

# 研修内容の改善・充実のための調査研究 —研修者のメンタルヘルスの現状把握と分析を通して—

教育相談チーム

## I 研究の趣旨

文部科学省「教育職員に係る懲戒処分等の状況について」（2009年）によれば、公立学校教育職員の平成20年度の精神性疾病患による休職者数は5,400名である。これは、病気休職者全体の63.0%にあたり、過去10年間で最多の値となっている。さらに、病気休職者の数は平成5年度以降増加の一途をたどっており、それを押し上げているのが精神性疾病患による休職者数となっている（図1）。また、本県における平成20年度の病気休職者数は106名で、そのうちの約70%にあたる75名が精神性疾病患による休職者となっている。教員の健康状態の悪化や意欲の低下は、直接・間接的に児童生徒の教育効果や教育環境に影響を与えかねず、昨今の教育課題の中でも特に憂慮される事象の一つとなっている。

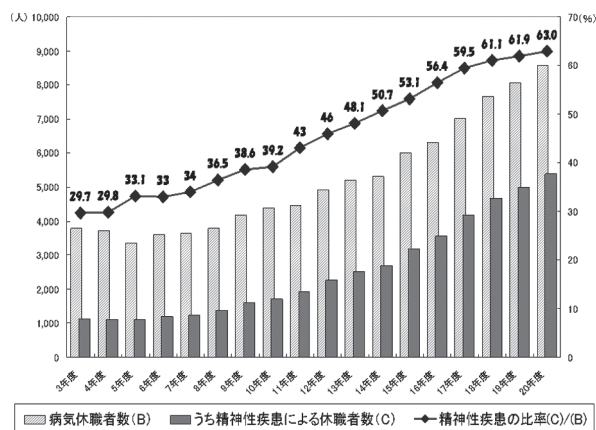


図1 公立学校教員の病気休職者数の推移

中島（2003年）は、東京都三楽病院精神神経科外来へ平成4年から平成8年にかけて新規受診した約800名の現職教師のうち、「教科・学習指導」「生徒指導」「校務分掌」「同僚・管理職との人間関係」等の「学校職場内のストレス要因」について、「生徒指導」がその要因であると回答した教師の割合が36%と最も高く、次いで「同僚・管理職との人間関係」を挙げる教師が28%を占めていた、と報告している。加えて河村（2003年）は、1,000人を超える現職教師に対する調査結果から、教師が感じる代表

的な学校ストレスは、「①難しい児童生徒への対応、②同僚教師とのかかわり、③管理職とのかかわり、④主要な教育実践の不振、⑤気が進まない仕事への取り組み、⑥日常のルーティンワーク」の六つの分野である、と報告している。

これらのことに鑑み、福島県教育センター（以下、教育センター）においても、本県の教員が精神的な安定を保ちながら日々の教科指導や生徒指導に対する意欲を向上させていくことができるような支援をしていくことが求められている。

教育センター教育相談チームでは、平成19年度から経験者研修等基本研修受講者を対象に「教師自身のメンタルヘルス」というタイトルで、研修者の負担感、疲労感の軽減及び意欲の向上を図ることを目的とした講義を行っている。平成21年度を受講者からは「教員である自分自身のメンタルヘルスが、自分にはもちろんであるが、学校という組織や児童生徒のことを考えても大切であることが分かった」等の感想が数多く寄せられており、教師自身のメンタルヘルスの維持・向上の必要性を実感している研修者が少なくないことがうかがえた。そこで、この講義内容の精選・充実を目的に研修者のメンタルヘルスに関する調査を行い、研修者の実態を把握することにより、これまで以上に研修者の思いに寄り添った講義内容を提供できるようにするとともに、各学校において日常生活や校内研修等で取り組めること、留意すべきことについて提案したいと考え、本研究に取り組むこととした。

## II 研究の概要

### 1 アンケート調査

#### (1) アンケート用紙の作成

アンケート用紙の冒頭では、研修者の校種、教職経験年数、性別、学級担任の有無、主任の有無、現任校での勤務年数、学校規模等について質問し、回

答との相関について確認できるようにした。また、質問項目の作成にあたっては、先行研究等で用いられているアンケート等を参考に、本研究において必要とされる情報が適切に収集できるようにした。

#### 〈資料【アンケート用紙】45, 46ページ参照〉

加えて、性格・行動面については、エゴグラム\*1の視点から結果を検討できるようにするなど、本調査で得られた情報を、より研修内容の改善・充実に役立てることができるよう配慮した。また、事前に教育センター所員に本アンケートを実施し、その実用性について検討を加え、10～15分程度で実施でき、記入しやすく集計しやすいものに修正した上で研修者に実施した。

\*1 エゴグラム：それぞれのパーソナリティーの各部分同士の関係と外部に放出している心的エネルギーの量を棒グラフで示したもの。

参考文献：「紙上ゼミナールで学ぶやさしい交流分析」今西一仁  
(ほんの森出版 2010年)

## (2) 調査対象・方法等

### ① 調査対象

幼稚園、小学校、中学校、高等学校、特別支援学校の教諭並びに養護教諭で、平成22年度中に教育センターにおける基本研修を受講する研修者、及び教育相談系専門研修を受講する研修者706名。

#### ア 初任者研修

小学校教諭56名、中学校教諭31名、高等学校教諭85名、養護教諭23名

#### イ 経験者研修Ⅰ（教職経験5年程度）

小学校教諭62名、中学校教諭56名、高等学校教諭50名、養護教諭13名

#### ウ 経験者研修Ⅱ（教職経験10年程度）

幼稚園教諭15名、小学校教諭41名、中学校教諭35名、高等学校教諭73名、養護教諭5名

#### エ 経験者研修Ⅲ（教職経験20年程度）

小学校教諭22名、中学校教諭14名、高等学校教諭59名、特別支援学校教諭12名

#### オ 教育相談系専門研修受講者

小学校教諭18名、中学校教諭10名、高等学校教諭21名、特別支援学校教諭2名、養護教諭3名

調査結果については、研究紀要執筆の都合上、11月末までに終了した講座のデータで分析を進めるこ

ととした。よって、平成23年2月に「教師自身のメンタルヘルス」の講義が行われた高等学校の初任者の値については、今回の調査結果に含まれていない。ただし、教職経験年数5年未満の「初任研世代」（次頁に詳述）にあたる教育相談系専門研修受講者10名の結果については、参考程度の扱いとすることで分析の対象とした。また、幼稚園教諭のデータについては、経験者研修Ⅱ以外のデータがないことから、分析の対象から除外することとした。なお、重複調査を避けるため、教育相談系専門研修受講者のうち基本研修を受講する研修者については、基本研修において調査を実施した。

### ② 調査時期

平成22年6月～平成23年2月の各講座期間中

### ③ 調査方法

質問紙法により実施した。回答は4件法、自由選択（複数回答可）、自由記述で求めた。

### ④ 調査内容

#### ア ストレス状況

ストレッサーとその程度、ストレス反応及び個人の性格・行動特性に関すること（設問1～5）。

#### イ 充実感・やりがい

仕事についての充実感ややりがいに関すること（設問6～7）。

#### ウ ストレス対処状況

ストレスへの対処の有無とその方法に関すること（設問8～10）。

### ⑤ 設問の構成

設問1 心身の調子が気になる程度

設問2 心身の調子で気になること

設問3 自分の性格・行動特性

設問4 職場でストレスを感じる程度

設問5 職場でストレスを感じることとその程度

設問6 教員の仕事に対するやりがいの程度

設問7 充実感・やりがいにつながることとその程度

設問8 ストレス対処の有無

設問9 ストレス対処の内容

設問10 ストレス対処に取り組まない理由

設問11 メンタルヘルスの維持・向上に関する自由記述

## ⑥ 調査対象者の世代区分

集計の関係上、教職経験年数ごとに次のとおり呼称を設定し、本研究を進めることとした。

- ア 教職経験年数0～4年：初任研世代
- イ 〃 5～9年：経験Ⅰ世代
- ウ 〃 10～14年：経験Ⅱ世代
- エ 〃 15年～：経験Ⅲ世代

## (3) 調査結果（回収率97.1%）

### ① ストレス状況について

ア 設問1「あなたは、心身の調子が気になりますか」については、全研修者の約60%が「4：とても気になる」「3：少し気になる」と回答していた（図2）。

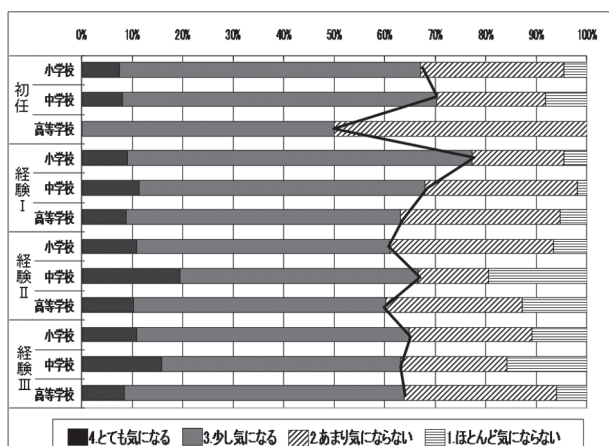


図2 心身の調子が気になる程度

男女別で見ると、「4：とても気になる」「3：少し気になる」と回答した研修者の割合は、どの校種においても、女性のほうが高い傾向にあった（図3）。教職経験年数、その他の属性要因からは大きな違いは見られなかった。

	男性	女性
小学校	60.0%	75.6%
中学校	58.6%	79.7%
高等学校	56.7%	70.6%

図3 心身の調子が気になる割合（男女別）

イ 設問2「設問1で『4・3』と答えた方にお聞きします。それは、どのようなことですか」については、「疲れやすい」「首筋・肩がこる」等身体的反応を選択する研修者の割合が高かった。また、

心理的反応である「自分の能力に自信が持てない」を選択する研修者の割合も、小学校で25.9%、中学校で31.0%、高等学校で15.8%に上り、小・中学校では「疲れやすい」「首筋・肩がこる」に次いで3番目に、高等学校では「疲れやすい」「首筋・肩がこる」「目が疲れる・かすむ」に次いで4番目に多く選択されていた。

すべての校種のほとんどの世代で、「疲れやすい」「首筋・肩がこる」の身体的反応が多く選択されている中で、小・中学校の初任研世代においては、「自分の能力に自信が持てない」が最も多く選択されていた（図4）。

世代	順	小学校	中学校	高等学校
初任研世代	1	能力に自信がない (31.3%)	能力に自信がない (37.8%)	便秘や下痢をする 疲れやすい 朝気持ちよく起きられない 気持ちが落ち着かない イライラすることが多い 自分の能力に自信がもてない (30.0%)
	2	首・肩がこる (31.3%)	疲れやすい (37.8%)	
経験Ⅰ世代	1	疲れやすい (48.5%)	疲れやすい (49.1%)	首・肩がこる (35.1%)
	2	首・肩がこる (39.4%)	首・肩がこる (32.1%)	疲れやすい (33.3%)
経験Ⅱ世代	1	首・肩がこる (47.8%)	疲れやすい (41.7%)	疲れやすい (30.8%)
	2	疲れやすい (37.0%)	首・肩がこる (41.7%)	首・肩がこる (24.4%)
経験Ⅲ世代	1	疲れやすい (35.1%)	疲れやすい (26.3%)	首・肩がこる (32.5%)
	2	首・肩がこる (32.4%)	首・肩がこる (26.3%)	疲れやすい (27.7%)

図4 心身の調子で気になること

ウ 設問3「あなたの性格や行動特性等で、あてはまる記号を○で囲んでください」については、校種・世代にあまり影響されず、「他人から頼まれると嫌と言えないほうだ」「他人の言うことや顔色が気になるほうだ」「頑張り屋なほうだ」が選択されていた（図5）。

	小学校	中学校	高等学校
初任研世代	1 頼まれると嫌といえない (67.2%)	頼まれると嫌といえない (73.0%)	涙もろい (90.0%)
	2 子どもの世話が好き (65.7%)	頑張り屋 (62.2%)	他人の顔をうかがう (80.0%)
経験Ⅰ世代	1 頼まれると嫌といえない (69.7%)	頼まれると嫌といえない (84.9%)	頼まれると嫌といえない (75.4%)
	2 他人の顔をうかがう (63.6%)	頑張り屋 (47.2%)	子どもの世話が好き (50.9%)
経験Ⅱ世代	1 頼まれると嫌といえない (82.6%)	頼まれると嫌といえない (66.7%)	頼まれると嫌といえない (65.4%)
	2 他人の顔をうかがう (65.2%)	涙もろい (52.8%)	頑張り屋 (52.6%)
経験Ⅲ世代	1 頼まれると嫌といえない (78.4%)	頼まれると嫌といえない (63.2%)	頼まれると嫌といえない (72.3%)
	2 他人の顔をうかがう (56.8%)	頑張り屋 (57.9%)	能率的に仕事を片付ける (44.6%)

図5 自分の性格・行動特性（校種・世代別）

男女別に見ると、「他人から頼まれると嫌と言

えないほうだ」を選択している研修者は、全校種で男性の割合が高く、「他人の言うことや顔色が気になるほうだ」を選択している研修者は、全校種で女性の割合が高かった。また、「頑張り屋なほうだ」を選択している研修者は、全校種とも女性のほうが男性よりも高く、中でも中学校の女性の割合は56.5%と、他の校種の女性よりも5.5～8.3%高かった（図6）。

校種別	小学校		中学校		高等学校	
	男%	女%	男%	女%	男%	女%
他人から頼まれると嫌と言えない	80.0	70.2	73.7	72.5	73.4	63.5
他人の顔色や言うことが気になる	55.4	64.9	44.7	58.0	37.8	44.7
頑張り屋なほうだ	38.5	51.0	48.7	56.5	46.2	48.2

図6 自分の性格・行動特性（設問・男女別）

エ 設問4「あなたは、職場でどの程度ストレスを感じますか」については、全研修者の約70%が、「4：とても感じる」「3：少し感じる」と回答していた（図7）。

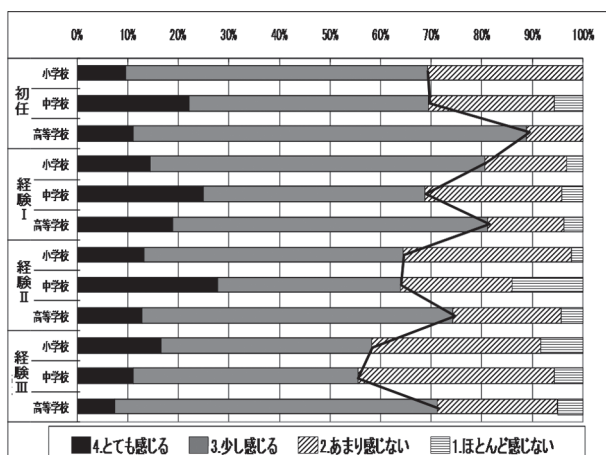


図7 職場でストレスを感じる程度

校種・世代別に見ると、ストレスを「4：とても感じる」と回答した割合が最も高いのは中学校の経験II世代（27.8%）で、次いで、中学校の経験I世代（25.0%）、中学校の初任研世代（22.2%）であった。また、ストレスを「4：とても感じる」「3：少し感じる」と回答した割合が最も高いのは高等学校の経験I世代（81.1%）で、次いで小学校の経験I世代（80.6%）、高等学校の経験II世代（74.3%）であった（高等学校の初任研世代のデータは参考扱い）。

男女別に見ると、女性がストレスを「4：とて

も感じる」「3：少し感じる」と回答した割合は全校種で約75%に上り、男性よりも約11%高かった（図8）。

	男性	女性
小学校	61.3%	73.4%
中学校	57.5%	75.4%
高等学校	74.2%	77.5%

図8 職場でストレスを感じる程度（男女別）

担任の有無で見ると、ストレスを「4：とても感じる」と回答した研修者の割合は以下のとおりであり（図9）、校種・世代別の結果と併せても、中学校の研修者のストレスを感じている割合が高いことがうかがえた。

	担任	担任外
小学校	13.7%	12.5%
中学校	26.5%	16.7%
高等学校	13.5%	12.4%

図9 ストレスを感じる程度（担任の有無）

現任校勤務年数別に見ると、ストレスを「4：とても感じる」と回答した研修者の割合が高かったのは、小・中学校では2～3年目（小学校22.1%、中学校31.8%）、高等学校では1年目（18.2%）であり、小・中学校においては中島（2008年）の「最も人間関係からストレスを受けやすいのが異動の直後」という指摘とは相違が見られた。

ストレスを感じる程度を学校規模別に4件法の平均値で見ると、小学校では児童生徒数100～199人規模、中学校では200～399人規模、高等学校では199人以下と800人以上の学校に勤務する研修者のストレスを感じる程度が高かった。

オ 設問5「あなたは、次のことについてどの程度ストレスを感じますか」については、「教材研究をする時間がない」と「生徒指導」について、4件法の平均値が高かった（図10）。

世代	順	小学校	中学校	高等学校
初任研 世代	1	教材研究をする時間 がない (3.4)	生徒指導 (2.8)	保護者への対応 (2.9)
	2	持ち帰りの仕事 (2.9)	教材研究をする時間 がない (2.8)	生徒指導 (2.8)
経験Ⅰ 世代	1	教材研究をする時間 がない (3.4)	教材研究をする時間 がない (3.0)	学習指導 (2.9)
	2	持ち帰りの仕事 (3.0)	部活動指導 (2.8)	教材研究をする時間 がない (2.9)
経験Ⅱ 世代	1	持ち帰りの仕事 (3.5)	教材研究をする時間 がない (3.1)	教材研究をする時間 がない (2.8)
	2	教材研究をする時間 がない (3.4)	生徒指導 (3.0)	生徒指導、校務分掌 上の仕事 (2.6)
経験Ⅲ 世代	1	教材研究をする時間 がない (3.0)	教材研究をする時間 がない (2.8)	生徒指導 (2.8)
	2	持ち帰りの仕事 (2.7)	学習指導 (2.7)	教材研究をする時間 がない (2.7)

図10 職場でストレスを感じることとその程度

校種・世代別に見ると、「教材研究をする時間がない」については、小学校の全世代と中学校の経験Ⅰ・Ⅱ世代で4件法の平均値が3.0を超え、高等学校においても小・中学校ほどではないが、経験Ⅰ世代で2.9、経験Ⅱ世代で2.8、経験Ⅲ世代で2.7と、「保護者への対応」や「生徒指導」と並んで高い値を示した。

性別で見ると、女性では中学校の研修者で、男性では高等学校の研修者で、「生徒指導」にストレスを感じていると回答する値が高かった(図11)。

	男性	女性
小学校	2.6	2.9
中学校	2.6	3.1
高等学校	2.8	2.7

図11 「生徒指導」にストレスを感じる程度

担任の有無では、学級担任をしている研修者ほど、「保護者への対応」にストレスを感じていると回答する値が高かった(図12)。

	担任	担任外
小学校	2.8	2.2
中学校	2.7	2.1
高等学校	2.5	2.3

図12 「保護者への対応」にストレスを感じる程度

主任の有無では、主任をしている研修者ほど、「校務分掌」にストレスを感じていると回答する値が高かった(図13)。

	主任	主任外
小学校	3.0	2.5
中学校	2.9	2.4
高等学校	2.8	2.5

図13 「校務分掌」にストレスを感じる程度

現任校勤務年数別に見ると、現任校1年目の研修者においては、どのストレスに対してでもストレスの程度がそれほど高くない傾向にあったのに対し、異動後2年目以降の研修者においては、1年目に比べてストレスを感じる程度が上昇する項目があった。

小学校では、「校務分掌」にストレスを感じる割合が9.5%から32.4%へ、「会議や打合せ」が4.2%から14.1%へ、「課外指導」が7.6%から18.3%へ上昇した。

中学校では、「校務分掌」にストレスを感じる割合が10.5%から12.8%へ、「児童生徒への対応」「生徒指導」が10.5%から12.8%へ上昇した。

高等学校では、「校務分掌」にストレスを感じる割合が10.2%から18.2%へ、「児童生徒との人間関係」が3.4%から5.4%へ上昇した。

「校務分掌」について、ストレスを感じる程度を学校規模別に見ると、児童生徒数が199人以下の学校に勤務している研修者のストレスが小学校で2.8、中学校で2.6、高等学校で2.9と、児童生徒数が多い学校に勤務する研修者に比べて高かった。

## ② 充実感・やりがいについて

ア 設問6「あなたは、教員の仕事に、充実感ややりがいを感じますか」については、全校種・全世代の研修者の約90%が、「4:とても感じる」「3:少し感じる」と回答していた。

校種・世代別に見ると、小学校では47.5～58.1%の研修者が「4:とても感じる」と回答しており、中でも経験Ⅱ世代の値が58.1%と高かった。

中学校では、38.7～63.2%の研修者が「4:とても感じる」と回答しており、小学校とは対照的に、経験Ⅱ世代の値が38.7%と低く、経験Ⅲ世代の値が63.2%と高かった。

高等学校では、32.0～52.6%の研修者が「4:とても感じる」と回答しており、経験Ⅰ世代の値が32.0%と低く、経験Ⅲ世代の値が52.6%と高かった(図14)。

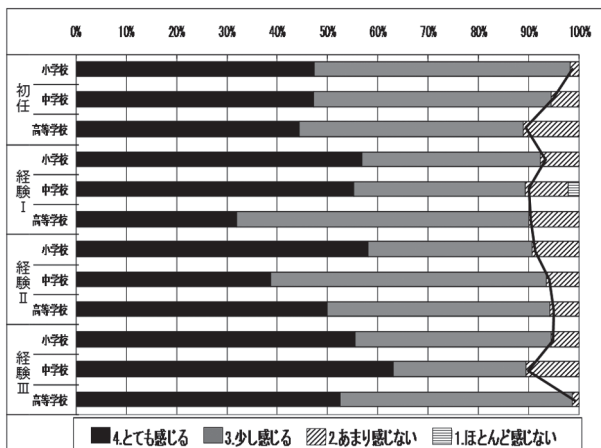


図14 教員の仕事に対するやりがいの程度

また、充実感ややりがいを「2:あまり感じない」「1:ほとんど感じない」と回答した研修者の割合は、全校種で10%程度であった。教員の仕事に対する充実感・やりがいの程度を性別で見ると、小学校では4件法の平均値が男性で3.2、女性で3.5、中学校では男性が3.5、女性が3.3、高等学校では、男性が3.4、女性が3.3であった。

学級担任の有無では、小・中学校において学級担任をしている研修者の充実感ややりがいを感じる4件法の平均値が、学級担任をしていない研修者の値よりも高かった。特に中学校において学級担任をしている研修者の充実感ややりがいを感じる値が高かった(図15)。

	担任	担任外
小学校	3.3	3.1
中学校	3.9	2.8
高等学校	3.1	3.1

図15 充実感・やりがいの程度(担任の有無)

主任の有無では、全校種で、主任をしている研修者ほど、教員の仕事に対する充実感ややりがいを感じていると回答している値が高かった(図16)。

	主任	主任外
小学校	3.4	3.3
中学校	3.4	3.1
高等学校	3.2	3.1

図16 充実感・やりがいの程度(主任の有無)

現任校勤務年数別に見ると、小・中学校においては、1年目に比べ、2年目以降の研修者が充実感ややりがいを「4:とても感じる」と回答した

割合が高く、特に小学校では「自分の学級の児童生徒の学力が他より優れている」が11.1%、中学校では「保護者への対応がうまくいく」が21.7%それぞれ上昇した。高等学校においては、1年目の充実感・やりがいが高かった(図17)。

	1年	2～3年	4～6年
小学校	48.2%	54.3%	59.4%
中学校	48.1%	50.0%	50.0%
高等学校	49.1%	41.3%	44.8%

図17 充実感・やりがいの程度(現任校勤務年数別)

学校規模別に見ると、どの校種においても教員の仕事に充実感・やりがいを感じると回答する4件法の平均値が高いのは、児童生徒数600～799人規模の学校に勤務する研修者で、反対に平均値が低いのは、どの校種においても、児童生徒数100～199人規模の学校に勤務する研修者であった。

イ 設問7「仕事をしていく上で、次のことは、充実感ややりがいにつながりますか」について4件法の平均値が高かったのは、全校種・全世代で「授業がうまくいく」ことについてであった。次いで、小学校では「職場の雰囲気が和やかである」「学級がまとまり、落ち着いている」「児童への対応がうまくいく」、中学校・高等学校では「生徒から頼りにされている」「生徒への対応がうまくいく」等についてであった(図18)。特に「職場の雰囲気が和やかである」については、小学校で4番目、中学校で5番目、高等学校で2番目に高く選択されており、このことが教員の仕事に対する充実感・やりがいに影響していることも分かった。その他の属性要因からは、顕著な差は見られなかった。

世代	順	小学校	中学校	高等学校
初任研 世代	1	授業がうまくいく (3.9)	授業がうまくいく (3.8)	授業がうまくいく (4.0)
	2	和やかな職場 (3.9)	児童生徒から頼りにされる (3.8)	児童生徒への対応がうまくいく (3.9)
経験Ⅰ 世代	1	授業がうまくいく (3.8)	授業がうまくいく (3.8)	授業がうまくいく (3.7)
	2	学級のまとまり (3.8)	学級のまとまり (3.6)	和やかな職場 (3.5)
経験Ⅱ 世代	1	授業がうまくいく (3.9)	授業がうまくいく (3.8)	授業がうまくいく (3.7)
	2	児童生徒への対応がうまくいく 学級のまとまり (3.8)	児童生徒への対応がうまくいく (3.7)	支え合う職場 (3.5)
経験Ⅲ 世代	1	授業がうまくいく (3.9)	授業がうまくいく (3.9)	授業がうまくいく (3.8)
	2	児童生徒から頼りにされる (3.8)	児童生徒への対応がうまくいく (3.9)	児童生徒から頼りにされる・和やかな職場 (3.6)

図18 充実感・やりがいにつながることとその程度

### ③ ストレス対処状況について

ア 設問8「あなたは、意識してストレスの予防や緩和に取り組んでいますか」については、全校種・全世代の研修者の50～70%が「4：よく取り組んでいる」「3：少し取り組んでいる」と回答していた（図19）。

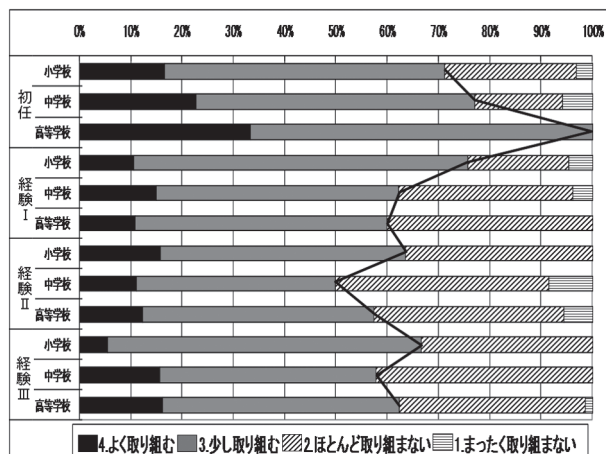


図19 ストレス対処の有無 (校種・世代別)

性別で見ると、「4：よく取り組んでいる」と回答した研修者の割合は、中学校・高等学校においては男性に比べ女性のほうが高く、積極的にストレス対処に取り組んでいる傾向が見受けられた（図20）。また、担任や主任の有無及び学校規模等の属性要因からは顕著な差は見られなかった。

	男性	女性
小学校	15.9%	11.4%
中学校	13.2%	19.4%
高等学校	10.2%	21.3%

図20 ストレス対処の有無 (男女別)

イ 設問9「設問8で『4・3・2』と答えた方にお聞きします。それはどのようなことですか」については、全校種・全世代で「仕事以外の方法で発散する」「趣味に取り組む」「同僚に相談する」の三つに対し、「4：よく取り組んでいる」「3：少し取り組んでいる」と回答した割合が高かった。また、若干ではあるが、主任をしている研修者は「管理職に相談する」を選択する割合が高かった（図21）。

世代	順	小学校	中学校	高等学校
初任世代	1	仕事以外で発散 (76.1%)	仕事以外で発散 (67.6%)	仕事以外で発散 (60.0%)
	2	趣味 (64.2%)	同僚に相談 (51.4%)	趣味 (60.0%)
経験Ⅰ世代	1	同僚に相談 (66.7%)	仕事以外で発散 (58.5%)	同僚に相談 (56.1%)
	2	仕事以外で発散 (57.6%)	同僚に相談 (54.7%)	仕事以外で発散 (56.1%)
経験Ⅱ世代	1	同僚に相談 (60.9%)	仕事以外で発散 (61.1%)	同僚に相談 (48.7%)
	2	仕事以外で発散 (56.5%)	同僚に相談 (50.0%)	趣味 (47.4%)
経験Ⅲ世代	1	仕事以外で発散 (51.4%)	仕事以外で発散 (63.2%)	仕事以外で発散 (57.8%)
	2	同僚に相談 (45.9%)	同僚に相談する趣味 (47.4%)	趣味 (50.6%)

図21 ストレス対処の方法

ウ 設問10「設問8で『1』と答えた方にお聞きします。それはなぜですか」については、ストレス対処を全くしていない研修者は、小学校・高等学校で7%、中学校で16%であり、その理由については、「時間がない」「ストレスを感じないため」がほとんどであった。また、わずかながら「やっても効果がないと思うため」を選択している研修者も見受けられた。

### (4) ストレスと心身の調子, ストレッサー, 充実感・やりがい, 性格・行動特性, エゴグラムとの関係

#### ① ストレスと心身の調子

設問1「あなたは、心身の調子が気になりますか」と、設問4「あなたは、職場でどの程度ストレスを感じますか」との相関を見たところ、ストレスを「4：とても感じる」と回答した研修者ほど「心身の調子」についても4件法の平均値が高く、ストレスを「1：ほとんど感じない」と回答した研修者ほど、心身の調子が気になる程度の平均値が低かった。校種や世代により若干の違いはあるが、全校種・全世代において「ストレス」と「心身の調子」には、中程度から強い相関が見られた（図22）。

ストレスの程度	心身の調子が気になる程度		
	小学校	中学校	高等学校
4：とても感じる	3.3	3.5	3.3
3：少し感じる	2.8	2.7	2.7
2：あまり感じない	2.3	2.5	2.2
1：ほとんど感じない	1.4	1.3	1.7

図22 ストレスと心身の調子

## ② ストレスとストレッサー

設問4「あなたは、職場でどの程度ストレスを感じますか」において、4件法で回答した4群それぞれの研修者が、設問5「あなたは、次のことについてどの程度ストレスを感じますか」においてどのような回答をしたかについて見たところ、小・中学校では、設問4の4群すべてにおいて、最もストレスを感じることは「教材研究をする時間がない」ことであった。

また、「部活動指導（課外指導）」については、設問4でストレスを「2：あまり感じない」「1：ほとんど感じない」と回答した群ほど、選択する率が高まる、といった傾向が見られた（図23～25）。

順	「4」の群 とても感じる	「3」の群 少し感じる	「2」の群 あまり感じない	「1」の群 ほとんど感じない
1	教材研究をする時間 (3.8)	教材研究をする時間 (3.4)	教材研究をする時間 (2.9)	教材研究をする時間 (3.2)
2	持ち帰りの仕事 (3.5)	持ち帰りの仕事 (3.4)	学習指導、保健室対応 (2.4)	生徒指導 (3.0)
3	管理職との人間関係 (3.4)	生徒指導 (2.8)	生徒指導 (2.4)	学習指導、保健室対応 (2.8)
4	校務分掌上の仕事 (3.3)	保護者への対応 (2.8)	持ち帰りの仕事 (2.4)	部活動指導、課外活動 (2.2)
5	生徒指導 (3.3)	学習指導、保健室対応 (2.8)	保護者への対応 (2.3)	管理職との人間関係 (2.2) 校務分掌上の仕事 (2.2) 会議や打合せ (2.2)

図23 ストレスとストレッサー（小学校）

順	「4」の群 とても感じる	「3」の群 少し感じる	「2」の群 あまり感じない	「1」の群 ほとんど感じない
1	教材研究をする時間 (3.2)	教材研究をする時間 (3.0)	教材研究をする時間 (2.8)	教材研究をする時間 (2.4)
2	生徒指導 (3.1)	生徒指導 (2.9)	生徒指導 (2.6)	部活動指導、課外活動 (2.2)
3	校務分掌上の仕事 (3.1)	部活動指導、課外活動 (2.8)	部活動指導、課外活動 (2.3) 休日出勤 (2.3)	保護者への対応 (2.2)
4	部活動指導、課外活動 (2.9)	保護者への対応 (2.7)		生徒指導 (2.1) 学習指導、保健室対応 (2.1)
5	管理職との人間関係 (2.9)	学習指導、保健室対応 (2.6)	学習指導、保健室対応 (2.3)	

図24 ストレスとストレッサー（中学校）

順	「4」の群 とても感じる	「3」の群 少し感じる	「2」の群 あまり感じない	「1」の群 ほとんど感じない
1	校務分掌上の仕事 (3.2)	生徒指導 (2.9)	教材研究をする時間 (2.8)	保護者への対応 (2.1)
2	生徒指導 (3.1)	教材研究をする時間 (2.8)	生徒指導 (2.5)	学習指導、保健室対応 (2.0)
3	同僚との人間関係 (3.1)	校務分掌上の仕事 (2.7)	休日出勤 (2.4)	部活動指導、課外活動 (1.9) 教材研究をする時間 (1.9)
4	学習指導、保健室対応 (3.0)	学習指導、保健室対応 (2.6)	部活動指導、課外活動 (2.3)	
5	教材研究をする時間 (3.0)	保護者への対応 (2.5)	学習指導、保健室対応 (2.2)	児童生徒との人間関係 (1.8) 管理職との人間関係 (1.8)

図25 ストレスとストレッサー（高等学校）

加えて高等学校においては、小・中学校に比べ「管理職との人間関係」に対するストレスが低い傾向が

が見られた（図26）。

	対同僚	対管理職
小学校	2.4	2.4
中学校	2.5	2.5
高等学校	2.3	2.1

図26 ストレスとストレッサー（対同僚・管理職）

「同僚との人間関係」「児童生徒との人間関係」「管理職との人間関係」「保護者との人間関係」の人間関係に関する設問4項目に対するストレスの程度を4件法の平均値で見たところ、全校種においてストレスを「4：とても感じる」と回答した群ほど、人間関係に関する設問のストレスの程度が高い傾向が見られた（図27）。

ストレスの程度	人間関係に関する設問の ストレスの程度（4項目平均）		
	小学校	中学校	高等学校
4：とても感じる	3.0	2.8	2.7
3：少し感じる	2.5	2.4	2.3
2：あまり感じない	2.0	2.0	2.0
1：ほとんど感じない	2.0	1.8	1.8

図27 ストレスとストレッサー（人間関係）

設問項目別では、全校種において「保護者との人間関係」の4件法の平均値が最も高かった（小学校2.7、中学校2.6、高等学校2.4）。また、小学校では、他の2設問に比べ「管理職との人間関係」の値が高く（2.4）、中学校・高等学校では「同僚との人間関係」の値が高かった（2.3）。

## ③ ストレスと充実感・やりがい

設問4「あなたは、職場でどの程度ストレスを感じますか」において、4件法で回答した4群それぞれの研修者が、設問7「仕事をしていく上で、次のことは、充実感ややりがいにつながりますか」においてどのような回答をしたかについて見たところ、設問4の4群すべてにおいて、充実感・やりがいを感じることは「授業がうまくいく」ことであり、次いで「児童生徒への対応がうまくいく」ことや「学級がまとまり、落ち着いている」こと、「職場の雰囲気が和やかである」ことであった（図28～30）。



順	「4」の群 とても感じる	「3」の群 少し感じる	「2」の群 あまり感じない	「1」の群 ほとんど感じない
1	授業がうまくいく (3.9)	授業がうまくいく (3.9)	授業がうまくいく (3.9)	授業がうまくいく
2	児童生徒への 対応 (3.8)	児童生徒への 対応 (3.8)	和やかな職場の 雰囲気 (3.8)	学級のまとめ (4.0)
3	学級のまとめ (3.8)	学級のまとめ (3.8)	学級のまとめ (3.8)	児童生徒への対応 児童生徒からの 信頼
4	自分のよさの 承認 (3.8)	支え合い高めあ う職場の雰囲気(3.7)	児童生徒からの 信頼 (3.8)	自分のよさの承認 信頼できる管理職 (3.8)
5	和やかな職場の 雰囲気 (3.8)	和やかな職場の 雰囲気 (3.7)	児童生徒への対応 (3.8)	

図28 ストレスと充実感・やりがい (小学校)

順	「4」の群 とても感じる	「3」の群 少し感じる	「2」の群 あまり感じない	「1」の群 ほとんど感じない
1	授業がうまくいく (3.8)	授業がうまくいく (3.8)	授業がうまくいく (3.8)	授業がうまくいく (3.8)
2	学級のまとめ 相談できる同僚 (3.7)	児童生徒への対応 (3.8)	学力が優れている (3.8)	学級のまとめ (3.7)
3		学級のまとめ(3.7)	児童生徒への対応 児童生徒からの 信頼	児童生徒への対応 児童生徒からの 信頼
4	自分のよさの承認 (3.7)	児童生徒からの 信頼 (3.6)	和やかな職場の 雰囲気 (3.7)	自分のやりがい ことができる 和やかな職場の 雰囲気 (3.5)
5	児童生徒からの 信頼 (3.6)	和やかな職場の 雰囲気 (3.6)		

図29 ストレスと充実感・やりがい (中学校)

順	「4」の群 とても感じる	「3」の群 少し感じる	「2」の群 あまり感じない	「1」の群 ほとんど感じない
1	授業がうまくいく (3.7)	授業がうまくいく (3.7)	授業がうまくいく (3.7)	和やかな職場の 雰囲気 (3.9)
2	支え合う高めあ う職場の雰囲気(3.6)	児童生徒からの 信頼 (3.5)	児童生徒への対応 (3.6)	支え合う高めあ う職場の雰囲気(3.7)
3	和やかな職場の 雰囲気 (3.5)	児童生徒への対応 (3.5)	和やかな職場の 雰囲気 (3.6)	授業がうまくいく (3.7)
4	児童生徒への対応 (3.5)	学級のまとめ (3.5)	学級のまとめ (3.5)	部活や対外行事の 成果 (3.6)
5	自分のよさの承認 (3.5)	和やかな職場の 雰囲気 (3.5)	支え合う高めあ う職場の雰囲気 (3.5)	学級のまとめ (3.6)

図30 ストレスと充実感・やりがい (高等学校)

また、中学校・高等学校においては、ストレスを「4：とても感じる」と回答した群ほど、「自分のよさを認めてもらえている」ことに高い充実感・やりがいを感じる、との回答も得られた(図31)。

	「自分のよさを認めてもらえている」 ことに対する充実感の程度		
ストレスの程度	小学校	中学校	高等学校
4：とても感じる	3.8	3.7	3.5
3：少し感じる	3.6	3.5	3.4
2：あまり感じない	3.6	3.5	3.3
1：ほとんど感じない	3.8	3.2	3.2

図31 ストレスと承認感

ストレスの程度と充実感・やりがいについては、はっきりとした相関は見られなかったものの、ストレスの程度が低い群ほど、充実感・やりがいが高い

傾向にあることが推察された(図32)。

	充実感・やりがいを感じる程度		
ストレスの程度	小学校	中学校	高等学校
4：とても感じる	3.2	3.1	3.1
3：少し感じる	3.5	3.4	3.4
2：あまり感じない	3.6	3.6	3.6
1：ほとんど感じない	3.6	3.7	3.6

図32 ストレスと充実感・やりがい

#### ④ ストレスと性格・行動特性

設問4「あなたは、職場でどの程度ストレスを感じますか」において、4件法で回答した4群それぞれの研修者が、設問3「あなたの性格や行動特性等で、あてはまる記号を○で囲んでください」でどのような項目を選択したかについて見たところ、全校種で「他人から頼まれると嫌と言えないほうだ」を選択した割合が高かった(図33)。

	順	「4」の群 とても感じる	「3」の群 少し感じる	「2」の群 あまり感じない	「1」の群 ほとんど感じない
小学校	1	他人の顔色や言うことが 気になる (81.5%)	他人から頼まれると 嫌と言えない (73.3%)	他人から頼まれると 嫌と言えない (67.9%)	他人から頼まれると 嫌と言えない (66.7%)
	2	他人から頼まれると 嫌と言えない (77.8%)	他人の顔色や言うこと が気になる (65.5%)	他人の顔色や言うこと が気になる (53.6%)	融通がきく (66.7%)
中学校	1	他人から頼まれると 嫌と言えない (71.9%)	他人から頼まれると 嫌と言えない (79.7%)	他人から頼まれると 嫌と言えない (62.1%)	他人から頼まれると 嫌と言えない (60.0%)
	2	他人の顔色や言うこと が気になる (69.4%)	他人の顔色や言うこと が気になる (64.2%)	頑張り屋 (56.8%)	涙もろい (60.0%)
高等学校	1	他人から頼まれると 嫌と言えない (69.2%)	他人から頼まれると 嫌と言えない (68.7%)	他人から頼まれると 嫌と言えない (72.1%)	他人から頼まれると 嫌と言えない (100.0%)
	2	予定通りでない不安 や怒りをおぼえる (50.0%)	頑張り屋 (49.3%)	頑張り屋 (41.9%)	涙もろい (85.7%)

図33 ストレスと性格・行動特性 (校種別)

さらに、ストレスを感じている程度が高い群ほど、「他人の顔色や言うことが気になる」を選択している割合が小・中学校で高い傾向にあった(小学校4群81.5%、中学校4群59.4%)。反対に、ストレスを感じている程度が低い群ほど、全校種において「何事も事実に基づいて判断するほうだ」(小学校1群33.3%、中学校1群46.7%、高等学校1群28.6%)「情緒的というよりはむしろ理論的なほうだ」(小学校1群33.3%、中学校1群50.0%、高等学校1群71.4%群)「能率的に仕事を片付けていくほうだ」(中学校1群50.0%、高等学校1群57.1%)等エゴグラムのA(大人の自我状態)にあたる項目を選択している割合が高い傾向にあることが分かった。このことから、Aの高さがストレスの高低に影響を及ぼしていることが推察された(図34)。

ストレス程度 設問	小学校				中学校				高等学校			
	4群 n27	3群 n116	2群 n56	1群 n6	4群 n32	3群 n59	2群 n37	1群 n10	4群 n26	3群 n134	2群 n43	1群 n7
他人から頼まれると嫌と言えない	77.8	73.3	67.9	66.7	71.9	79.7	62.1	60.0	69.2	68.7	72.1	100
他人の顔色や言うことが気になる	81.5	65.5	53.6	33.3	59.4	54.2	43.2	30.0	42.4	44.0	28.3	57.1
何事も事実に基づいて判断するほうだ	18.5	19.8	19.6	33.3	31.3	15.3	22.5	46.7	15.4	19.4	27.9	28.6
情緒的というより理論的なほうだ	7.4	15.1	16.1	33.3	31.3	20.3	18.9	50.0	19.2	11.9	20.9	71.4
能率的に仕事を片付けていくほうだ	7.4	20.7	25.0	0	28.1	18.6	24.3	50.0	46.2	29.1	41.9	57.1

図34 ストレスと性格・行動特性（設問別・%）

また、性格・行動特性の「人に相談できるほうだ」を選択した研修者の割合は、小学校37.5%、中学校40.7%、高等学校33.8%であり、「人に相談するのは苦手なほうだ」を選択した割合は、小学校18.5%、中学校17.9%、高等学校19.7%であった。「人に相談できるほうだ」を選択した研修者は、「人に相談するのが苦手なほうだ」を選択した研修者よりもストレスを感じる程度が低く、充実感・やりがいが高い結果となった。さらに、「人の相談にのるほうだ」を選択した研修者は、「人の相談を受けるのが苦手なほうだ」を選択した研修者よりも、ストレスを感じる程度が低く、充実感・やりがいが高い傾向が見られた（図35）。

	相談できる		相談が苦手	
	ストレス	やりがい	ストレス	やりがい
小学校	2.8	3.6	2.8	3.2
中学校	2.8	3.6	3.1	3.0
高等学校	2.3	3.8	3.0	3.4

図35 ストレス・やりがいと相談の得手不得手

### ⑤ ストレスとエゴグラム

設問4「あなたは、職場でどの程度ストレスを感じますか」について、4件法で回答した4群それぞれの研修者が、設問3「あなたの性格や行動特性等で、あてはまる記号を○で囲んでください」においてどのような項目を選択したかについてエゴグラムの視点から見たところ、全校種ともゆるやかなN型を示した（図36）。

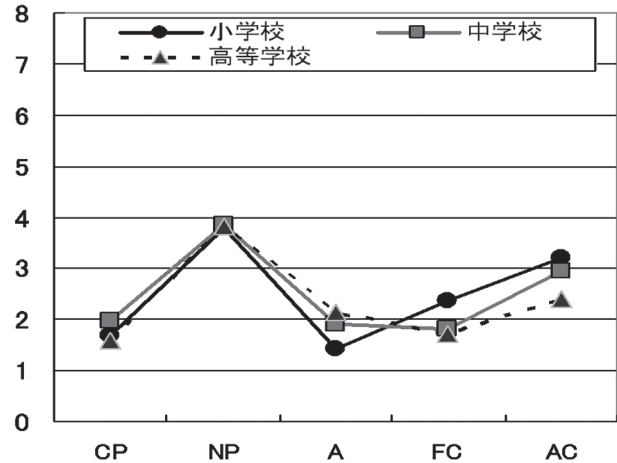


図36 校種別エゴグラム

杉田（1990年）によれば、N型のエゴグラムは、「低いCP（批判的な親の自我状態）と高いAC（従順な子どもの自我状態）が見られるもので、『ノー』と言わずに、自己犠牲的に他人に尽くすタイプ。自分を喜ばせることをしないので、内心に葛藤が生じる」とされるため、今回調査をした研修者についても、様々な葛藤を抱えながら日々の業務に従事していることが推察される。また、若干の違いはあるものの、全校種においてストレスを感じる程度が高い群ほど、ACの値が高くなる傾向が見られ（図37～39）、同じく充実感・やりがいを感じる程度が高い群ほど、ACの値が低くなる傾向が見られた（図40～42）。

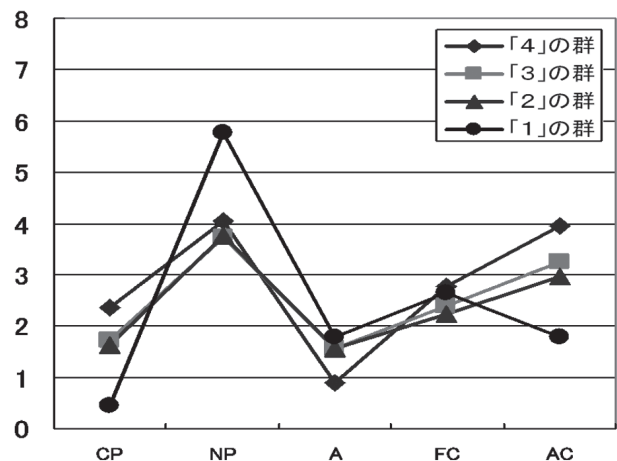


図37 ストレスとエゴグラムの関係（小学校）

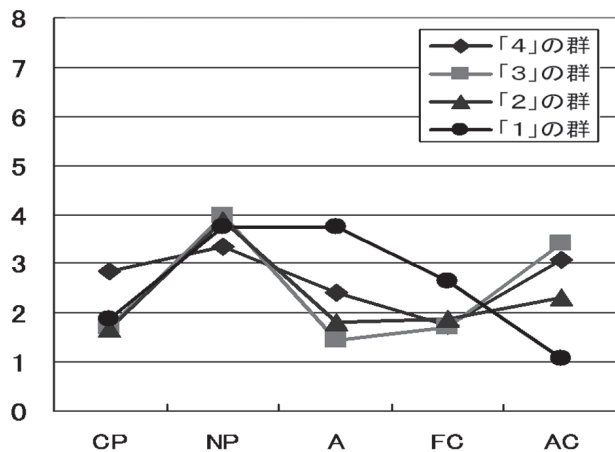


図38 ストレスとエゴグラムの関係 (中学校)

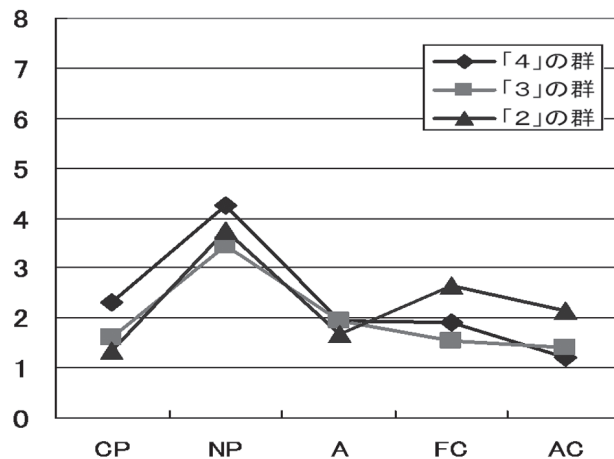


図41 充実感・やりがいとエゴグラムの関係 (中学校)

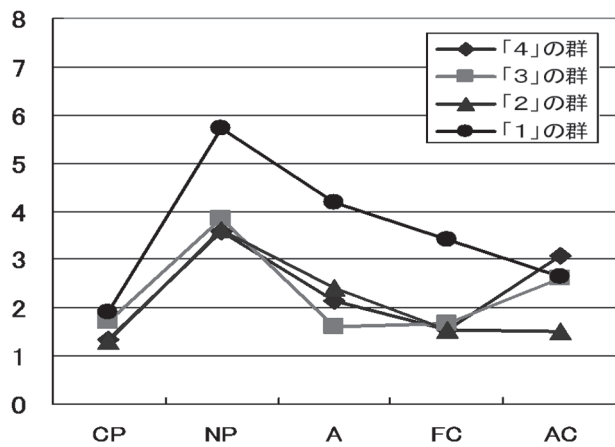


図39 ストレスとエゴグラムの関係 (高等学校)

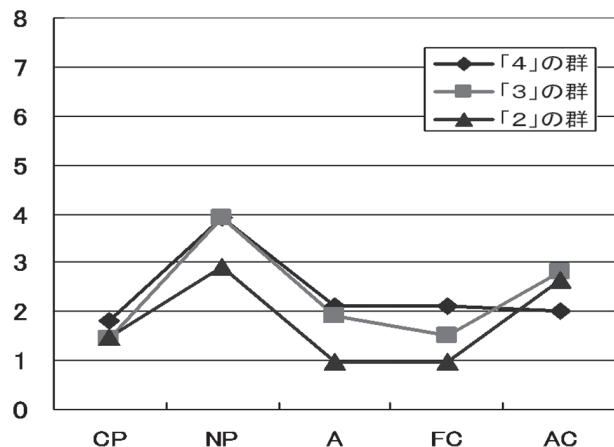


図42 充実感・やりがいとエゴグラムの関係 (高等学校)

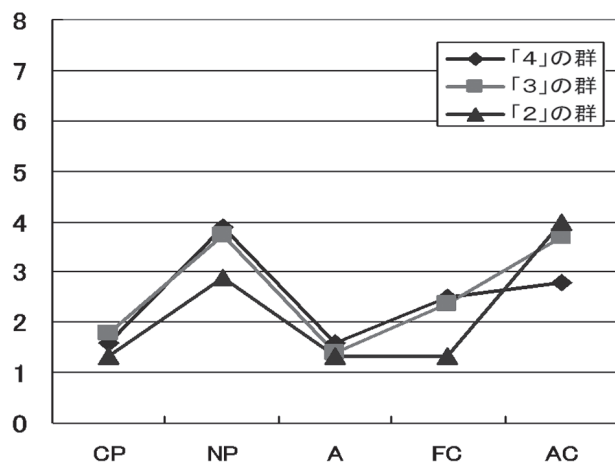


図40 充実感・やりがいとエゴグラムの関係 (小学校)

#### (5) 調査から明らかになったこと

- ① ストレスを「とても感じる」研修者ほど、心身の調子が気になる傾向が見られた。ストレスへの気付きを早期に促し、健康状態の悪化や意欲の低下、さらには病気休職等に陥ることを未然に防ぐためにも、研修者それぞれが心身の調子の不具合に対する感受性を高め、それを職場内で気軽に言語化できる環境及び関係性を整備することが重要である。
- ② ストレスを感じる程度が高い研修者ほど、人間関係に関するストレスラーを選択する傾向が見られた。管理職や同僚からの共感的な言葉かけや保護者との良好な関係性の構築等は、教員のメンタルヘルスを維持・向上させる上で重要であることが本調査でも確認された。

- ③ ストレスを感じる程度が高い研修者ほど、「自分を認めて欲しい」と思う傾向が強かった。管理職からの承認はもとより、同僚間においても承認感を高め合う取組みが必要である。
- ④ 性格・行動特性については、校種や教職経験年数（世代）等により、若干の違いが見られた。教育センターにおいては、それらの違いに配慮しながら、より研修者の実態や思いを大切に講義内容を検討し、講義全体の構成に工夫を凝らしていく必要がある。
- ⑤ 性格・行動特性の選択率並びにエゴグラムの結果から、調査対象者の多くがストレスを受けやすい傾向にあることが明らかとなった。研修者それぞれが自分の性格・行動特性について考えるとともに、教育センターや管理職においては、研修者や自校の教員が被援助性を発揮することができるような場を研修等の中に設定することで、教員のメンタルヘルスの維持・向上が図られるよう配慮していく必要がある。
- ⑥ 「職場の雰囲気が和やかである」ことが、「授業がうまくいく」「児童生徒への対応がうまくいく」ことに次いで、仕事への充実感ややりがいにつながっていた。また、「人に相談できる」「人の相談にのる」ことができる研修者の充実感ややりがいが高かった。このことから、各校においては同僚性や協働性を高め、互いに支え合うことができる職場環境の形成を目的とした意図的・計画的な取組みを展開していくことが望まれる。
- ⑦ 「担任」の「保護者対応」に関するストレスや、「主任」の「校務分掌」に対するストレスが高い傾向にあること、小規模校の研修者は「持ち帰りの仕事」や「校務分掌」にストレスを感じ、大規模校の研修者は「生徒指導」にストレスを感じている傾向にあることなど、属性要因によりストレスの程度やストレスの種類が変わってくるということがうかがえた。管理職においては、これらのことを十分理解した上で学校経営に取り組むことが重要である。

## 2 研修内容の改善・充実

### (1) 講義「教師自身のメンタルヘルス」について

#### ① 講義「教師自身のメンタルヘルス」の改善・充実の必要性

当教育相談チームでは、本講義を行う際、これまで努めて研修者の年齢や経験年数、校種や性別等に配慮した内容を提供してきた。また、使用する資料についても、文部科学省のデータや先行研究等を参考に研修者の興味をひくもの、研修者の役に立つものを準備するなど工夫を凝らしてきた。しかし、資料の中に本県教員の現状等、具体的なデータを掲載することができなかつたため、どうしても浅薄感をぬぐい去ることができなかつた。そこで今回のような調査研究に取り組むことにより、研修者をリラックスさせながらも、ある種の緊迫感を持たせ、教師自身が自らのメンタルヘルスの維持・向上に努めることの重要性について理解してもらう契機としたいと考えた。

#### ② 改善・充実が図られた点

##### ア 講義内容の充実

今回の調査を行ったことにより、一般的に言われている事柄に加え、研修者が抱きがちな感情、性格・行動特性等についても、より具体的に講義内容に盛り込むことができるようになり、これまで以上に研修者の共感を得ることができるようになってきた。

##### イ 講義資料の構成

資料の具体的な構成としては、「心身の健康を失う要因（ストレスややりがい）」「ストレスマネジメント（気づき・ストレス反応・認知と対処）」「ストレス対処法」の三つを大きな柱とした。この構成については、今回の調査以前の資料と大きな違いはないが、今回の調査によりデータの面でその精度を増すことができた。また、今回の調査により、研修者によってストレスややりがい及びストレス反応や認知等に相違があることが分かってきたため、それらを講義内容に反映し、研修者にとってより身近で説得力のある内容を提供することができるようになったことは、大きな成果であった。

##### ウ 研修感想等用紙の記載事項の変化

今回の調査結果を反映して行った10月以降の講義

後の研修者の感想には、昨年度まで多く見られたストレス対処法やストレスマネジメントそのものに関する評価・感想に加え、「多くの教員が同じように悩みを持っているということで逆に励みになった」や「内容の理解のみならず、現状や対策について知った時に、安心感を持つことができ、やる気が出てきた」というような記述が多く見受けられるようになった。

## (2) 各学校等で取り組めることについて

今回の調査から得られた結果に基づき、各学校において日常生活や校内研修等で取り組めることについて、次のとおり提示する。

### ① 承認感を高め合う

互いの承認感を高め合うために、よい結果を称賛する（結果承認）だけでなく、日常のあいさつを大切に（存在承認）、今現在行っていることについて認め合う（事実承認）ことも意識して行う。

### ② 同僚性・協働性を高め合う

教職員の援助性・被援助性を高め、互いに支え合う雰囲気職場内に醸成するために、次のようなことに取り組む。

ア 傾聴・非傾聴体験を通して、同僚間の「聴く」スキル（相談のスキル）を高める。

イ 構成的グループエンカウンターやプロジェクトアドベンチャー等の予防・開発的な教育相談の手法を取り入れ、児童生徒への還元を図るとともに、教職員間の人間関係づくりを推進する。

ウ 事例研究を通して、生徒指導における効力感の向上・同僚間のコミュニケーション及び協働意識の高揚を図り、学級担任の孤立化、バーンアウトを防ぐ。特に若い世代の学級担任に対しては、先輩教師から助言をするとともに、先輩教師が自分の担える役割を提案し、若い世代の学級担任が孤立したり、自信を失ったりすることがないように配慮する。

エ 校内研修等において、教職員各人が自分自身の性格・行動特性について理解を深めることができる場を設定し、教職員自身のメンタルヘルスの向上に役立てるとともに、児童生徒とのかかわり方についても還元できるようにする。

オ 心身の健康状態の悪化とストレスとの間には関係性があることから、自校の教職員が自分の健康状態を気軽に口にすることができ、かつ互いの健康状態を心配することができる雰囲気醸成する。併せて、管理職においては、体調が優れない教職員が気軽に休養をとることができるような相補的な仕組み（関係性）の構築にも努める。

### ③ 管理職による配慮

ア 自分の指示・指導内容が教職員に伝わっているのか、特に指示の出し方や指導法が一方的なものになっていないかを確認する。

イ 業務が滞りがちな教職員に対しては、当該教職員の思いを聞いた上で、具体的な代案を提示するなどの措置を講じる。

ウ 「教材研究をする時間」の確保に向けて、全教職員で協議する場を持つとともに、その具現化に向けて十分な検討を加える。

エ 「担任」の「保護者対応」に関するストレスや、「主任」の「校務分掌」に対するストレスが高い傾向にあること、小規模校の研修者は「持ち帰りの仕事」や「校務分掌」にストレスを感じ、大規模校の研修者は「生徒指導」にストレスを感じている傾向にあること等を考慮した上で校内組織体制づくりに取り組むとともに、自校の教職員一人一人に対し、前述の「承認感を高め合う」ための働きかけを意識的に行う。

## Ⅲ 研究のまとめ

### 1 成果

(1) 教員のメンタルヘルスの現状を把握するためのアンケートを作成し、その調査結果から、研修者のストレス傾向や充実感・やりがいにつながることを明らかにすることができた。

(2) 講義「教師自身のメンタルヘルス」で用いる資料の充実が図られ、これまで以上に説得力のある講義内容を提供することができるようになった。また、各学校においてメンタルヘルスの維持・向上に取り組む上で参考となる方策等について提示することができた。

## 2 課題

- (1) 最終的なデータの整理を進めるとともに、今回の調査結果から得られた内容等が本県教員のメンタルヘルスの維持・向上に役立つようまとめていきたい。
- (2) 各学校において、教職員のメンタルヘルスの維持・向上に取り組む際に参考となる具体的な内容・手法等について試案を作成し、試行、実践していきたい。

### 〈参考・引用文献〉

- 1) 先生が壊れていく 中島一憲著  
(弘文堂 2003年)
- 2) 教師力 上・下 河村茂雄著  
(誠信書房 2003年)
- 3) 新メンタルヘルスハンドブック  
中島一憲総監修 (社会保険出版社 2008年)
- 4) 交流分析のすすめ 杉田峰康著  
(日本文化科学社 1990年)
- 5) ストレス・マネジメント入門 中野敬子著  
(金剛出版 2005年)
- 6) ストレスマネジメント実践マニュアル  
坂野雄二監修 他 (北大路出版 2004年)
- 7) 紙上ゼミナールで学ぶやさしい交流分析  
今西一仁著 (ほんの森出版 2010年)
- 8) 教師のメンタルヘルスに関する展望  
田上不二夫 山本淳子 田中輝美著  
(教育心理学年報43 2003年)
- 9) 燃え尽きを防止する協働体制について  
八並光俊 新井肇著  
(月刊学校教育相談 ほんの森出版 1998年)
- 10) 教師のバーンアウトの規定要因と軽減方法に関する研究 八並光俊 新井肇著  
(カウンセリング研究34 2001年)
- 11) 小学校教職員のメンタルヘルスに関する実践的研究 (岡山県教育センター紀要 2007年)
- 12) 教師の「心の健康」再考－メンタルヘルスとストレスマネジメント－ 白石大介著  
(月刊教職研修3月号 2005年)
- 13) 教師バーンアウトの軽減に関する教育的アプ

ローチ～教職員研修に生かす構成的グループエンカウンター～ 曾山和彦他著

- (第18回秋田県教育研究発表会口頭発表 2004年)
- 14) 指導援助サービス上の悩みにおける中学校教師の被援助志向性に関する研究～バーンアウトとの関連に焦点をあてて～ 田村修一 石隈利紀著  
(教育心理学研究49 2001年)
  - 15) 教師の職業ストレスに関する研究～教師の職業ストレスとバーンアウトの関係を中心に～ 高木亮 田中宏二著  
(教育心理学研究51 2003年)
  - 16) メンタルヘルスパターン診断検査の作成に関する研究 -MHP尺度の信頼性と妥当性-  
橋本公雄 徳永幹雄著 (健康科学21 1999年)
  - 17) 学生相談から見た大学生のメンタルヘルスと心の教育 -富士国際大学における過去10年間のUPI調査をもとに- 喜田裕子 高木茂子著  
(人文社会 学部紀要1 2001年)
  - 18) 平成20年度 教育職員に係る懲戒処分等の状況について (文部科学省 2009年)
  - 19) スクールリーダーのためのコーチング入門  
-みんなのやる気を引き出す秘策-  
千々布敏弥著 (明治図書 2007年)
  - 20) 予防・開発的教育相談の推進に関する研究  
(福島県教育センター研究紀要 2007～2009年)

資料

「教員のメンタルヘルスに関するアンケート」について

福島県教育センター

このアンケートは、教員のストレス状況やその原因と考えられる要因等について調査するものです。福島県教育センターでは、この調査結果を研修の中で活用させていただきます。

この調査は、大きく3つの群にわけて作成されています。

- ストレス状況
ストレスを何に、どの程度感じ、どのようなストレス反応を起こしているのかについてお聞きする項目です。
□ 充実感・やりがい感
仕事についての充実感、やりがい感についてお聞きする項目です。
□ ストレス対処状況
ストレスへの対処法の有無等についてお聞きする項目です。

平成22年6月作成

記入方法

- 設問は10問あります。各問の必要な項目について、○をつけてください。また、必要事項について記入してください。
□ 新規採用者の方：4月から本日の研修を受けるまでの期間のことを振り返って記入してください。
経験者の方：過去1年間を振り返って記入してください。
\* 調査結果は、本研究の目的以外では使用しません。

基礎調査

- 1 性別 a 男 b 女
2 年齢 a 20代 b 30代 c 40代 d 50代
3 経年数（講師経験を除く） ( ) 年 2011/3/31現在
4 現勤務校経験年数 ( ) 年 2011/3/31現在
5 現勤務校校種 a 幼稚園 b 小学校 c 中学校 d 高等学校 e 特別支援学校
6 全校児童生徒数 ( ) 人 \*概数で結構です
7 職名 a 教諭 b 養護教諭
8 現在、学級担任をしていますか。 a はい b いいえ
(教諭のみ)
\* 学級担任をしている方は、矢印の項目にも回答してください。
→ 当該学年の学級数 ( ) 学級
→ 担任している学級の児童生徒数 ( ) 人
→ a. 通常学級 b. 特別支援学級
9 現在の校務分掌について
(1) 主任をしていますか。 a はい → 主任名 ( ) 主任 b いいえ
(2) 該当する校務分掌について a 教務 b 生徒指導 c 進路指導 d 研修
選んでください。 e 保健 f 図書 g 厚生
(複数回答可) h 上記に該当する校務分掌がない場合に記入してください。

ストレス状況

1 あなたは、心身の調子が気になりますか。あてはまる数字を○で囲んでください。

- 4 とても気になる 3 少し気になる 2 あまり気にならない 1 ほとんど気にならない

2 1で、「4・3」と答えた方にお聞きします。それは、どのようなことですか。あてはまる記号を○で囲んでください(複数回答可)。

- a 食欲がない b 吐き気がある c 便秘や下痢をする d 胸が痛む
e めまいや動悸がある f 疲れやすい g だるい h 首筋や肩がこる
i 頭痛がある j 目が疲れる・かすむ k 夜、よく眠れない l 朝、気持よく起きられない
m 憂鬱なことが多い n 気持が落ち着かない o イライラすることが多い
p ちよとしたことでも気になって仕方がない q ちよとしたことで腹を立てる
r 自分の能力に自信がもてない s 何となく不安だ t 心配ばかりしている
u 人と会ったり話したりするのがいやだ v 見知らぬ人が近くにいると気になる
w その他、気になることを記入してください。 [ ]

3 あなたは、性格や行動特性等で、あてはまる記号を○で囲んでください(複数回答可)。

- a 頑張り屋なほうだ b 思っていることを口に出せないほうだ
c 他人から頼まれるといややといえないほうだ d 人の相談を受けるのは苦手なほうだ
e 何事も事実に基づいて判断するほうだ f 予定通りでない不安や怒りを覚えるほうだ
g わがままなほうだ h 他人を厳しく批判するほうだ
i 他人の顔色や言うことが気になるほうだ j 子どもや他人の世話をするのが好きなほうだ
k 人に相談できるほうだ l 情緒的というよりむしろ理論的なほうだ
m 人から落ち着きがないと言われるほうだ n 言いたいことは遠慮なく言うほうだ
o 人の言葉を遮って、自分の考えを述べようほうだ p 遠慮がちで消極的なほうだ
q 融通がきくほうだ r 人に相談するのは苦手なほうだ
s 能率的に仕事を片付けていくほうだ t よく忘れものやなくしものをするほうだ
u 涙もろいほうだ v 人の相談に乗るほうだ

4 あなたは、職場での程度ストレスを感じますか。あてはまる数字を○で囲んでください。

- 4 とても感じる 3 少し感じる 2 あまり感じない 1 ほとんど感じない

5 あなたは、次の①～④のことについてどの程度のストレスを感じますか。それぞれあてはまる数字を○で囲んでください。

- ① 生徒指導 4 - 3 - 2 - 1
② 学習指導(養護教諭の方は、保健室対応) 4 - 3 - 2 - 1
③ 部活動指導(小学校での、課外活動の指導) 4 - 3 - 2 - 1
④ 同僚との人間関係 4 - 3 - 2 - 1

- |                            | 4 | とても感じる | 3 | 少し感じる | 2 | あまり感じない | 1 | ほとんど感じない |
|----------------------------|---|--------|---|-------|---|---------|---|----------|
| ⑤ 児童生徒との人間関係               | 4 | —      | 3 | —     | 2 | —       | 1 | —        |
| ⑥ 管理職との人間関係                | 4 | —      | 3 | —     | 2 | —       | 1 | —        |
| ⑦ 保護者への対応                  | 4 | —      | 3 | —     | 2 | —       | 1 | —        |
| ⑧ 校務分掌上の仕事                 | 4 | —      | 3 | —     | 2 | —       | 1 | —        |
| ⑨ 会議や打合せ                   | 4 | —      | 3 | —     | 2 | —       | 1 | —        |
| ⑩ 休日でも出勤しなければならぬこと         | 4 | —      | 3 | —     | 2 | —       | 1 | —        |
| ⑪ 持ち帰りの仕事が多いこと             | 4 | —      | 3 | —     | 2 | —       | 1 | —        |
| ⑫ 教材研究する時間がないこと            | 4 | —      | 3 | —     | 2 | —       | 1 | —        |
| ⑬ 家庭や家族のこと                 | 4 | —      | 3 | —     | 2 | —       | 1 | —        |
| ⑭ 通勤時間がかかること               | 4 | —      | 3 | —     | 2 | —       | 1 | —        |
| ⑮ その他、ストレスを感じることを記入してください。 | 4 | —      | 3 | —     | 2 | —       | 1 | —        |

**充実感・やりがい感**

6 あなたは、教員の仕事に、充実感ややりがいを感じますか。あてはまる数字を○で囲んでください。

- | 4 | とても感じる | 3 | 少し感じる | 2 | あまり感じない | 1 | ほとんど感じない |
|---|--------|---|-------|---|---------|---|----------|
|---|--------|---|-------|---|---------|---|----------|

7 仕事をしていく上で、次の①～⑭のことは、充実感ややりがい感につながりますか。それぞれあてはまる数字を○で囲んでください。

- |                                   | 4 | とても感じる | 3 | 少し感じる | 2 | あまり感じる | 1 | ほとんどつながらない |
|-----------------------------------|---|--------|---|-------|---|--------|---|------------|
| ① 授業がうまくいく（養護教諭の方は、保健室での対応がうまくいく） | 4 | —      | 3 | —     | 2 | —      | 1 | —          |
| ② 部活動（小学校での課外活動）や対外行事でよい結果を得る     | 4 | —      | 3 | —     | 2 | —      | 1 | —          |
| ③ 自分の学級の児童生徒の学力が他より優れている          | 4 | —      | 3 | —     | 2 | —      | 1 | —          |
| ④ 児童生徒への対応がうまくいく                  | 4 | —      | 3 | —     | 2 | —      | 1 | —          |
| ⑤ 保護者への対応がうまくいく                   | 4 | —      | 3 | —     | 2 | —      | 1 | —          |
| ⑥ 学級がまとまり、落ち着いている                 | 4 | —      | 3 | —     | 2 | —      | 1 | —          |
| ⑦ 児童生徒から頼りにされている                  | 4 | —      | 3 | —     | 2 | —      | 1 | —          |
| ⑧ 自分のよさを認めてもらえている                 | 4 | —      | 3 | —     | 2 | —      | 1 | —          |
| ⑨ 自分のやりたいことをやらせてもらえる              | 4 | —      | 3 | —     | 2 | —      | 1 | —          |
| ⑩ 相談できる同僚がいる                      | 4 | —      | 3 | —     | 2 | —      | 1 | —          |
| ⑪ 信頼できる管理職がいる                     | 4 | —      | 3 | —     | 2 | —      | 1 | —          |
| ⑫ 職場の雰囲気や和やかである                   | 4 | —      | 3 | —     | 2 | —      | 1 | —          |
| ⑬ 職場に支え合い高め合う雰囲気がある               | 4 | —      | 3 | —     | 2 | —      | 1 | —          |
| ⑭ 休暇・給与・福利厚生等の制度                  | 4 | —      | 3 | —     | 2 | —      | 1 | —          |
| ⑮ その他、充実感ややりがいを感じることを記入してください。    | 4 | —      | 3 | —     | 2 | —      | 1 | —          |

**ストレス対処状況**

8 あなたは、意識してストレスの予防や緩和に取り組んでいますか。あてはまる数字を○で囲んでください。

- | 4 | よく取り組んでいる | 3 | 少し取り組んでいる | 2 | ほとんど取り組んでいない | 1 | 全く取り組んでいない |
|---|-----------|---|-----------|---|--------------|---|------------|
|---|-----------|---|-----------|---|--------------|---|------------|

9 8で「4・3・2」と答えた方にお聞きします。それはどのようなことですか、あてはまる記号を○で囲んでください（複数回答可）。

- a 同僚に相談する
- b 管理職に相談する
- c 誰かに教えてもらったり、手伝ってもらったりする
- d 職場で愚痴を言い合う
- e 仕事以外の方法で発散する
- f 趣味に取り組む
- g ストレスとなるようなことにかかわらないようにする
- h 問題やその原因となるものに向き合い解決を図る
- i 「悩んでいるのは、自分だけではない」と言い聞かせる
- j 自分が仕事で取り組んでいるものに意味づけをする
- k その他、取り組まれていることを記入してください。

10 8で「1」と答えた方にお聞きします。それはなぜですか。その理由について、あてはまる記号を○で囲んでください（複数回答可）。

- a 必要と思わないため
- b ストレスを感じないため
- c 時間がなかったため
- d どのようにしたらよいか方法がわからなかったため
- e やっても効果がないと思うため
- f 面倒なため
- g その他の理由があれば、記入してください。

11 メンタルヘルスの維持・向上について、ご意見・ご感想がありましたら自由にお書きください。

ご協力ありがとうございました。