measures target workers in big companies, and only a few of them for small business owners. Small business owners, in particular, are able to decide their own working hours, making it difficult for them to separate their work and private lives. It is important for small business owners to keep their mental health healthy for decision-making and other aspects of their business.</p> <p>In this study, we propose a method to understand the environment external to work and the environment external to private life, and to make assumptions about the future regarding work and private life, in order to achieve harmony between work and private life and to have a relaxed mind. By understanding how they will feel and what will happen when something unforeseeable occurs, the goal is to be able to respond with a relaxed mind even when unforeseen circumstances arise.</p> <p>In the past, when small business owners consider the environment surrounding their business, they can use frameworks such as PEST (Political, Economic, Social, Technological) for the macro environment and five forces (5 forces) for the micro environment to understand the external environment, but these frameworks do not take into account the personal lives of the small business owner themselves. However, these frameworks do not take into account the personal lives of the small business owner themselves. In this method, after analyzing the external environment of the business using PEST and 5 forces, the environment surrounding the personal life is examined as well. Then, using scenario planning, we consider scenarios that have a large impact on both the business and personal lives, and imagine how we ourselves would feel. In addition, using the Resilience Assessment Grid (RAG) questionnaire, which is used to notice the characteristics and vulnerabilities of business resilience, we derive the factors of vulnerability at work and the measures to cope with them. Through this method, small business owners are able to imagine how they would cope with unexpected situations, which lowers their anxiety and frustration and allows them to feel more relaxed.</p> <p>The results of the validation on 17 subjects confirmed the usefulness of five of the six functions. However, many respondents answered that the task was too long for "functions that can be performed in a reasonable amount of time," indicating that there is room for improvement. For the validation, we measured the change in the sense of mental composure scale before and after the use of this method. The results showed that 10 out of 17 respondents improved. The 10 subjects whose sense of mental comfort improved were characterized as being relatively better able to control their work hours and take breaks and vacations among small businesspeople. By question item, there was a decrease in the three items of "feeling anxious," "feeling irritated," and "feeling pressed for time," and an increase in the item of "feeling calm".</p>			
<p><b>Key Word (5 words)</b>          Small Business Owners, Mental Health of Small Business Owners, Scenario Planning, RAG, Mental Comfort</p>			