

論 説

過疎地域で雇用型在宅テレワーカーに転職した 自営型在宅テレワーカーの実態

——障害者へのインタビュー調査を中心に——

高 野 剛

- I 課題設定
- II インタビュー調査の記録
- III 要約と含意

I 課題設定

2014年5月8日、民間研究機関の日本創成会議人口減少問題検討分科会が、2040年までに全国約1800市町村のうち約半数の896市町村が消滅する可能性があるという「ストップ少子化・地方元気戦略」（増田レポート）を発表した。この「増田レポート」では、2010年の国勢調査をもとに、2040年までに20～39歳の女性の人口が5割以下に減少する自治体を消滅可能性都市と呼んでい¹⁾る。この「増田レポート」を受けて、安倍政権は、2014年12月に「まち・ひと・しごと創生総合戦略」を閣議決定し、就労機会の創出で東京圏から地方への転出を2013年度より年間4万人増加させる一方で、地方から東京圏への転入を年間6万人減少させることで、2020年以降の東京圏と地方の転出入均衡を実現する²⁾ことを目標に掲げた。

また、総務省は、地方で働きながら安心して暮らせる環境を情報通信技術の利活用によって実現し、大都市から地方への人と仕事の流れを生み出すことで元気で豊かな地方を創生させることを目的に、2014年10月に「地方のポテンシャルを引き出すテレワークやWi-Fi等の活用に関する研究会」を設置した。同年12月に発表された「研究会中間とりまとめ」では、「ふるさとテレワーク」により大都市から地方への人と仕事の移動による地域活性化の可能性が提案された。この「研究会中間とりまとめ」の提案を参考にして、総務省は「ふるさとテレワーク推進のための地域実証事業」を2015年より開始することになった。

安倍政権が地方創生の切り札として進めている「ふるさとテレワーク」とは、地方のサテライトオフィスや自宅等で都市部の仕事を行うテレワークのことであり、地方でも都市部と同じように働ける環境整備を行うことで都市部から地方への人や仕事の流れを促進して地方創生に繋げようとしている。具体的には、地方自治体の提案を公募・選定し、情報通信機器の購入費用など上限を定めて定額補助するとしており、補助の条件として、必ず人と仕事を地方へ移転することや移動人数の数値目標を設定する必要がある。

ふるさとテレワークで創出を目指す就労機会には、4種類の働き方があると捉えられている。1つ目の類型Aは、地方のオフィスに都市部の企業が社員を派遣して本社機能の一部をテレワークで行う「ふるさとオフィス（転勤）」である。2つ目の類型Bは、子育てや親の介護のため地方への移住を希望する社員がテレワークで勤務する「ふるさと勤務（Uターン）」である。3つ目の類型Cは、クラウドソーシングの活用により都市部の仕事を起業したり個人事業主として受注する「ふるさと起業（個人事業主）」である。4つ目の類型Dは、都市部の企業が地方で新規に雇用する「ふるさと採用（地元雇用）」であり、委託先は類型Aまたは類型Bが必須となっている。特に、類型Cの「ふるさと起業」にクラウドソーシングの活用による自営型在宅テレワークが想定されている³⁾。なお、都市部から地方への人と仕事の移動について、「三大都市圏」から地方への移動を想定しているため、「三大都市圏」が委託先となることはできない。「三大都市圏」とは、関東圏と中部圏と近畿圏のことであり、関東圏では「首都圏整備法に基づく『既成市街地』及び『近郊整備地帯』」であり、中部圏では「首都圏、近畿圏及び中部圏の近郊整備地帯等の整備のための国の財政上の特別措置に関する法律の政令で定める区域」であり、近畿圏では「近畿圏整備法に基づく『既成都市区域』」と定義されている。ただし、三大都市圏以外の都市部からの移動であっても、都市部から地方への移動という趣旨に沿っていけば、委託先となることができるとされている。さらに、都市部から地方への人の移動の期間については、特に定めはないが概ね5年程度とされている。1人の社員が5年間移住する場合だけでなく、3～6ヵ月程度のローテーションで複数の社員が順番に転勤するような場合でも、合計5年程度の継続期間があれば構わないとされている。

2015年に開始した「ふるさとテレワーク推進のための地域実証事業」では、10億円の予算を使って全国15ヵ所で取り組まれることになった。その後、ふるさとテレワーク推進会議で進捗状況や成果について全5回の会議で検証が行われ、2016年度からは補助事業を使って本格的に「ふるさとテレワーク推進事業」に取り組むことになり、2016年度には7億2千万円の予算を使って全国23ヵ所で、2017年度は6億3千万円の予算を使って全国11ヵ所で実施されている。

そこで本稿では、地方の過疎地域で自営型在宅テレワークから雇用型在宅テレワークへ転職した者を対象にインタビュー調査を実施することで、過疎地域における自営型在宅テレワークの実態について明らかにする。具体的には、総務省のふるさとテレワーク推進事業の委託先の過疎地域で自営型在宅テレワークの仕事をしていたが雇用型在宅テレワークへ転職した者にインタビュー調査を実施し、調査結果の記録から過疎地域における自営型在宅テレワークの実態について明らかにしたい。これまで、自営型在宅テレワークについて、母子家庭の母親や障害者を対象にインタビュー調査を実施した先行研究はあるものの、地方の過疎地域で自営型在宅テレワークから雇用型在宅テレワークへ転職した者を対象にインタビュー調査を実施した先行研究は見あたらない⁴⁾。それゆえ本稿で、地方の過疎地域で自営型在宅テレワークから雇用型在宅テレワークへ転職した者を対象にインタビュー調査を実施することで、過疎地域における自営型在宅テレワークの実態について明らかになるであろう。

Ⅱ インタビュー調査の記録

総務省のふるさとテレワーク推進事業の委託先の過疎地域で、自営型在宅テレワークから雇用型在宅テレワークに転職した者を対象に、インタビュー調査を実施した。インタビュー調査は、あらかじめ調査票を作成し、半構造化面接により実施した。調査協力者は、スノーボール・サンプリングによる2名である。インタビュー調査は、2019年10月27日（日曜日）に実施した。調査協力者には、事前に個人情報の取り扱いについて記載された同意書の書類を配付し、署名・捺印の上で調査に協力していただいた。1人あたりの所要時間は90～120分程度である。

(1) Aさん

Aさんは、49歳の女性である。身体障害者手帳を所持しており、身体障害者の第1種2級である。地方都市の県庁所在地で生まれ、普通科の高等学校を卒業後に民間企業に事務職として就職した。24歳で結婚し、結婚を機に退職して専業主婦となった。結婚後に現在の過疎地域へ引っ越しをしている。結婚後にパートタイム労働で働いたりしながら、子どもを2人出産したが、33歳の時にパーキンソン病を発症した。発症直後は病院に通院したが、半年間ぐらい病名が分からなかった。パーキンソン病を発症後は、自宅で家事や育児など専業主婦をしていたが、42～43歳の時に子どもが学校へ行くようになったので、仕事をして収入を増やしたいと思っていたところ、子どもが通っている高校の先生から、障害があってもパソコンで仕事ができるNPO法人があることを知り、NPO法人でパソコンの訓練を受講するようになった。訓練は自宅に居ながらeラーニングで半年間ほど訓練をし、その後、NPO法人の事務所で訓練を受講するようになった。会社員で事務職をしていた頃は、ほとんどパソコンを使わなかったので、パソコンに関するスキルはNPO法人で身につけた。訓練後は、請負契約でテープ起こしやウェブアクセシビリティの検査の仕事を3年間ほど自宅でしていたが、仕事のある時と仕事のない時の繁閑があったため、NPO法人の紹介でふるさと納税のポータルサイトの更新をする仕事を、雇用型在宅テレワークですることになった。東京に本社のある企業であったため、時間給は東京都の地域別最低賃金より少し高い程度であった。ふるさと納税の仕事は2年間ほど働いていたが、ふるさと納税の仕事は半年ごとの有期雇用であり、今後も仕事があるかどうか分からなかったため、1年半ほど前から別の会社の雇用型在宅テレワークでウェブアクセシビリティの仕事をするようになった。1年半ほど前から現在まで働いている会社は、東京に本社のあるIT企業（東証1部上場）の特例子会社である。労働条件は時間給1,000円ほどで賞与はないが、1日6時間・週5日の無期雇用で社会保険に加入している。仕事をしている時間はいつも決まっており、インターネットでホームページにログインして打刻することになっている。1日2回ほど会議があるので、ウェブカメラを付けてスカイプで会議をしている。特例子会社であるため、一緒に働いている人たちは自宅で働いている障害者である。特例子会社で働いている人たちは、もともとNPO法人で自営型在宅テレワークとして働いていた人たちが、特例子会社で雇用型在宅テレワークとして働くようになった人たちであるため、以前から知っている人たちである。スカイプでの会議では仕事の連絡や報

告だけしか話すことができないため、週2回30分ほど雑談をすることができる時間を設けている。仕事の量は多い時と少ない時がある。仕事が少ない時は、関連会社のホームページの検査をしたり、eラーニングでスキルアップするようにしている。パソコンは、セキュリティーソフトなどソフトが入ったパソコンを会社から貸与されている。インターネットの通信費は自分で支払っている。パソコンの資格は特に持っていない。パソコンのマウスは動かしにくいいため、人差し指でトラックボールを使っている。

2人いる子どものうち上の子どもは、大学を卒業して今年から社会人として働いている。下の子は高校3年生だが、県外の大学へ行きたいと言っているので進学費用がかかる。自営型在宅テレワークの仕事は仕事はずっとあるわけではないため、収入が安定しないが、ふるさと納税やウェブアクセシビリティの雇用型在宅テレワークは毎月一定の収入が入ってくる。以前は、1日5時間・週5日で働いていたが、1日6時間・週5日になったため、体力的に難しいと感じている。1日5時間・週5日では特例子会社の社会保険に加入できないため、社会保険に加入できるように1日6時間・週5日になったが、1日6時間は体力的に難しいと感じている。自営型在宅テレワークの仕事をしていた時は収入が少なかったため、夫の社会保険に扶養配偶者として加入していたが、雇用型在宅テレワークの仕事をするようになってからは、年間収入が障害基礎年金と合計すると180万円以上になるため、夫の社会保険に扶養配偶者として加入することができなくなった。

Aさんは、障害者総合支援法のサービスは利用していない。今のところ家事など身の回りのことについては、薬が効いている時間内で済ませるようにしている。また、病院への通院は月1回であるため、自分で行くことができるが、症状が悪化して自分で通院や家事ができなくなるようであれば、障害者総合支援法のサービスを利用するようになりたいと考えている。現在でも薬が切れて体が動かない時は、家族に介助してもらって入浴している。薬が効いている時間は動くことができるが、薬が効いていないと全く動けなくなるため、薬を飲むタイミングを間違えないように注意している。Aさんは、薬の副作用で手足などが無意識に震えたり動いたりするため、手術で頭に電線を入れて電気刺激で震えないようにしている。薬を飲んでいれば、自動車の運転や歩いたりすることもできるが、数時間ごとに薬を飲む必要がある。歩行するときはバランスが悪く転倒するため杖を使っている。

特例子会社とNPO法人とは業務提携をしているため、特例子会社に雇用型在宅テレワークで働いていて困ったことなどがあった場合の相談や支援はNPO法人がすることになっている。そのため、NPO法人の会員は続けており、仕事を紹介してもらったり、障害のある人同士のつながりがある。

Aさんは、民間企業に事務職として働いたことがあり、人間関係が煩わしくて自宅で働きたいというわけではない。病気で通勤するのが難しいため、雇用型在宅テレワークで働いている。自営型在宅テレワークは体調が悪い時に納期が守れなかったりするため、雇用型在宅テレワークの方が体調の悪い時に他の人に仕事をしてもらえるため、雇用型在宅テレワークで働く方が良いと感じている。自営型在宅テレワークの収入だけで生活できるほどのパソコンスキルはないと感じている。進行性の病気であるため、体調のことを一番心配している。

(2) Bさん

Bさんは、55歳の独身男性である。78歳の母親と二人で暮らしている。脊髄損傷の両下肢完全麻痺の身体障害者で第1種1級である。生まれは他の都道府県であるが、小学校6年生の時に現在住んでいる過疎地域に引っ越しをして来た。高等学校卒業後に鉄工所に勤務して働いていたが、働き始めて半年ほどの18歳の時に、水門の鉄扉をレールから外して掃除する仕事をしていたところ、鉄扉が倒れてきて下敷きになり、脊髄損傷になった。1年7カ月間、病院でリハビリ生活をした後に、退院して自宅で両親と一緒に暮らすようになった。労働者災害補償保険（障害補償年金）と障害厚生年金を受給している。退院後は仕事ができないため、鉄工所は退職し、車いすバスケットボールのチームに所属して、スポーツを35歳ぐらいまでした。神経は完全に切れているため、下半身は全く動かず車いすを使っているが、上半身は健常者と全く変わらない。自動車免許は障害者になる前から持っており、上半身だけで運転できる自動車を運転している。

障害者になった当初は、父親の給与収入があり、Bさんの労災保険と障害年金があるため、生活には困らないが、父親が定年退職して年金生活するようになることを考えると、将来に備えて、少しでも働いて収入を増やすようにしたいと考えていた。37歳ぐらいの頃、何か仕事をしたいと思っていたところ、障害者が自宅でパソコンを使って仕事ができるように支援しているNPO法人が設立されたことを新聞で知り、すぐにNPO法人の会員となった。

東京に本社のあるIT企業（東証1部上場）の特例子会社の雇用型在宅テレワークで働き始めて1年6カ月になる。主に、ウェブアクセシビリティの仕事をしている。特例子会社の雇用型在宅テレワークをする前までは、NPO法人で自営型在宅テレワーカーとして働いていた。主にインターネットショッピングのホームページの更新や市役所の要約筆記の仕事である。要約筆記の仕事は自宅からインターネットを使って遠隔操作で仕事をしている。現在も雇用型在宅テレワークで働いている特例子会社に許可をもらって、NPO法人の自営型在宅テレワークの仕事は続けている。特例子会社の雇用型在宅テレワークの仕事もNPO法人の自営型在宅テレワークの仕事も、仕事の取りまとめ役のマネージャーを任されている。特例子会社の雇用型在宅テレワークでは、障害者雇用促進法の第79条で障害者を5人以上雇用する事業所に障害者職業生活相談員を配置しなければいけないため、講習会を受講して障害者職業生活相談員をしている。仕事の割り振り方法は、例えばインターネットショッピングのホームページの更新の仕事であれば、4名の自営型在宅テレワーカーがいるが、4名ともパソコンスキルは同程度であるため、4名の健康状態などを考慮しながら仕事の割り振りをしている。特に、精神障害の人もいるので、2時間以上は仕事ができないため、2時間以上かかる仕事は割り振らないようにしている。午前9時から午後5時までは特例子会社の雇用型在宅テレワークで働き、午後5時以降はNPO法人の自営型在宅テレワークの仕事をしている。インターネットショッピングのホームページの更新の仕事は、1件220円でほとんど収入にならない。特例子会社の仕事は時間給1,000円程度で1日7.5時間の週5日勤務（賞与なし・社会保険加入）である。特例子会社の雇用型在宅テレワークをするようになる前までは、ハローワークに行って障害者枠で就職活動をしたが就職できなかった。地元の医薬品や食料品を製造している企業（東証1部上場）の特例子会社へ面接に行ったが採用してもらえなかった。就職活動したが、雇用契約で働ける会社になかったことを考えると、現在の特例子会社に雇用型在宅テレワークで働けるのは、幸せなことだと感じている。

特例子会社の雇用型在宅テレワークで働き始めて半年間は、仕事に慣れるのに大変であったが、働き始めて1年6カ月になるため、ちょうど良い仕事量である。仕事で疲れやすいということもなく、毎日午後5時以降はNPO法人の自営型在宅テレワークの仕事をしている。NPO法人は中心的なメンバーであり、人間関係でのつながりもあるため、NPO法人の会員は続けている。

パソコンに関するスキルは、テープ起こし、文書入力、データ入力の仕事はすることができる。パソコンに関する資格は特に持っていないが、一般向けのパソコン教室に通ってMOS（マイクロソフトオフィススペシャリスト）の資格を、office2003の時に取得した。もともとパソコンの訓練は、障害者職業能力開発校でビジネス文書入力の訓練を受けたのが初めである。パソコンに関して自助具は使っていない。パソコンは特例子会社から貸与されている。NPO法人の仕事をする時は、自分で購入したパソコンを使っている。インターネットの通信費は、自分で負担している。

自宅の仕事場は、自分の部屋である。災害時の避難経路や自宅の間取りなどは、特例子会社の社長に自宅へ確認に来てもらい、画像などの書類は特例子会社に提出している。勤務時間は、インターネットでホームページにアクセスして打刻している。特例子会社で働いている障害者5人とは、1日2回パソコンにウェブカメラを付けてスカイプで会議をしている。自宅で働いていて孤立感を感じることはないが、今年から30分ほど会議以外に雑談の時間を設けるようにしている。納期が迫っている時は忙しいため、時間が勿体ないと感じることもあるが、仕事が少なく余裕がある時は、上司や同僚5人とは常にコミュニケーションを取っておく必要があると感じている。営利企業であるため、納期は厳しいと感じている。また、顧客からの問い合わせに対応するのが大変であると感じている。NPO法人からのインターネットショッピングのホームページ更新の仕事についても納期はあるが、働いているメンバーが仕事をするスピードが速いため、特に困っていない。仕事での介助などは必要ない。仕事以外の生活面での介助も必要ない。入浴やトイレなども一人でしている。

Bさんは、高等学校卒業後に鉄工所に雇われて働いていた経験があるが、雇われて働くことと請負契約で働くことでは、雇用型在宅テレワークが、一番良いと考えている。人間関係が煩わしいから自宅で働きたいというわけではなく、自動車を運転することはできるが車いすであるため通勤に時間がかかることを考えると、自宅で働く方が良いと感じている。現在は、特例子会社に雇用型在宅テレワークで働きながら、NPO法人で自営型在宅テレワークの仕事をしているが、NPO法人との関係を切りたくないため、両方の仕事をしている方が良いと考えている。以前は、車いすバスケットボールをしていたが、現在は体力的に厳しいと感じるようになったので、スポーツをするよりは仕事をしている方が充実していると感じている。

Ⅲ 要約と含意

AさんとBさんは、ともに地方都市で生まれ育っており、大都市圏での居住歴はない。AさんとBさんは、中途身体障害者である。Aさんは障害基礎年金、Bさんは労災保険と障害厚生年金を受給している。AさんもBさんも家族と同居しており、同居の家族は給与収入や遺族年金があるため、生活に困っているわけではないが、将来のことを考えると少しでも収入を増やし

たいため、働いている。AさんもBさんも中途身体障害者であるため、受障前は民間企業で雇われて働いていた経験がある。二人とも人間関係が煩わしくて自宅で働いているわけではない。もともと自宅周辺で働けるところが少なく、障害者枠でも就職できなかったため、自宅で働くようになった。自宅で働く場合でも、自営型在宅テレワークよりは雇用型在宅テレワークの方が、収入が安定しているため、自営型在宅テレワークから雇用型在宅テレワークへ転職した。

東京に本社のあるIT企業の特例子会社で雇用型在宅テレワークで働いている。労働条件は、時間給1,000円程度で賞与はないが、無期雇用で社会保険に加入している。仕事をしている時間は、午前9時から午後5時の間で決まっており、インターネットでホームページにログインして打刻することになっている。インターネットの通信費は、自分で支払っている。1日2回ほど会議があるため、ウェブカメラを付けてスカイプで会議をしている。スカイプでの会議では仕事の連絡や報告だけしか話すことができないため、週2回30分ほど雑談することができる時間を設けている。特例子会社であるため、一緒に働いている人たちは、自宅で働いている障害者である。上司や同僚とは常にコミュニケーションを取っておく必要があると感じている。営利企業であるため、納期は厳しいと感じている。自営型在宅テレワークは体調が悪い時に納期が守れなかったりするため、雇用型在宅テレワークの方が良いと感じている。自営型在宅テレワークの収入だけで生活できるほどのパソコンスキルはないと感じている。

一方、自営型在宅テレワークの仕事は、インターネットショッピングのホームページの更新やテープ起こしや市役所の要約筆記の仕事である。要約筆記の仕事は自宅からインターネットを使って遠隔操作で仕事をしている。インターネットショッピングのホームページの更新の仕事は、1件あたり220円程度の収入である。Aさんは体力的に難しいため、雇用型在宅テレワークの仕事をしながら自営型在宅テレワークの仕事をしていないが、Bさんは会社から許可をもらって両方している。

以上のことから、過疎地域の自宅周辺で就職できる企業が少なく、自営型在宅テレワークで働くようになったが、自営型在宅テレワークは収入が安定しておらず、体調の悪い時に納期が守れなかったりするため、収入が安定している特例子会社の雇用型在宅テレワークに転職したということが明らかになった。また、過疎地域で自営型在宅テレワークで生活できるだけの収入を稼ぐには、高度なパソコンスキルや継続的な仕事を受注できるだけの営業能力が必要であり、障害があっても手足が思うように動かなかったり、体調を崩しやすいといった場合、収入が不安定になる傾向があることが明らかとなった。さらに、過疎地域でも、障害者の支援をしているNPO法人や社会福祉法人と業務提携を結ぶことで、東京に本社のある大企業の特例子会社で雇用型在宅テレワークとして働くことができるということも明らかになった。

2017年3月、安倍政権は、「働き方改革実行計画」を発表し、雇用型在宅テレワークと自営型在宅テレワークと副業・兼業を推進することで、出産・育児や介護・障害などのライフステージに合わせて柔軟に働くことができる社会を実現するとしている。しかしながら、過疎地域に住む障害者にとってテレワークは人生のライフステージの中での一時的な就労形態ではなく、テレワークを選択せざるを得ない状況である。特に、雇用型在宅テレワークであっても、無期雇用で社会保険加入であるが、時間給の賞与なしの待遇である。月給制の賞与ありの正規雇用と、有期雇用で社会保険なしの非正規雇用の中間的な待遇であることに注意が必要である。また、障害者支

援をしている NPO 法人や社会福祉法人から支援を受けながら、東京に本社のある大企業の特例子会社で雇用型在宅テレワークとして働いていることから、過疎地域での就労機会を創出するためには、テレワークの推進だけでなく諸制度の整備や必要な支援サービスの拡充が必要である。

[付記] 本稿は、日本学術振興会科学研究費助成事業（学術研究助成基金助成金（基盤研究(C)）／課題番号18K02088）の研究成果の一部である。

注

- 1) 但し、国立社会保障・人口問題研究所が公表している「日本の地域別将来推計人口（平成25年3月推計）」では、人口移動率が将来には一定程度に収束することを前提としているが、東京圏は急速な高齢化に伴い医療介護の雇用需要が増大するため、今後も地域間の人口移動が収束しないと仮定して独自に推計していることに注意する必要がある。
- 2) 地方創生関連交付金により、東京一極集中の是正と地方での就労機会の創出を行うことになった。
- 3) 松永桂子（2015）は、ライフスタイルの変化や価値観の変化などのローカル志向により、若者を中心として地方で自営業を営むケースが増加しているとしている。
- 4) 高野剛（2019）を参照。
- 5) 完全な在宅雇用（在宅勤務）の場合、所属している事業場がある都道府県の地域別最低賃金が適用される。

○参考文献○

- ジェフ・ハフ（中島由華訳）『クラウドソーシング』ハヤカワ新書，2009年
- 総務省「地方のポテンシャルを引き出すテレワークや Wi-Fi 等の活用に関する研究会」の「中間とりまとめ」2014年12月12日。http://www.soumu.go.jp/main_content/000327146.pdf（2018年8月21日閲覧）。
- 「地方のポテンシャルを引き出すテレワークや Wi-Fi 等の活用に関する研究会」の「報告書」2015年5月12日。http://www.soumu.go.jp/main_content/000370362.pdf（2018年8月21日閲覧）。
- 高野剛「在宅ワークで働く母子家庭の母親と障害者の実態」『社会政策』第10巻第3号，2019年3月。
- 田中輝美『関係人口をつくる』木楽舎，2017年。
- 富山和彦『なぜローカル経済から日本は甦るのか』PHP 新書，2014年。
- 日本創成会議人口減少問題検討分科会「ストップ少子化・地方元気戦略」2014年5月8日。<http://www.policycouncil.jp/pdf/prop03/prop03.pdf>（2017年8月8日閲覧）。
- 広井良典『コミュニティを問いなおす』ちくま新書，2009年。
- 増田寛也編『地方消滅』中公新書，2014年。
- 増田寛也・富山和彦『地方消滅 創生戦略編』中公新書，2015年。
- 松永桂子『ローカル志向の時代』光文社新書，2015年。
- 藻谷浩介・NHK 広島取材班『里山資本主義』角川新書，2013年。
- リンダ・グラットン（池村千秋訳）『ワーク・シフト』プレジデント社，2012年。