

## 初任教員のストレス及びその対処法と、 メンタルヘルスとのかかわりに関する調査結果

初任教員のキャリア支援の在り方を検討する基礎資料を獲得するために、初任教員が自らの精神健康度をどのようにとらえているか確かめた上で、その精神健康度とのかかわりのあるストレス要因について調査した。また、ストレスに適切に対処し、精神健康度を高め、充実感をもって教職生活を送るためには何が必要か検討した。その結果、“多忙感”“他教員との人間関係”によるストレスが初任教員の自己判定精神健康度と強くかかわることが判明した。また、自己の将来像を描く時“児童生徒とのかかわり”等、教職にあることの充実感がポイントになることが確かめられた。

< 検索用キーワード > 初任教員 教員 精神健康度 メンタルヘルス  
ストレス ストレッサー 対処方法 教員研修

### 研究者

総合教育センター教育相談研究室長

村上 慎一

### 研究協力者

県立刈谷工業高等学校教諭

丹羽 誠（平成19年度教育相談長期研修員）

県立豊川工業高等学校教諭

荒木 武徳（平成19年度教育相談長期研修員）

## 1 はじめに

平成18年度版国民生活白書によると、大学を卒業して就職する者全体のうち3割近くが3年以内に離職するという。幸い教員の3年以内離職率はそれほど高くはないものの、平成18年度の教員全体の休職者は7,655人に上っている。このうち、うつ病など精神疾患による休職者は約6割あり、14年連続の増加となり、歯止めがかかっていない。文部科学省は、「仕事の多忙化、複雑化に加え、保護者や同僚らとの人間関係など職場環境が厳しくなっていることが背景」にあるとしている。このような職場環境の中、精神的余裕を欠いているがために適切な指導ができなくなる教員もいる。採用年度に、ストレスを感じる事態に適切に対応し、精神的余裕をもって指導に当たるための在り方を考えることは、その後の教職人生に大変有益であるし、児童生徒の教育のためにも大きな利益があると考え、初任教員(ここでは“新規採用教員”を初任教員と呼ぶ)のキャリア支援の在り方を考えることとした。

## 2 研究の目的

初任教員のキャリアアンカーは何か、初任教員としてどのような日常を過ごしているのか、教員としての仕事のやりがい、ストレスをどのようなことに感じているか、ストレスの強度はどの程度なのか、現在の自らの精神健康度をどう考えているか、ストレスにはどのように対処しているか、精神健康度を高めるにはどうしたらよいと考えているかなどを調査する。調査の結果を、精神的な余裕を

なくしているために、児童生徒に適切な指導ができない教員に対して、教育の仕事を確実に行うために必要な支援は、どのようなものかを考える基礎資料とする。また、教育への情熱を持続して、仕事に向けるためにはどのようなことが求められるか、どのような職場環境、支援が必要であるのか、幅広く考察し、初任教員だけでなく教員研修全体の基礎資料としたい。

### 3 研究の方法

#### (1) 対象

総合教育センター等で初任教員研修を受講している初任教員 1,163 名を対象とする。内訳は次のとおりである。

小学校初任教員...492 名	中学校初任教員...302 名	初任養護教諭...49 名
高等学校初任教員...208 名	特別支援学校初任教員...112 名	

#### (2) 研究の方法

本研究は、主に精神健康度とストレス要因との関係や悩みの相談相手を明らかにする研究 と、ストレスの動向やストレスに対する対処方法まで明らかにする研究 からなる。

##### ア 研究 の調査対象

研究 の調査は、愛知県美浜少年自然の家で行われた平成 19 年度初任教員宿泊研修参加者を対象とした。対象者のうちアンケート 1 に回答した者の構成は次のとおりである。男女人数(%)、勤務校の学校種等の人数(%)、講師経験年数別の人数(%)、年代別の人数(%)を表 1 - 1 に示した。

【表 1 - 1 研究 の調査対象】

性 別		講師経験年数		年 代	
男 性	406 (36.8)	な し	435 (39.4)	20 代	885 (80.2)
女 性	548 (49.7)	1 年以下	177 (16.0)	30 代	172 (15.6)
未記入	149 (13.5)	2 年以下	123 (11.2)	40 代以上	39 ( 3.5)
校種別人数		3 年以下	104 ( 9.4)	未記入	7 ( 0.6)
小学校	460 (41.7)	4 年以下	71 ( 6.4)	合 計 1,103 名	
中学校	291 (26.4)	5 年以下	46 ( 4.2)		
高等学校	196 (17.8)	5 年超	128 (11.6)		
特別支援学校	108 ( 9.8)	未記入	19 ( 1.7)		
養護教諭	48 ( 4.4)				

その他、担任の有無については、「担任あり」の割合は、小学校 99.3%、中学校 36.1%、高等学校 2.0%、特別支援学校 2.8%であった。

##### イ 研究 の調査方法

表 1 - 1 の、愛知県美浜少年自然の家で行われた平成 19 年度初任教員 1,147 名に対して、アンケート 1 (1,103 名回収 回収率 96.2%、アンケート 1 については後掲資料参照)とインタビューを行った。調査期日は、それぞれ小学校初任教員は 7 月 24 日、中学校・養護教諭(小中)初任教員は 8 月 21 日、高等学校・特別支援学校・養護教諭(県立)初任教員は 7 月 31 日である。

##### ウ 研究 の分析方法

教員生活への認識と精神健康度との関連、ストレスと精神健康度との関連、精神健康のために大切と思われること等を明らかにするために、アンケート 1 中の、自己判定による現在の精神健康度と様々

な要因について、クロス集計して分析を行った。

#### エ 研究 の調査対象

10月から12月までに行われた教育相談関係の研修を受講した初任教員1,002名を対象とした。調査期日と人数については、表2-1のとおりである。

【表2-1 研究 の調査対象】

○小学校初任教員.....	492	男 172, 女 320	(49.1%)
○中学校初任教員.....	302	男 157, 女 145	(30.1%)
○高等学校初任教員...	208	男 119, 女 19	(20.8%)

特別支援学校初任教員、初任養護教諭は、教育相談関係の研修を受講していないため、研究 の調査対象ではない。

#### オ 研究 の調査方法

表2-1の、当センターで平成19年初任教員1,002名に対して、アンケート2(983名回収,回収率98.1%,アンケート2については後掲資料参照)を実施した。調査期日は、それぞれ小学校初任教員は11月28日,12月5日,中学校初任教員は10月24日,高等学校初任教員は12月27日である(小学校初任教員は2グループ2日間に分かれて研修が実施された)。

#### カ 研究 の分析方法

アンケート2への回答結果に基づいて、精神健康度とストレスにかかわる諸要因との関係、ストレスへの対処方法等を分析した。また、精神健康度と諸要因のカイ二乗検定を行い、精神健康度と諸要因との関係について明らかにした。

### 4 研究の内容

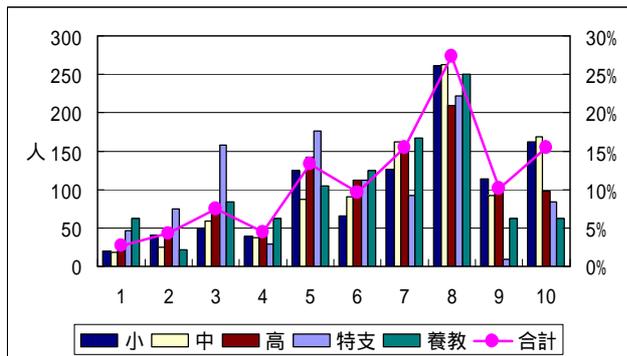
#### (1) 研究 の内容

##### ア アンケート1による調査結果

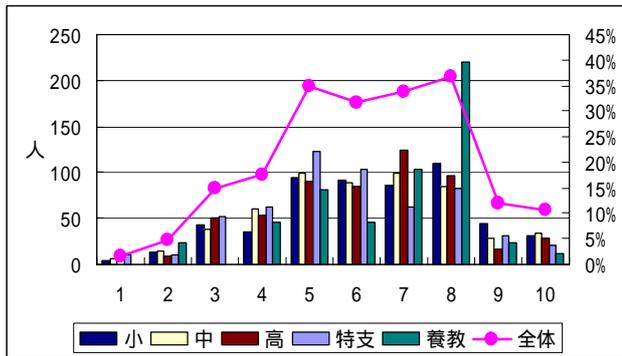
##### (ア) 精神健康度分布

「精神健康度(自己判定)について、最高の状態を10、最低の状態を1とすると、4月の就職時は？今は？」

【図1-1 4月の精神健康度分布】



【図1-2 宿泊研修時の精神健康度分布】



自己判定による4月の就職時の精神健康度と宿泊研修時の精神健康度について、全体数を折れ線グラフに、学校種別・職種別の割合を棒グラフに表すと、図1-1(4月),図1-2(宿泊研修時)のようになった。

全体平均では、4月の就職時の平均は6.5、宿泊研修時が6.2であり、全体では-0.3である。宿泊研修時の平均は、小学校が6.3、中学校が6.1、高等学校が6.2、特別支援学校が5.8、養護教諭が6.7

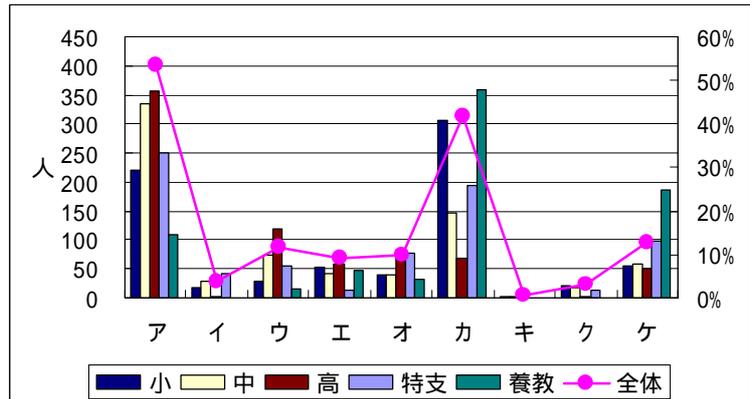
である。学校種別・職種別に見ると小学校が -0.7，中学校が -1.0，高等学校が -0.3 となり，精神健康度が低くなっているのに対して，特別支援学校が+0.1，養護教諭が+0.5 と高くなった。

(イ) 教職に就いた動機

「教員という仕事に就いた動機は何ですか？（一つ選択する）」  
 ア 教えることに喜びを感じるから      イ 安定した収入のため  
 ウ 部活動の指導がしたかったから      エ 身近に教職に就いている人がいたから  
 オ 大学等で学んだことが生かせるから      カ 子供が好きだから  
 キ 他になるものがなかったから      ク なんとなく（特に理由はない）      ケ その他

図1-3は，教職に就いた志望動機の総数を折れ線グラフに，学校種別・職種別の割合を棒グラフに表したものである。全体では，アの「教えることに喜びを感じるから」が36.4%，カの「子供が好きだから」が28.5%の順で割合が高い。学校種別・職種別に見ると，小学校40.9%，養護教諭47.9%で，カの「子供が好きだから」の一番割合が多く，中学校44.7%，高等学校47.4%，特別支援学校33.3%で，アの「教えることに喜びを感じるから」の割合が一番多い。

【図1-3 教職に就いた動機】

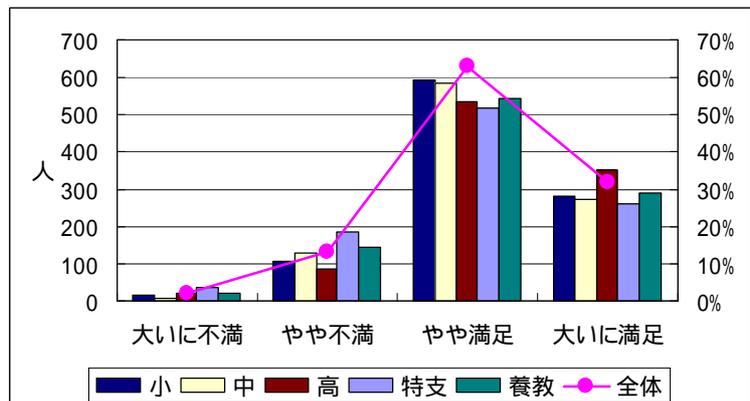


(ウ) 教職に対する満足度

「教職に就いた今の満足度は？（一つ選択する）」  
 4 大いに満足      3 やや満足      2 やや不満      1 大いに不満

図1-4は，教職に就いた満足度の総数を折れ線グラフに，学校種別・職種別の割合を棒グラフに表したものである。全体では，「大いに満足」が29.0%，「やや満足」が57.0%，「やや不満」が11.9%，「大いに不満」が1.8%である。学校種別・職種別に見ると「大いに満足」「やや満足」と答えた初任教員は，高等学校が一番多く88.8%，小学校87.1%，中学校85.9%，養護教諭83.6%，特別支援学校77.8%の順となる。また，「大いに不満」と答えた初任教員は，特別支援学校が一番多く3.7%，養護教諭2.1%，高等学校2.0%，小学校1.7%，中学校1.0%の順となる。

【図1-4 教職に就いた満足度】



(I) ストレスを感じること(ストレッサー)

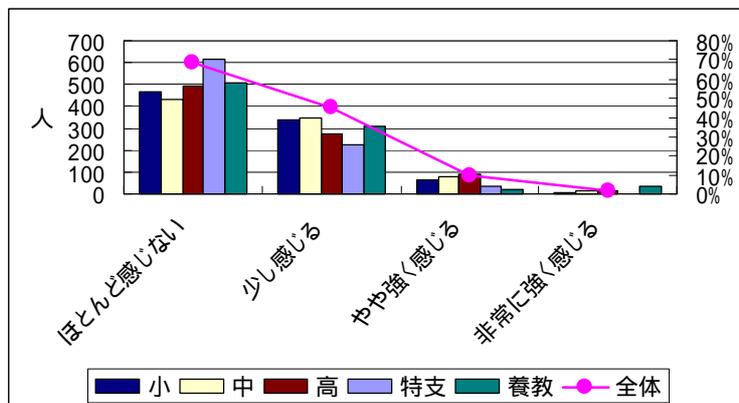
「次のことについて、ストレスを感じる度合いを自己判定してください」

児童生徒からの働き掛けへの対応

- 1 (ほとんど感じない)    2 (少し感じる)  
3 (やや強く感じる)    4 (非常に強く感じる)

図1-5は、児童生徒からの働き掛けへの対応についてどれくらいストレスを感じるかを折れ線グラフ(総数)に、学校種別・職種別の割合を棒グラフに表したものである。全体では、「ほとんど感じない」が54.6%、「少し感じる」が36.1%、「やや強く感じる」が7.9%、「非常に強く感じる」が1.4%である。学校種別・職種別に見ると、「ほとんど感じない」と答えた初任教員の割合は、特別支援学校が一番多く70.4%、養護教諭58.3%、高等学校56.6%、小学校53.0%、中学校49.5%の順となる。また「非常に強く感じる」と答えた初任教員は、養護教諭が一番多く4.2%、中学校1.7%、高等学校1.5%、小学校1.1%、特別支援学校0.0%の順となる。

【図1-5 児童生徒からの働き掛けへの対応】



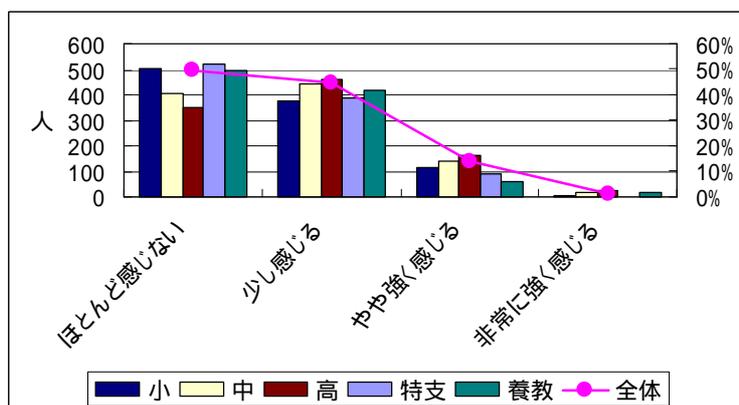
「次のことについて、ストレスを感じる度合いを自己判定してください」

教員として児童生徒への働きかけ

- 1 (ほとんど感じない)    2 (少し感じる)  
3 (やや強く感じる)    4 (非常に強く感じる)

図1-6は、教員として児童生徒への働き掛けについてどれくらいストレスを感じるかを折れ線グラフ(総数)に、学校種別・職種別の割合を棒グラフに表したものである。全体では、「ほとんど感じない」が45.1%、「少し感じる」が41.0%、「やや強く感じる」が12.6%、「非常に強く感じる」が1.3%である。学校種別・職種別に見ると、「ほとんど感じない」と答えた初任教員は、特別支援学校が一番多く51.9%、小学校50.3%、養護教諭50.0%、中学校40.3%、高等学校35.2%の順となる。また「非常に強く感じる」と答えた初任教員は、高等学校が一番多く2.6%、養護教諭2.1%、中学校1.7%、小学校0.7%、特別支援学校0.0%の順となる。

【図1-6 教員として児童生徒への働き掛け】



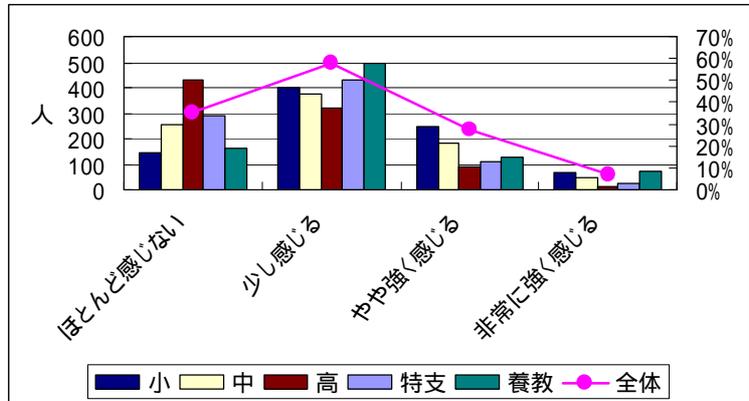
「次のことについて、ストレスを感じる度合いを自己判定してください」

保護者からの働き掛けに対する対応

- 1 (ほとんど感じない)    2 (少し感じる)  
 3 (やや強く感じる)    4 (非常に強く感じる)

図1-7は、保護者からの働き掛けに対する対応についてどれくらいストレスを感じるかを折れ線グラフ(総数)に、学校種別・職種別の割合を棒グラフに表したものである。全体では、「ほとんど感じない」が27.8%、「少し感じる」が45.1%、「やや強く感じる」が21.5%、「非常に強く感じる」が5.6%である。学校種別・職種別に見ると、「ほとんど感じない」と答えた初任教員は、高等学校が一番多く50.3%、特別支援学校34.3%、中学校29.6%、養護教諭18.8%、小学校16.8%の順となる。また、「非常に強く感じる」と答えた初任教員は、養護教諭が一番多く8.3%、小学校7.6%、中学校5.5%、特別支援学校2.8%、高等学校1.6%の順となる。

【図1-7 保護者からの働き掛けに対する対応】



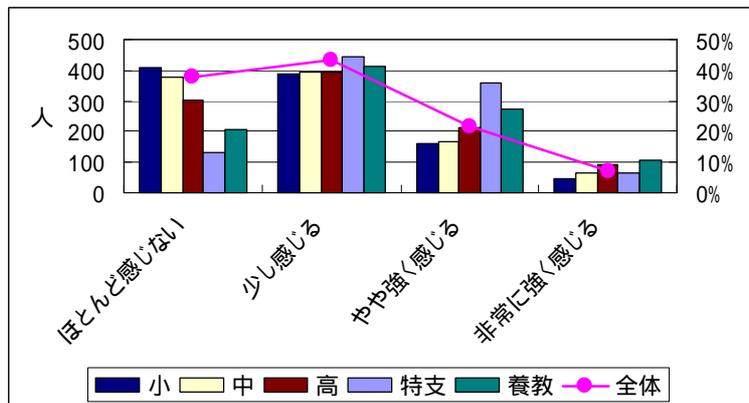
「次のことについて、ストレスを感じる度合いを自己判定してください」

他の教員との関係

- 1 (ほとんど感じない)    2 (少し感じる)  
 3 (やや強く感じる)    4 (非常に強く感じる)

図1-8は、他の教員との関係についてどれくらいストレスを感じるかを折れ線グラフ(総数)に、学校種別・職種別の割合を棒グラフに表したものである。全体では、「ほとんど感じない」が34.6%、「少し感じる」が39.6%、「やや強く感じる」が19.5%、「非常に強く感じる」が6.3%である。学校種別・職種別に見ると、「ほとんど感じない」と答えた初任教員は、小学校が一番多く41.0%、中学校37.8%、高等学校30.1%、養護教諭20.8%、特別支援学校13.0%の順となる。また、「非常に強く感じる」と答えた初任教員は、養護教諭が一番多く10.4%、高等学校9.2%、中学校、特別支援学校6.5%、小学校4.4%の順となる。

【図1-8 他の教員との関係】



「どのようなことに一番ストレスを感じますか？（一つ選択する）」

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| ア 教材研究          | イ 部活動の指導        |
| ウ 児童生徒の問題行動への指導 | エ 成績処理          |
| オ 保護者からのクレーム    | カ 児童生徒同士のトラブル処理 |
| キ 出張・研修の書類提出    | ク 管理職からのプレッシャー  |
| ケ 教員間の教育観の違い    | コ 児童生徒からの暴言     |
| サ 教職員の人間関係      | シ その他           |

図1-9は、どのようなことに一番ストレスを感じるかの総数を折れ線グラフに、学校種別・職種別の割合を棒グラフに表したものである。全体では、キの「出張・研修の書類提出」が20.4%、ウの「児童生徒の問題行動への指導」とオの「保護者からのクレーム」が12.4%の順で割合が高い。学校種別・職種別に見ると、小学校はキの「出張・研修の書類提出」が23.7%、オの「保護者からのクレーム」が22.2%。中学校はキの「出張・研修の書類提出」が21.6%、イの「部活動の指導」が17.5%。高等学校はウの「児童生徒の問題行動への指導」が17.3%、キの「出張・研修の書類提出」が14.3%。特別支援学校はサの「教職員の人間関係」が25.2%、キの「出張・研修の書類提出」が19.6%。養護教諭はサの「教職員の人間関係」が27.1%、オの「保護者からのクレーム」が12.5%である。小学校、中学校では、キの「出張・研修の書類提出」、高等学校では、ウの「児童生徒の問題行動への指導」にストレスを感じる割合が高く、特別支援学校、養護教諭では、それよりサの「教職員の人間関係」にストレスを感じる割合が高いことが分かる。

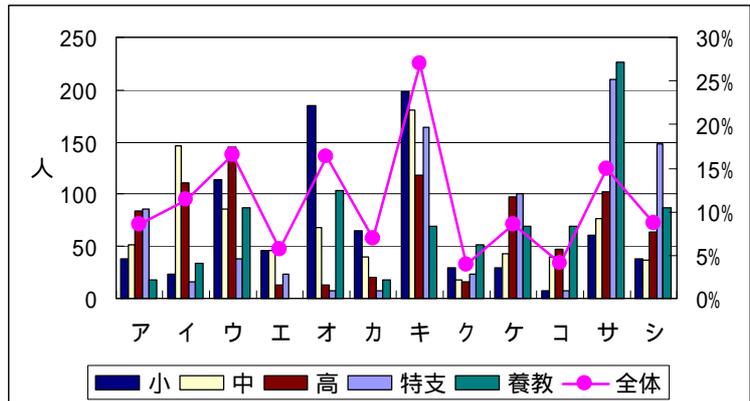
(オ) 授業の準備

「次のことについて、はい・いいえの自己判定をしてください」

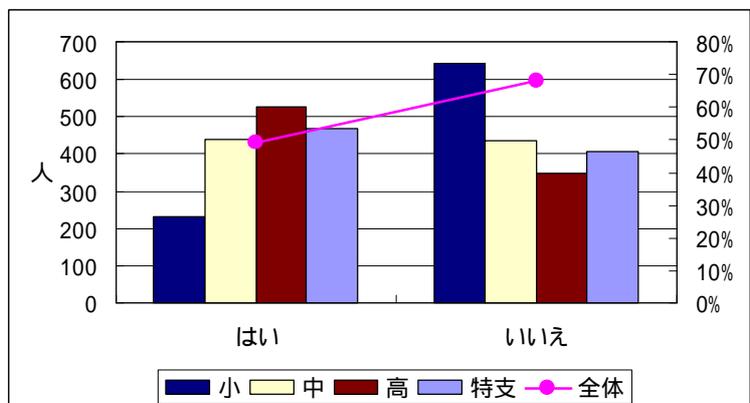
授業準備を万全にして授業に臨む（はい・いいえ）

図1-10は、授業準備を万全にして授業に臨むかどうかの回答結果の総数を折れ線グラフに、学校種別の割合を棒グラフに表したものである。全体では、「授業準備を万全にして授業に臨む」に「はい」と答えた初任教員は42.0%である。学校種別に見ると、「はい」と答えた初任教員は、高等学校が一番多く60.3%、特別支援学校53.5%、中学校50.2%、小学校26.4%の順となる。

【図1-9 一番ストレスに感じること】



【図1-10 授業準備を万全にして授業に臨む】



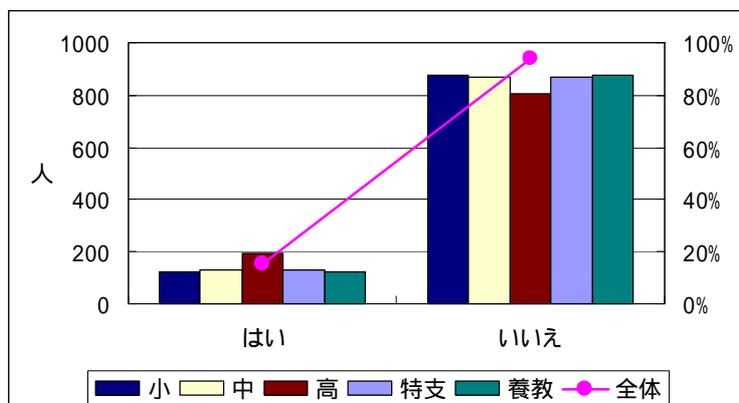
### (カ) 問題解決の在り方

「次のことについて、はい・いいえの自己判定をしてください」

問題が起きて自分一人で解決することが多い(はい・いいえ)

図1-11は、一人で問題解決するかどうかの回答結果の総数を折れ線グラフに、学校種別・職種別の割合を棒グラフに表したものである。全体では、「問題が起きて自分一人で解決することが多い」に「はい」と答えた初任教員は、13.9%である。学校種別・職種別に見ると、「はい」と答えた初任教員は、高等学校が一番多く19.5%、特別支援学校13.1%、中学校12.8%、小学校・養護教諭12.5%の順となる。

【図1-11 問題解決の在り方】



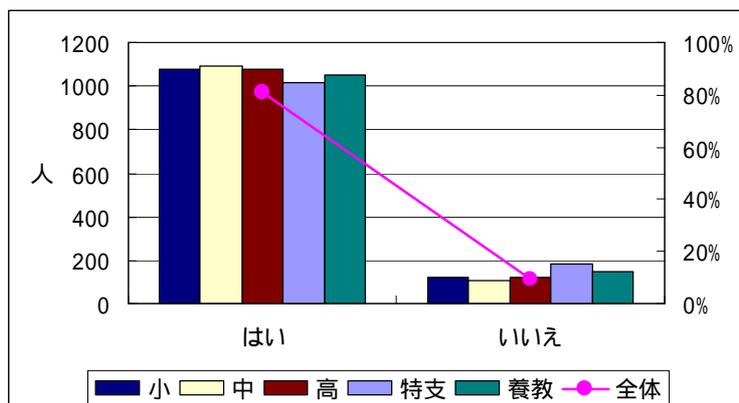
### (キ) 同僚との関係

「次のことについて、はい・いいえの自己判定をしてください」

同僚との関係がうまくいっている(はい・いいえ)

図1-12は、同僚との関係がうまくいっているかどうかの回答結果の総数を折れ線グラフに、学校種別・職種別を棒グラフに表したものである。全体では、「同僚との関係がうまくいっている」に「はい」と答えた初任教員は、89.7%である。学校種別・職種別に見ると、「はい」と答えた初任教員は、中学校が一番多く91.3%、高等学校90.1%、小学校90.0%、養護教諭87.5%、特別支援学校84.5%の順となる。

【図1-12 同僚との関係がうまくいっている】



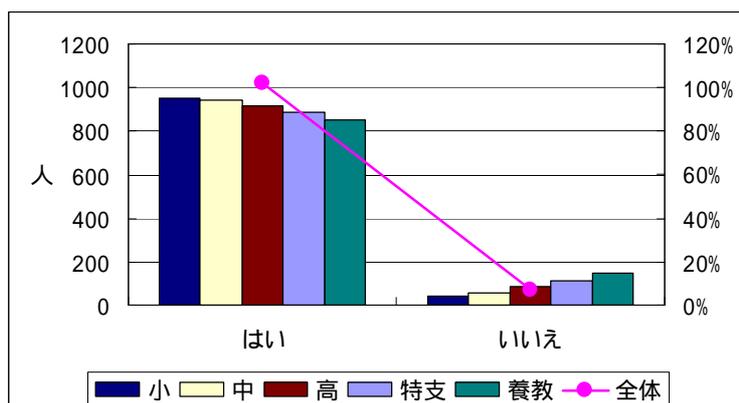
### (ク) 悩みの相談相手

「次のことについて、はい・いいえの自己判定をしてください」

学校内に相談に乗ってくれる同僚や教員仲間がいる(はい・いいえ)

図1-13は、学校内に相談に乗ってくれる同僚や教員仲間がいるかどうかの回答結果の総数を折れ線グラフに、学校種別・職種別を棒グラフに表したものである。全体では、「学校内に相談に乗ってくれる同僚や教員仲間がいる」に「はい」と答えた初任教員は、93.3%である。学校種別・職種別に見

【図1-13 相談に乗ってくれる同僚や教員仲間】

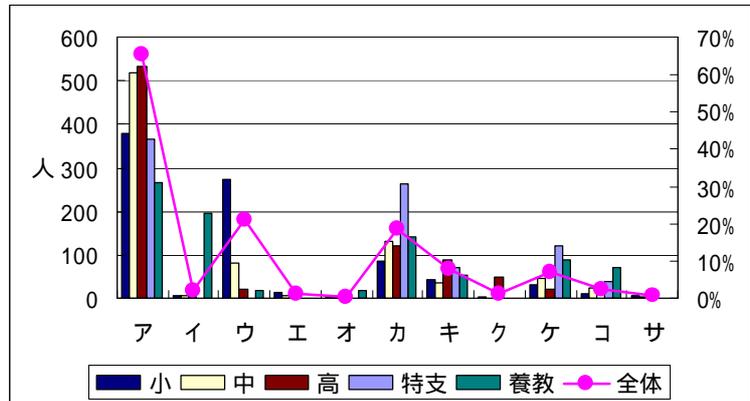


ると、「はい」と答えた初任教員は、小学校が一番多く 95.4%，中学校 94.4%，高等学校 91.3%，特別支援学校 88.8%，養護教諭 85.4%の順となる。

「仕事上の悩みが生じた時、相談する相手は主にだれですか？（一つ選択する）」  
 ア 職場の先輩教員    イ 養護教諭    ウ 主任    エ 教頭  
 オ 校長    カ 初任教員の仲間    キ 職場にかかわらない友人  
 ク 専門の相談・医療機関    ケ 家族    コ その他    サ いない

【図 1 - 14 相談する相手は主にだれか】

図 1 - 14 は、仕事上の悩みをだれに相談するかの総数を折れ線グラフに、学校種別・職種別に棒グラフに表したものである。全体では、アの「職場の先輩教員」が 51.0%，ウの「主任」が 16.5%，オの「初任教員の仲間」が 14.4%の順で割合が高い。学校種別・職種別に見ると、アの「職場の先輩教員」と答えた初任教員は、高等学校が一番多く 62.2%，中学校 60.6%，小学校 44.3%，特別支援学校 42.6%，養護教諭 31.3%の順となる。また、ウの「主任」と答えた初任教員は小学校が一番多く 32.1%，中学校 9.7%，高等学校 2.6%，養護教諭 2.1%，特別支援学校 0.0%の順となる。「職場の先輩教員」と「主任」を合わせて校内に相談する相手がいる割合は、小学校が一番多く 76.4%，中学校 70.3%，高等学校 64.8%，特別支援学校 42.6%，養護教諭 33.4%の順となる。小学校、中学校では、7 割以上の初任教員が学校内に相談相手がいると答えたのに対して、養護教諭では、3 割程度と学校内の職員に相談する割合は低かった。養護教諭の相談相手としては、イの「養護教諭」が 22.9%，コの「その他」8.3%で、その他は「他校の先輩養護教諭」である。

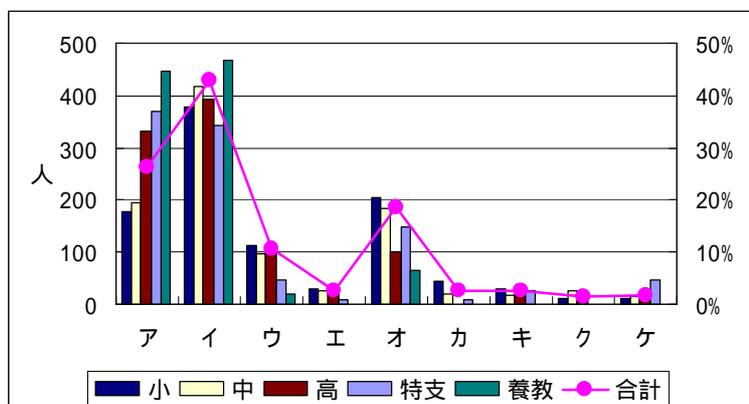


(ケ) 精神健康のために大切だと思われること

「教員の精神健康のために、大切だと思われることは何ですか？（一つ選択する）」  
 ア 職場のコミュニケーション    イ プライベートな時間の確保  
 ウ 食事・睡眠    エ 給料のアップ    オ 仕事を減らす  
 カ 35 人学級の実現    キ 責任の分散    ク 部活動の縮小    ケ その他

【図 1 - 15 精神健康に大切なこと】

図 1 - 15 は、教員の精神健康のために大切だと思われることの総数を折れ線グラフに、学校種別・職種別の割合を棒グラフに表したものである。全体では、イの「プライベートな時間の確保」が 39.2%，アの「職場のコミュニケーション」が 24.0%，オの「仕事を減らす」が 16.9%の順で割合が高い。学校種別・職種別に見ると、アの「職場のコミュニケーション」と答えた初任教員は、養護教諭が一番多く 44.7%，特別支援学校 37.0%，高等学校 33.2%，中学校 19.4%，小学校 17.9%の順となる。また、イの「プライベートな時間の確保」と答えた初任教員は、養護教諭が



一番多く 46.8% ,中学校 41.7% ,高等学校 39.3% ,小学校 37.9% ,特別支援学校 34.3%の順となる。小学校,中学校,高等学校では,「プライベートな時間の確保」と答える初任教員の割合が高く,特別支援学校,養護教諭では,それより「職場のコミュニケーション」と答える初任教員の割合が高いことが分かる。

「今,一番楽しいと感じられることは何ですか?」(仕事に限らない)

友人と過ごす時間 (229)	プライベートな時間 (109)			
児童生徒とのかかわり (81)	自宅での休息 (70)	部活動の指導 (65)		
家族と過ごす時間 (58)	スポーツ (56)	同僚と過ごす時間 (56)		
趣味 (53)	睡眠 (42)	旅行 (35)	食事 (28)	買い物 (25)
授業 (21)	教材研究 (18)	映画鑑賞 (13)	読書 (12)	
帰省 (6)	ドライブ (5)	終業時 (4)	家事 (3)	
ゲーム (2)	入浴 (2)	毎日 (2)		( )内は人数

今,一番楽しいと感じられること(仕事に限らない)を記述してもらった。そのうち,複数回答があったものをキーワード別にまとめると上記のようになる。

回答では,「プライベートな時間」と答える初任教員が多く,具体的な内容として,スポーツ,趣味,旅行,映画鑑賞,読書,ドライブ,ゲーム,職場にかかわらない友人との買い物や食事などである。また,家族と過ごす時間や自宅での休息・睡眠,家事,入浴を挙げている。「児童生徒とのかかわり」では,具体的な内容として部活動の指導,授業やその教材研究などが挙げられている。「同僚と過ごす時間」が「一番楽しい」とした初任教員も 56 人いた。

#### (3) バーンアウト(燃え尽き症候群)尺度による測定結果

「あなたは4月から現在まで,次のことをどの程度経験しましたか」

5(いつもある) 4(しばしばある) 3(時々ある) 2(まれにある) 1(ない)

- 1 「こんな仕事,もうやめた」と思うことがある。
- 2 我を忘れるほど仕事に熱中することがある。
- 3 こまごまと気配りをすることが面倒に感じることもある。
- 4 この仕事は私の性分に合っていると思うことがある。
- 5 同僚や児童生徒の顔を見るのも嫌になることがある。
- 6 自分の仕事がつまらなく思えて仕方がないことがある。
- 7 一日の仕事が終わると「やっと終わった」と感じることもある。
- 8 出勤前,職場に出るのが嫌になって,家にいたいと思うことがある。
- 9 仕事を終えて,今日は気持ちのよい日だったと思うことがある。
- 10 同僚や児童生徒と,何も話したくなくなることもある。
- 11 仕事の結果はどうでもよいと思うことがある。
- 12 仕事のために心にゆとりがなくなったと感じることがある。
- 13 今の仕事に,心から喜びを感じることもある。
- 14 今の仕事に,私にとってあまり意味がないと思うことがある。
- 15 仕事が楽しくて,知らないうちに時間が過ぎることがある。
- 16 体も気持ちも疲れ果てたと思うことがある。
- 17 我ながら,仕事をうまくやり終えたと思うことがある。

この尺度は,バーンアウトの症状を測定する尺度として,マスラックとジャクソン(1981)に準拠

して作成した田尾雅夫（1989）の尺度をさらに久保真人・田尾雅夫（1992）が改訂したものである。この尺度は、「情緒的消耗感」、「脱人格化」、「個人的達成感」の3因子から構成されている。項目の評価値を単純加算し、バーンアウト診断表により「大丈夫」「平均的」「注意」「要注意」「危険」に分類した（表1 - 2）。診断表の診断基準については、田尾・久保（1996）作成の自己診断表による。「個人的達成感」は逆転項目であり、意味的には「個人的達成感の低下」となる。

【表1 - 2 バーンアウト診断表】

診断	情緒的消耗感	脱人格化	個人的達成感
大丈夫	5 ~ 15	6 ~ 11	25 ~ 18
平均的	16 ~ 18	12 ~ 14	17 ~ 16
注意	19 ~ 20	15 ~ 17	15 ~ 13
要注意	21 ~ 23	18 ~ 20	12 ~ 10
危険	24 ~ 25	21 ~ 30	6 ~ 11

図1 - 16は、初任教員の「情緒的消耗感」を「大丈夫」「平均的」「注意」「要注意」「危険」に分類し、表したものである。全体では、「大丈夫」が64.7%、「平均的」が17.6%、「注意」が9.7%、「要注意」が6.5%、「危険」が1.5%である。学校種別・職種別に見ると、「要注意」「危険」の合計は中学校が一番多く11.5%、小学校10.4%、特別支援学校6.5%、養護教諭6.4%、高等学校5.1%の順となる。情緒的消耗感では、小学校、中学校で「要注意」「危険」と分類された初任教員が1割以上と多く、他の学校種別・職種別より高い結果となった。

【図1 - 16 情緒的消耗感】

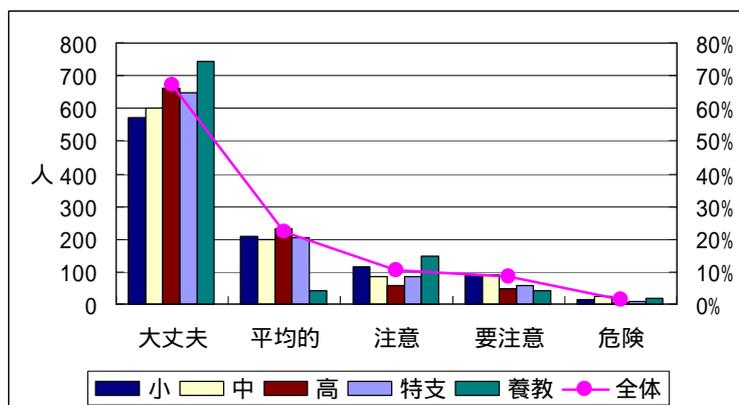


図1 - 17は、初任教員の「脱人格化」を「大丈夫」「平均的」「注意」「要注意」「危険」に分類し、表したものである。全体では、「大丈夫」が65.7%、「平均的」が18.9%、「注意」が9.0%、「要注意」が3.5%、「危険」が2.9%である。学校種別・職種別に見ると、「要注意」「危険」の合計は中学校が一番多く10.1%、特別支援学校7.4%、高等学校6.5%、小学校4.7%、養護教諭4.2%の順となる。脱人格化では、中学校で「要注意」「危険」と分類された初任教員が1割以上と多く、他の学校種別・職種別より高い結果となった。

【図1 - 17 脱人格化】

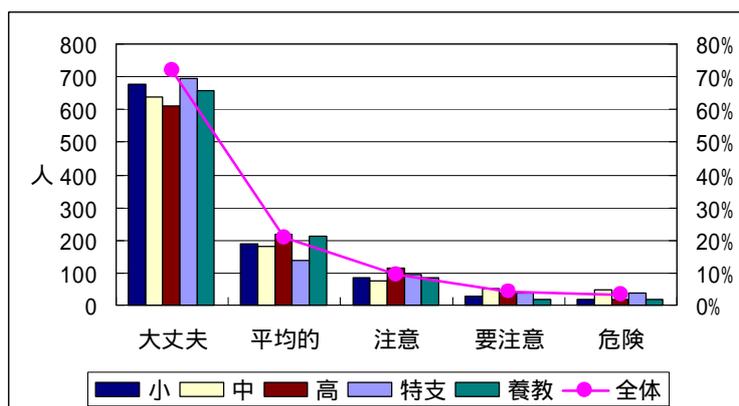
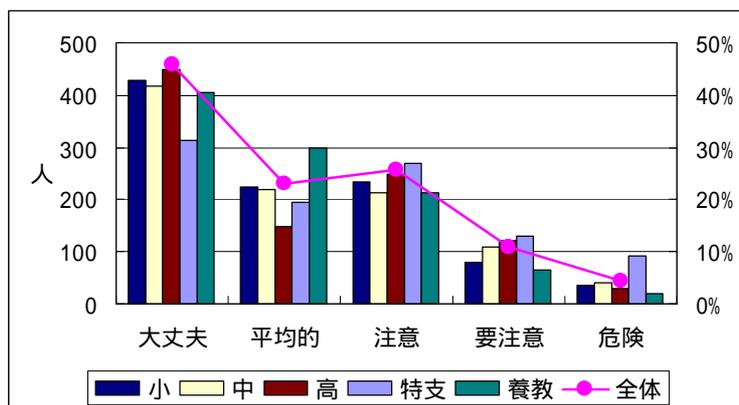


図1-18は、初任教員の「個人的達成感」を「大丈夫」「平均的」「注意」「要注意」「危険」に分類し、表したものである。全体では、「大丈夫」が40.3%、「平均的」が21.7%、「注意」が23.5%、「要注意」が10.1%、「危険」が4.4%である。学校種別・職種別に見ると、「要注意」「危険」の合計は特別支援学校が一番多く22.3%、高等学校15.3%、高等学校15.3%、中学校15.0%、小学校11.5%、養護教諭8.5%の順となる。個人的達成感では、特別支援学校で「要注意」「危険」と分類された初任教員が2割以上と多く、他の学校種別・職種別より高い結果となった。

図1-18 個人的達成感



### イ インタビューによる調査結果

平成19年度初任教員研修(宿泊研修)で愛知県美浜少年自然の家を訪れた初任教員55名に対して、初任教員が抱えている問題とその解決方法やストレス処理、教職に就いた感想についてインタビューを行った。回答者55名の構成は表1-3のとおりである。

【表1-3 構成比(人数・割合)】

性別		年代		校種・職種	
男性	39 (70.9)	20代	47 (85.5)	小学校	28 (50.9)
女性	16 (29.1)	30代	6 (10.9)	中学校	14 (25.5)
		40代	2 (3.6)	高等学校	9 (16.4)
				特別支援学校	3 (5.5)
合計	55名			養護教諭	1 (1.8)

( )は割合(%)を示す

### (ア) 初任教員が抱えている問題

現在学校で困っていることについて、インタビューに対する回答は「多忙」「児童生徒の指導」「職場の人間関係」「授業」「保護者との関係」「部活動の指導」に分類することができる。「多忙」が一番多く、具体的な内容としては、「諸帳簿の記入」、「出張・研修の書類提出」、「教材研究」などを挙げている。「児童生徒の指導」にかかわる回答の具体的な内容としては、「言うことを聞かない児童生徒への対応」、「暴力的な児童生徒への対応」、「特別に配慮が必要な児童生徒への対応」などがある。「職場の人間関係」にかかわる回答の具体的な内容としては、「職員室の空気が重い」、「年配の先生が多く肩身が狭い」、「教職員が協力的でない」などである。「授業」にかかわる回答の具体的な内容としては、「授業の仕方が分からない」、「うまく教えられない」、「自分の授業に自信がない」、「受け持つ授業の科目数が多い」などである。「保護者との関係」にかかわる回答の具体的な内容としては、「理不尽なクレーム」などである。また、「部活動の指導」にかかわる回答の具体的な内容としては、「休日に部活動の指導があるので、教材研究ができない」、「部活動の指導のためにプライベートな時間がもてない」などを挙げている。

### (イ) ストレスの処理

ストレスの発散方法についての、インタビューに対する回答の内容は、「買い物」「休息・睡眠」「友人・食事」「スポーツ」「ドライブ」「旅行」「部活動」「趣味」に分類することができる。「休息・睡眠」

が一番多く、具体的な内容としては、「土日のどちらかは家でしっかり睡眠をとる」、「疲労で外出する気力もないので、ゆっくり寝て疲れをとる」、「寝ることでストレスを発散する」、「休日は睡眠の確保をする」などを挙げている。「友人・食事」にかかわる回答の具体的な内容としては、「職場の先輩教員と食事をする」、「初任教員の仲間と食事をする」、「職場にかかわらない友人と食事をする」などである。「部活動」にかかわる回答の具体的な内容としては、「児童生徒と一緒に部活動を行う」「児童生徒との触れ合いやコミュニケーションを楽しむ」などを挙げている。

#### (ウ) 問題解決と教職に就いた感想

問題の解決については、職場の人間関係が良好で、先輩教員や主任などに相談できる環境があり、仕事上の悩みをその時々で解決をしている初任教員が多かった。また、教職に就いた感想については、児童生徒とコミュニケーションをとることや授業、部活動の指導を通して、子供たちの様子が変わっていくのを見て毎日が楽しいと答える初任教員が多かった。

#### ウ クロス集計による結果

自己判定による今の精神健康度(10段階)を、1～4を「低位」(19.5%)、5～7を「中位」(50.6%)、8～10を「高位」(29.9%)と分類し、精神健康度「低位」「中位」「高位」と様々な要因とのクロス集計を行った。精神健康度のカテゴリーと要因のカテゴリーの独立係数を求め、精神健康度との関連の有無を調べるために、カイ二乗分布表による独立性の検定を行った(表1-4)。

【表1-4 精神健康度との相関】

精神健康度との相関	独立係数	$\chi^2$	$\chi^2 (0.01)$	関連
情緒的消耗感	0.339	250.9	20.1	あり
脱人格化	0.281	172.2	20.1	あり
個人的達成感	0.247	133.6	20.1	あり
教職に就いた満足度	0.372	304.3	16.8	あり
他の教員との関係	0.219	105.8	16.8	あり
同僚との関係がうまくいっている	0.215	50.0	9.2	あり
学校内に相談できる教員仲間がいる	0.203	45.3	9.2	あり
児童生徒からの働き掛けへの対応	0.171	64.2	16.8	あり
教員として児童生徒への働き掛け	0.164	59.4	16.8	あり
ストレスを感じる事	0.159	55.9	40.3	あり
仕事上の悩みを相談する相手	0.156	53.3	40.3	あり
精神健康に大切なこと	0.144	45.5	32.0	あり
問題が起きて自分一人で解決する	0.137	20.5	9.2	あり
保護者からの働き掛けに対する対応	0.106	24.9	16.8	あり
教職に就いた動機	0.113	28.3	32.0	なし
授業準備を万全にして授業に臨む	0.087	7.8	9.2	なし
性別	0.078	5.8	9.2	なし
講師経験年数	0.056	6.8	26.2	なし
担任の有無	0.023	0.6	9.2	なし
部活動の有無	0.018	0.3	9.2	なし

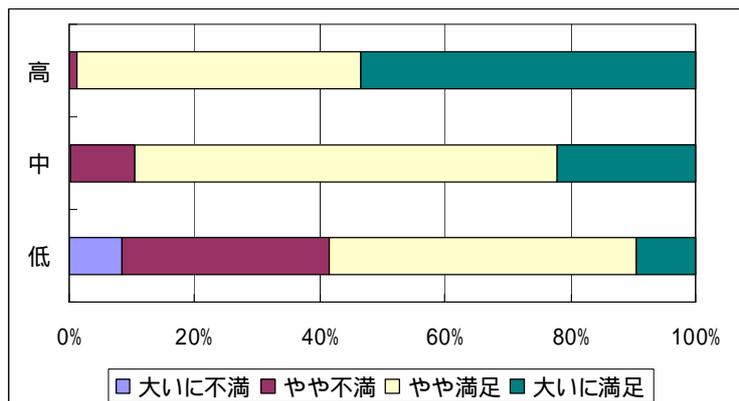
表1-4のように、自己判定の精神健康度とバーンアウト尺度の各因子は、関連が強い関係にある。

バーンアウト尺度の妥当性は心身的徴候との関係が確認されている。自己判定の精神健康度が低位の初任教員は、バーンアウトを起こしやすいことになる。また、宿泊研修時の、初任教員の自己判定による精神健康度と強くかかわる要因は、「教職に就いた満足度」、「他の教員との関係」、「同僚との関係がうまくいっている」、「学校内に相談に乗ってくれる同僚や教員仲間がいる」であった。さらに、「児童生徒からの働き掛けへの対応」、「教員として児童生徒への働き掛け」、「ストレスを感じること」、「仕事上の悩みを相談する相手」、「精神健康に大切なこと」、「問題が起きても自分一人で解決する」、「保護者からの働き掛けに対する対応」にも相関があった。

(ア) 「精神健康度」と「教職に就いた満足度」の関連

図1-19は、精神健康度別に「教職に就いた満足度」について表したものである。精神健康度の高い初任教員は、「大いに満足」が53.5%である。そして、精神健康度が下がるに従って、「大いに満足」が減少するとともに「やや不満」「大いに不満」の割合が増加する。精神健康度の低い初任教員は、「やや不満」「大いに不満」の合計が41.6%で、精神健康度の高い初任教員(1.2%)のおよそ35倍となる。

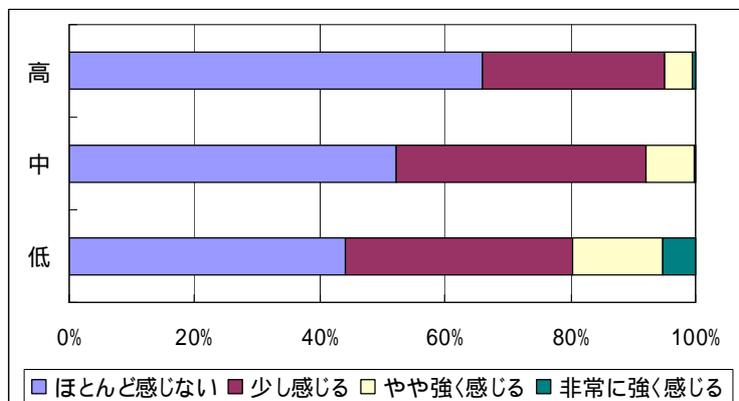
【図1-19 教職に就いた満足度】



(イ) 「精神健康度」と「児童生徒からの働き掛けへの対応」の関連

図1-20は、精神健康度別に「児童生徒からの働き掛けへの対応」について、どれくらいストレスを感じるかを表したものである。精神健康度の高い初任教員は、「ほとんど感じない」が65.9%である。そして、精神健康度が下がるに従って、「ほとんど感じない」が減少するとともに「やや強く感じる」「非常に強く感じる」の割合が増加する。精神健康度の低い初任教員は、「やや強く感じる」「非常に強く感じる」の合計が19.6%で、精神健康度の高い初任教員(4.9%)の4倍となる。

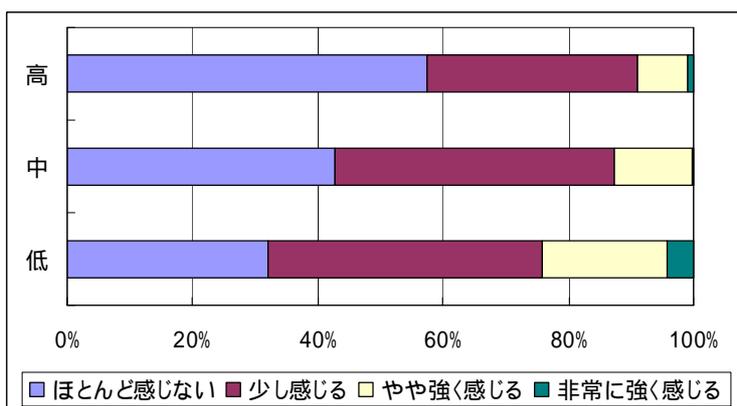
【図1-20 児童生徒からの働き掛けへの対応】



(ウ) 「精神健康度」と「教員として児童生徒への働き掛け」の関連

図1-21は、精神健康度別に「教員として児童生徒への働き掛け」について、どれくらいストレスを感じるかを表したものである。精神健康度の高い初任教員は、「ほとんど感じない」が57.5%である。そして、精神健康度が下がるに従って、「ほとんど感じない」が減少するとともに「やや強く感じる」「非常に強く感じる」の割合が増加する。精神健康度の低い初任教員は、「やや強く感じる」「非常に強く感じる」の合計が24.2%で、精神健康度の高い初任教員（8.9%）のおよそ3倍となる。

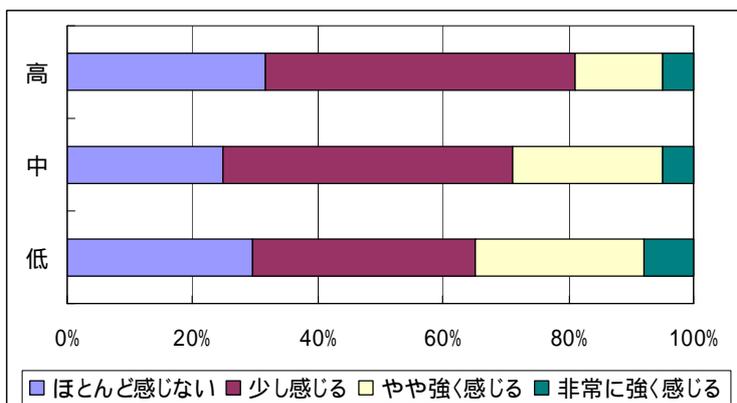
【図1-21 教員として児童生徒への働き掛け】



(エ) 「精神健康度」と「保護者からの働き掛けに対する対応」の関連

図1-22は、精神健康度別に「保護者からの働き掛けに対する対応」について、どれくらいストレスを感じるかを表したものである。「ほとんど感じない」は全体平均で28.7%となり、精神健康度の違いによって差はないが、精神健康度が下がるに従って、「やや強く感じる」「非常に強く感じる」の割合が増加する。精神健康度の低い初任教員は、「やや強く感じる」「非常に強く感じる」の合計が34.8%で、精神健康度の高い初任教員（18.9%）のおよそ2倍となる。

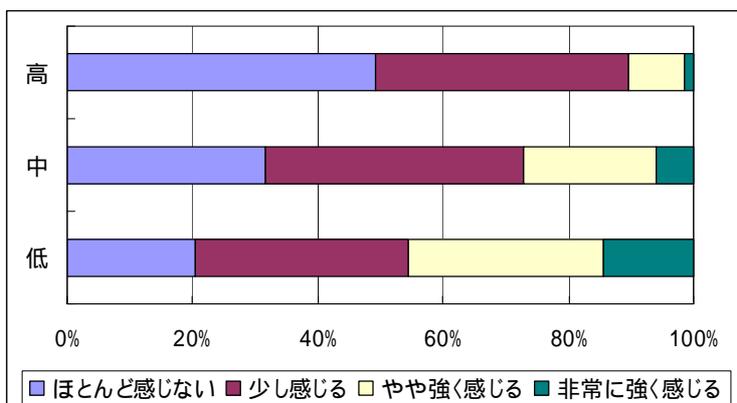
【図1-22 保護者からの働き掛けに対する対応】



(オ) 「精神健康度」と「他の教員との関係」の関連

図1-23は、精神健康度別に「他の教員との関係」について、どれくらいストレスを感じるかを表したものである。精神健康度の高い初任教員は、「ほとんど感じない」が49.2%である。そして、精神健康度が下がるに従って、「ほとんど感じない」が減少するとともに「非常に強く感じる」の割合が増加する。精神健康度の低い初任教員は、「やや強く感じる」「非常に強く感じる」の合計が45.6%で、精神健康度の高い初任教員（10.4%）のおよそ4倍となる。

【図1-23 他の教員との関係】



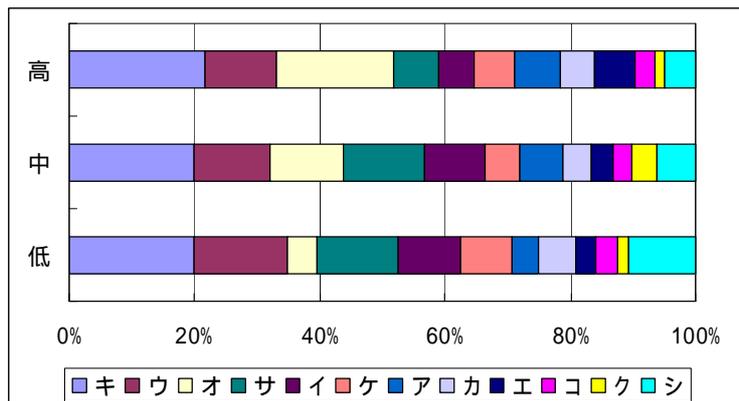
(カ) 「精神健康度」と「どのようなことにストレスを感じるか」の関連

「どのようなことに一番ストレスを感じますか？（一つ選択する）」

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| ア 教材研究          | イ 部活動の指導        |
| ウ 児童生徒の問題行動への指導 | エ 成績処理          |
| オ 保護者からのクレーム    | カ 児童生徒同士のトラブル処理 |
| キ 出張・研修の書類提出    | ク 管理職からのプレッシャー  |
| ケ 教員間の教育観の違い    | コ 児童生徒からの暴言     |
| サ 教職員の人間関係      | シ その他           |

図1-24は、精神健康度別に「どのようなことにストレスを感じるか」についての割合を表したものである。精神健康度の高い初任教員は、サの「教職員の人間関係」が7.3%であるのに対して、精神健康度の低い初任教員は13.0%で、精神健康度の高い初任教員のおよそ2倍となる。また、精神健康度の高い初任教員は、オの「保護者からのクレーム」が18.5%であるのに対して、精神健康度の低い初任教員は4.7%で、精神健康度の高い初任教員のおよそ4分の1倍となる。

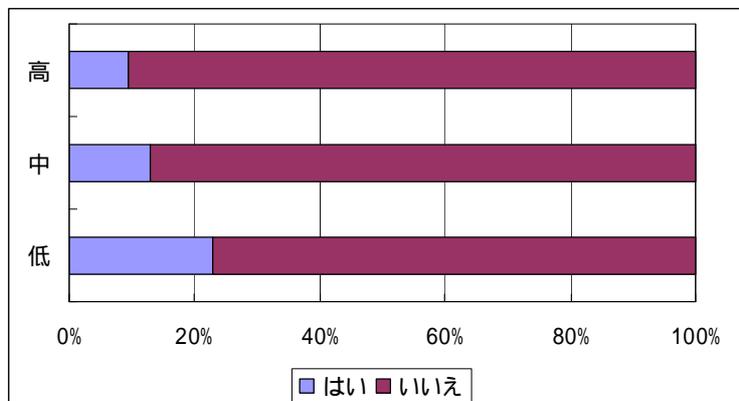
【図1-24 どのようなことにストレスを感じるか】



(キ) 「精神健康度」と「問題が起きて自分一人で解決することが多い」の関連

図1-25は、精神健康度別に「問題が起きて自分一人で解決することが多い」について、「はい」「いいえ」の割合を表したものである。「はい」と答えた初任教員は、全体平均で15.2%である。そして、精神健康度が下がるに従って、「はい」が増加するとともに「いいえ」の割合が減少する。精神健康度の低い初任教員は、「はい」が23.0%で、精神健康度の高い初任教員(9.5%)のおよそ2.5倍となる。

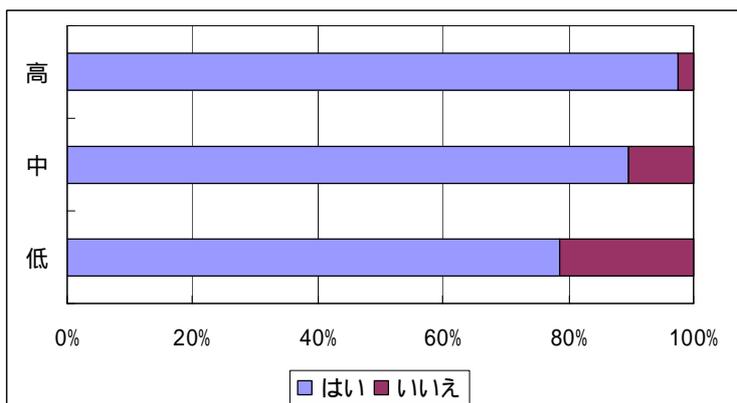
【図1-25 問題解決の在り方】



(ク) 「精神健康度」と「同僚との関係がうまくいっている」の関連

図1-26は、精神健康度別に「同僚との関係がうまくいっている」について、「はい」「いいえ」の割合を表したものである。「はい」と答えた初任教員は、全体平均で88.6%である。そして、精神健康度が下がるに従って、「はい」が減少するとともに「いいえ」の割合が増加する。精神健康度の低い初任教員は、「いいえ」が21.3%で、精神健康度の高い初任教員(2.5%)のおよそ9倍となる。

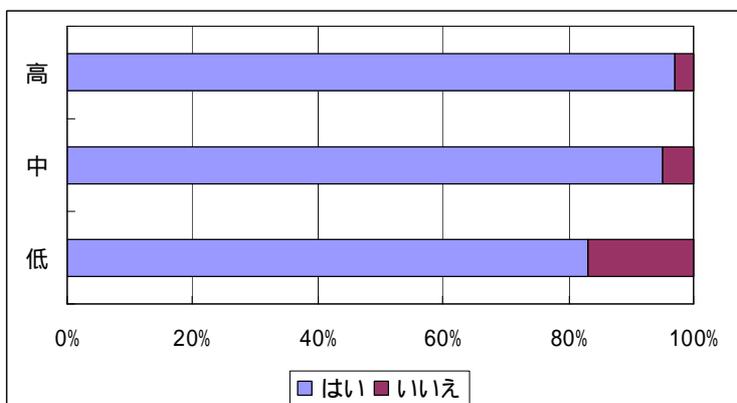
【図1-26 同僚との関係がうまくいっている】



(ケ) 「精神健康度」と「学校内に相談に乗ってくれる同僚や教員仲間がいる」の関連

図1-27は、精神健康度別に「学校内に相談に乗ってくれる同僚や教員仲間がいる」について、「はい」「いいえ」の割合を表したものである。「はい」と答えた初任教員は、全体平均で91.8%である。そして、精神健康度が下がるに従って、「はい」が減少するとともに「いいえ」の割合が増加する。精神健康度の低い初任教員は、「いいえ」が16.8%で、精神健康度の高い初任教員(3.0%)のおよそ6倍となる。

【図1-27 相談に乗ってくれる同僚や教員仲間】

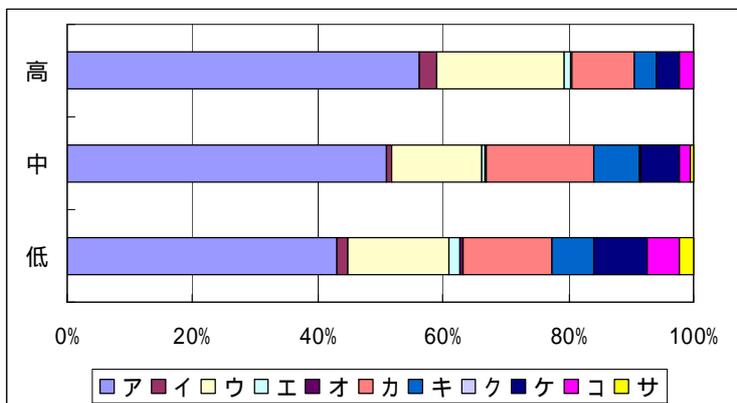


(コ) 「精神健康度」と「相談する相手は主にだれか」の関連

「仕事上の悩みが生じた時、相談する相手は主にだれですか？（一つ選択する）」  
 ア 職場の先輩教員    イ 養護教諭    ウ 主任    エ 教頭  
 オ 校長    カ 初任教員の仲間    キ 職場にかかわらない友人  
 ク 専門の相談・医療機関    ケ 家族    コ その他    サ いない

図1-28は、精神健康度別に「相談する相手は主にだれか」についての割合を表したものである。精神健康度の高い初任教員は、アの「職場の先輩教員」とウの「主任」の合計が76.6%であるのに対し、精神健康度の低い初任教員は、58.9%である。精神健康度の高い初任教員は、仕事上の悩みを相談する相手として、アの「職場の先輩教員」とウの「主任」が7.5割以上であるのに対して、精神健康度の低い初任教員は、6割に満たない結果となった。

【図1-28 相談する相手は主にだれか】



(サ) 「精神健康度」と「精神健康に大切なこと」の関連

「教員の精神健康のために、大切だと思われることは何ですか？（一つ選択する）」

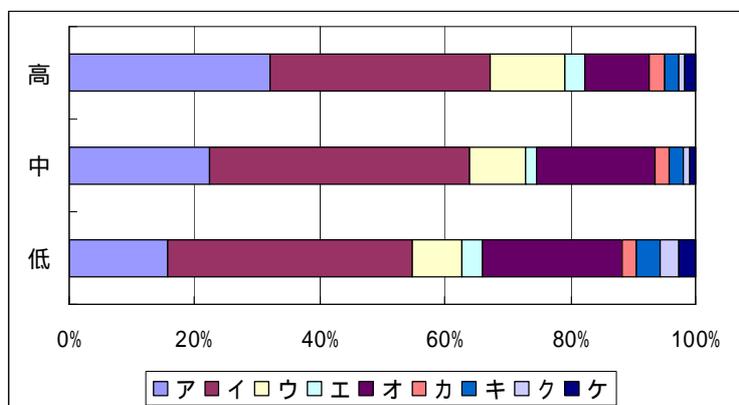
ア 職場のコミュニケーション    イ プライベートな時間の確保

ウ 食事・睡眠    エ 給料のアップ    オ 仕事を減らす

カ 35人学級の実現    キ 責任の分散    ク 部活動の縮小    ケ その他

図1-29は、精神健康度別に「精神健康のために大切なこと」についての割合を表したものである。精神健康度の高い初任教員は、アの「職場のコミュニケーション」が32.1%であるのに対して、精神健康度の低い初任教員は15.6%で、精神健康度が下がるに従って、その割合が減少し、精神健康度の高い初任教員のおよそ2分の1倍となる。また、精神健康度の高い初任教員は、オの「仕事を減らす」が10.4%であるのに対して、精神健康度の低い初任教員は22.2%で、精神健康度が下がるに従って、その割合が増加し、精神健康度の高い初任教員のおよそ2倍となる。

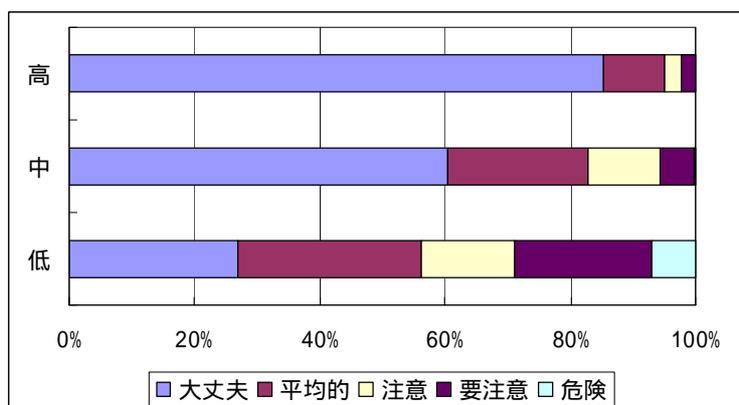
【図1-29 精神健康に大切なこと】



(シ) 「精神健康度」と「情緒的消耗感」の関連

図1-30は、精神健康度別に「情緒的消耗感」についての割合を表したものである。精神健康度の高い初任教員は、「大丈夫」が85.3%である。そして、精神健康度が下がるに従って、「大丈夫」が減少するとともに「要注意」「危険」の割合が増加する。精神健康度の低い初任教員は、「要注意」「危険」の合計が28.8%で、精神健康度の高い初任教員（2.1%）のおよそ14倍となる。

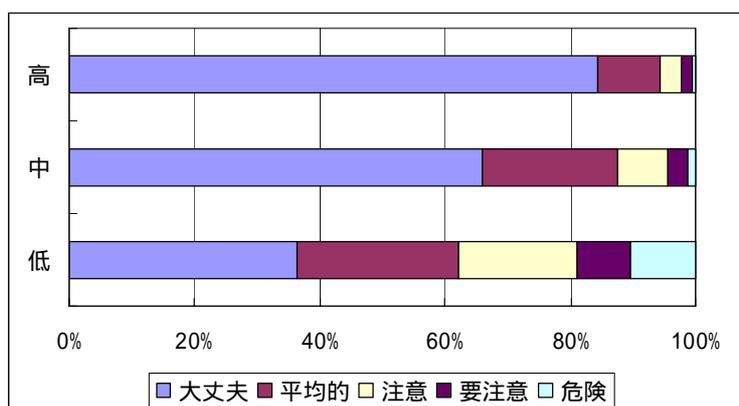
【図1-30 情緒的消耗感】



(ス) 「精神健康度」と「脱人格化」の関連

図1-31は、精神健康度別に「脱人格化」についての割合を表したものである。精神健康度の高い初任教員は、「大丈夫」が84.4%である。そして、精神健康度が下がるに従って、「大丈夫」が減少するとともに「要注意」「危険」の割合が増加する。精神健康度の低い初任教員は、「要注意」「危険」の合計が18.9%で、精神健康度の高い初

【図1-31 脱人格化】

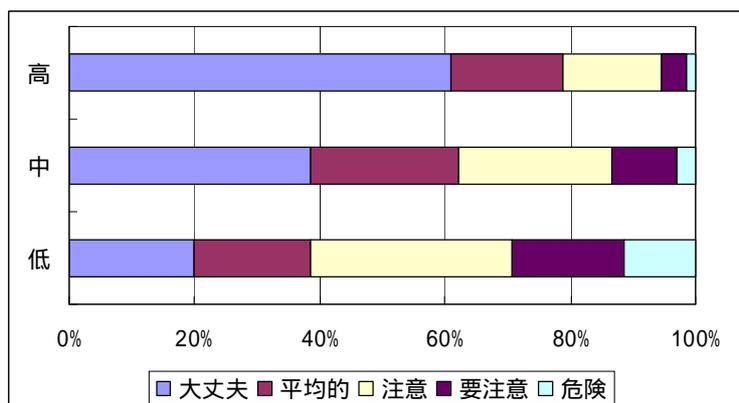


任教員（2.1%）の9倍となる。

(七) 「精神健康度」と「個人的達成感」の関連

図1-32は、精神健康度別に「個人的達成感」についての割合を表したものである。精神健康度の高い初任教員は、「大丈夫」が61.0%である。そして、精神健康度が下がるに従って、「大丈夫」が減少するとともに「要注意」「危険」の割合が増加する。精神健康度の低い初任教員は、「要注意」「危険」の合計が29.2%で、精神健康度の高い初任教員（5.5%）のおよそ5倍となる。

【図1-32 個人的達成感】



(2) 研究 の内容

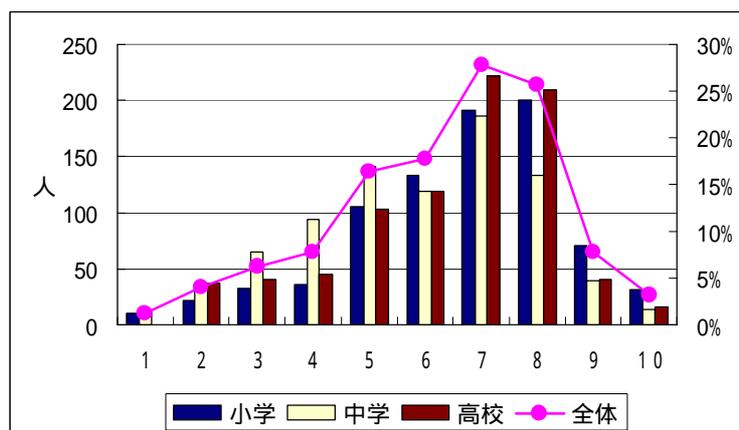
ア アンケート2による調査結果

(ア) 精神健康度分布

「現在の精神健康度を最高10点として点数で表すと何点ですか？」

図2-1は精神健康度を学校種別に表したものである。全体では、精神健康度7（23.5%）が最も多く、精神健康度8（21.8%）、精神健康度6（23.5%）の順である。学校種別では、小学校は精神健康度8（24.0%）が最も多く、精神健康度7（23.0%）、精神健康度6（15.9%）の順である。中学校は精神健康度7（22.4%）が最も多く、精神健康度5（16.9%）、精神健康度8（15.9%）の順である。高等学校は精神健康度7（26.6%）が最も多く、精神健康度8（25.1%）、精神健康度6（14.3%）の順である。精神健康度の平均は全体6.4（小学校6.7、中学校6.0、高等学校6.4）で、研究のアンケート1宿泊研修時の回答結果、全体平均6.2（小学校6.3、中学校6.1、高等学校6.2）と大きな差はない。

【図2-1 精神健康度（10段階）】

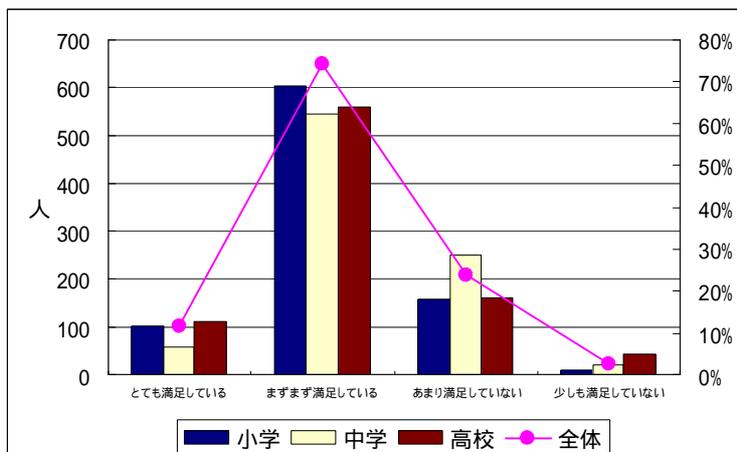


(イ) 教職に対する満足度

「教員となって現在までの生活に満足していますか？」

図2-2は教員となって現在までの生活への満足度を学校種別に表したものである。全体では、「とても満足している」が10.5%、「まずまず満足している」が66.6%、「あまり満足していない」が21.2%、「少しも満足していない」が2.3%である。学校種別では、「とても満足している」は高等学校12.8%が最も多く、小学校11.8%、中学校6.8%の順である。「少しも満足していない」は高等学校4.9%が最も多く、中学校2.4%、小学校1.2%の順である。

【図2-2 教員となって現在までの生活への満足】



「それぞれ回答した理由は何ですか、簡潔に書いてください」

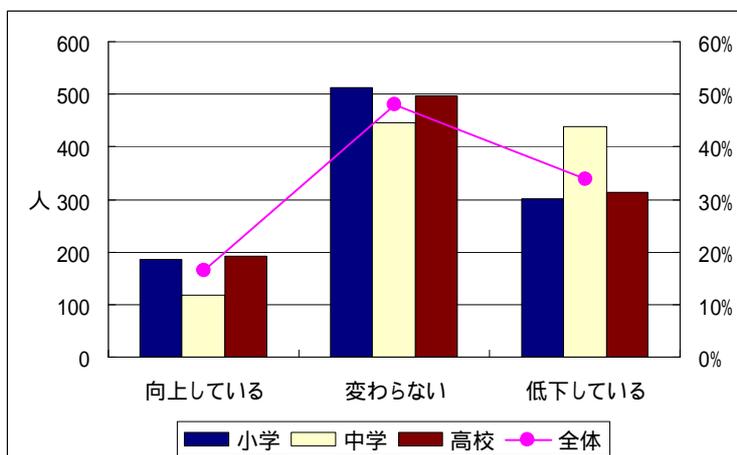
「とても満足している」では、職場の人間関係に恵まれている、充実していると回答とした初任教員が多かった。「まずまず満足している」では、忙しいが充実感がある、児童生徒とのかかわりが楽しいと回答とした初任教員が多かった。「あまり満足していない」では、多忙で児童生徒とかかわる時間が少ない、土日も休めないと回答とした初任教員が多かった。「少しも満足していない」では、職場での人間関係、多忙と回答とした初任教員が多かった。

(ウ) 自身のメンタルヘルスの動向

「自分のメンタルヘルスは向上していると思いますか？」

図2-3は教職についてから自分のメンタルヘルスを学校種別に表したものである。全体では、「向上している」が16.7%、「変わらない」が48.8%、「低下している」が34.5%である。学校種別では、「向上している」は高等学校19.3%が最も多く、小学校18.3%、中学校11.9%の順である。「低下している」は中学校43.2%が最も多く、高等学校31.2%、小学校30.2%の順である。

【図2-3 教職についてからの自分のメンタルヘルス】



(I) 児童生徒に教育活動を行う上で感じるストレス

図2-4は児童生徒に教育活動を行う上で感じるストレスの度合いを学校種別に表したものである。

全体では、「非常に感じる」が16.5%、「少し感じる」が51.4%、「あまり感じない」が26.8%、「感じない」が5.3%である。学校種別では、「非常に感じる」は中学校、高等学校が18.0%で多く、小学校14.9%である。「感じない」は小学校6.8%が最も多く、中学校4.5%、高等学校3.0%の順である。

【図2-4 児童生徒に教育活動を行う上で感じるストレスの強度】

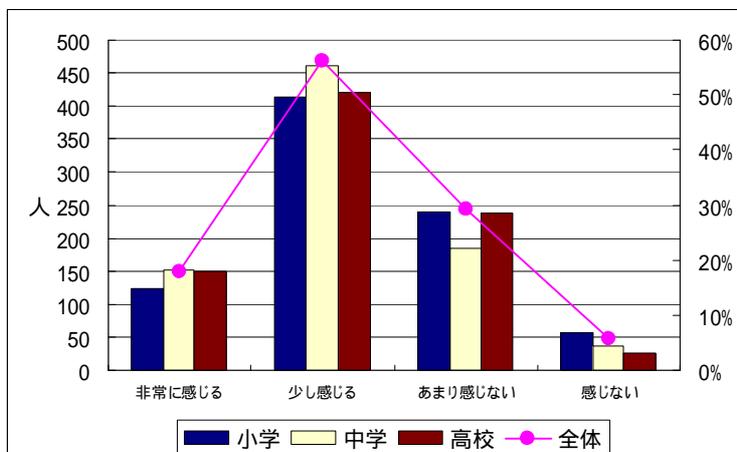


図2-5は児童生徒に教育活動を行う上で感じるストレスの動向を学校種別に表したものである。

全体では、「強まっている」が24.4%、「変わらない」が63.4%、「弱まっている」が12.1%である。学校種別では、「強まっている」は中学校34.2%が最も多く、高等学校23.7%、小学校18.9%の順である。

【図2-5 児童生徒に教育活動を行う上で感じるストレスの動向】

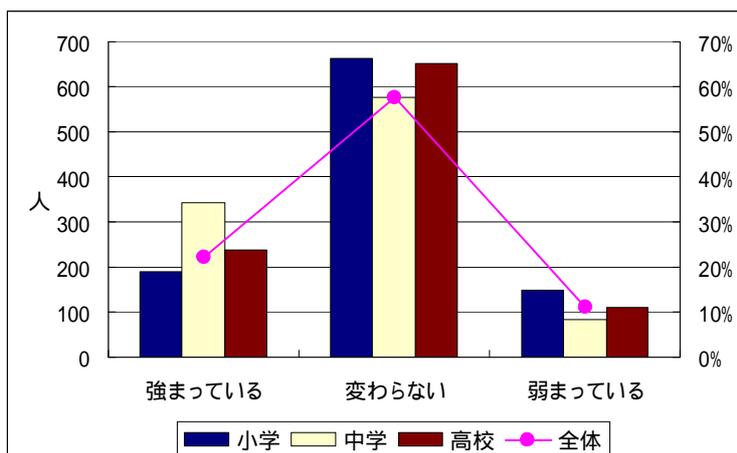
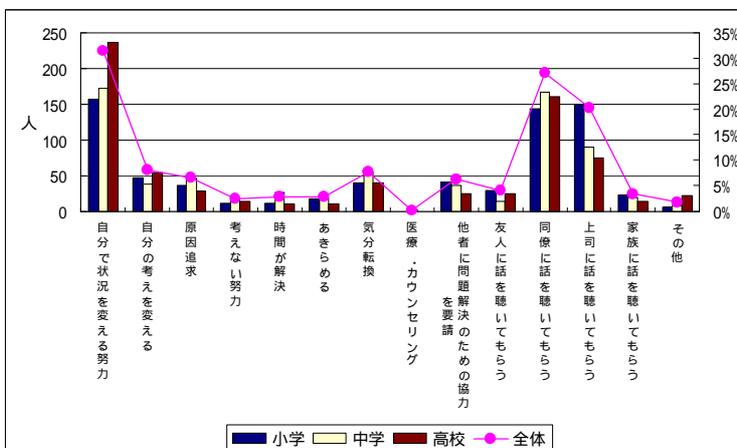


図2-6は児童生徒に教育活動を行う上で感じるストレスの対処方法を学校種別に表したものである。

全体では、「自分で状況を変える努力」が25.0%で最も多く、「同僚に話を聞いてもらう」が21.6%、「上司に話を聞いてもらう」が16.2%の順である。学校種別では、「自分で状況を変える努力」は高等学校33.0%で最も多く、中学校24.1%、小学校21.9%の順である。

【図2-6 児童生徒に教育活動を行う上で感じるストレスの対処方法】



(オ) 保護者に correspond する上で感じるストレス

図2-7は保護者に対応する上で感じるストレスの度合いを学校種別に表したものである。

全体では、「非常に感じる」が11.6%、「少し感じる」が37.9%、「あまり感じない」が34.2%、「感じない」が16.3%である。学校種別では、「非常に感じる」は小学校15.3%で最も多く、中学校10.9%、高等学校4.5%の順である。「感じない」は高等学校30.5%で最も多く、中学校18.4%、小学校8.4%の順である。

【図2-7 保護者に対応する上で感じるストレスの強度】

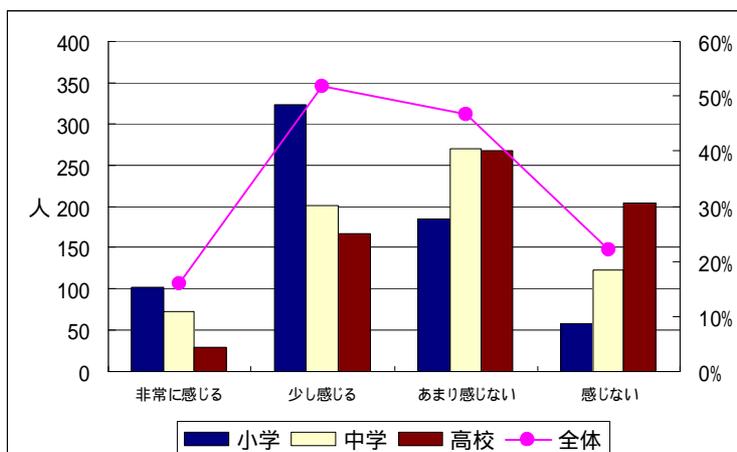


図2-8は保護者に対応する上で感じるストレスの動向を学校種別に表したものである。

全体では、「強まっている」が14.7%、「変わらない」が78.0%、「弱まっている」が7.3%である。学校種別では、「強まっている」は中学校17.4%で最も多く、小学校16.7%、高等学校6.6%の順である。「弱まっている」は小学校9.5%、高等学校5.6%、中学校4.9%の順である。

図2-8 保護者に対応する上で感じるストレスの動向

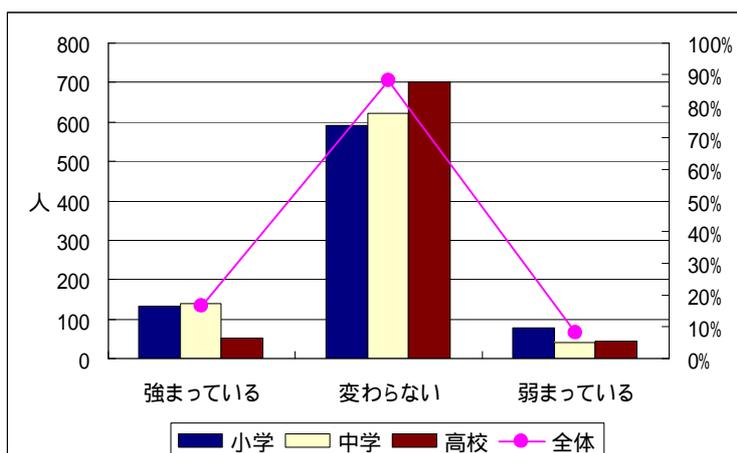
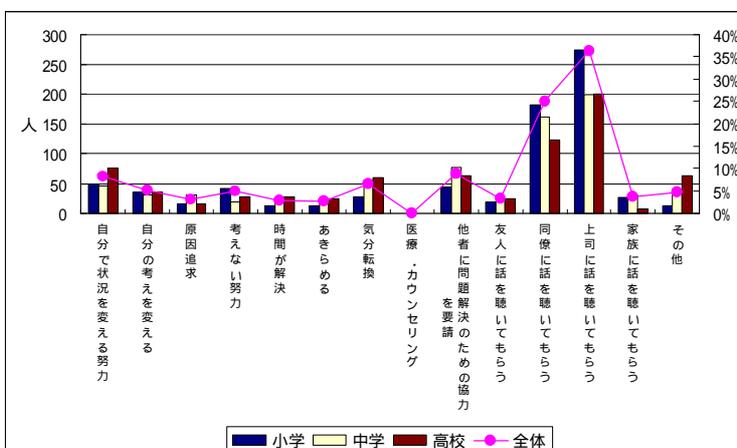


図2-9は保護者に対応する上で感じるストレスの対処方法を学校種別に表したものである。

全体では、「上司に話を聞いてもらう」が31.5%で最も多く、「同僚に話を聞いてもらう」が21.8%である。学校種別では、「上司に話を聞いてもらう」は小学校36.5%で最も多く、高等学校26.6%、中学校26.4%の順である。

【図2-9 保護者に対応する上で感じるストレスの対処方法】



(カ) 職場の同僚，上司とかかわっていく上で感じるストレス

図2-10は職場の同僚，上司とかかわっていく上で感じるストレスを学校種別に表したものである。

全体では、「非常に感じる」が15.9%、「少し感じる」が37.3%、「あまり感じない」が30.7%、「感じない」が16.2%である。学校種別では、「非常に感じる」は高等学校24.0%が最も多く、中学校20.7%、小学校9.5%の順である。「感じない」は小学校21.2%が最も多く、中学校14.7%、高等学校7.0%の順である。

【図2-10 職場の同僚、上司とかかわっていく上で感じるストレスの強度】

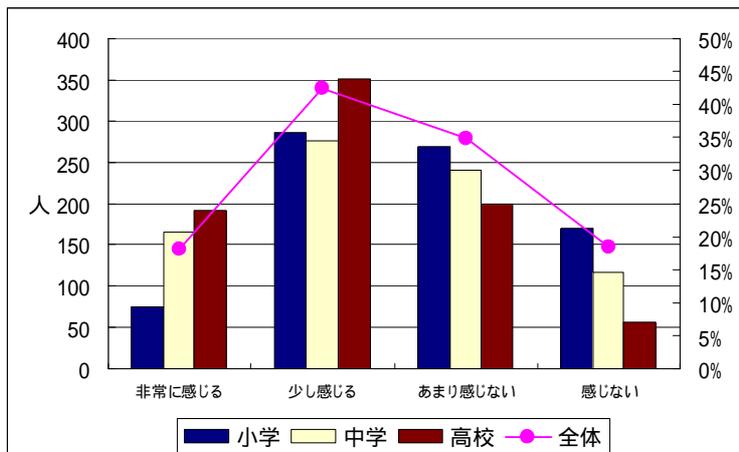


図2-11は職場の同僚，上司とかかわっていく上で感じるストレスの動向を学校種別に表したものである。

全体では、「強まっている」が22.67%、「変わらない」が62.9%、「弱まっている」が14.5%である。学校種別では、「強まっている」は高等学校35.2%が最も多く、中学校29.4%、小学校12.9%の順である。「弱まっている」は小学校15.6%が最も多く、中学校13.6%、高等学校13.1%の順である。

【図2-11 職場の同僚、上司とかかわっていく上で感じるストレスの動向】

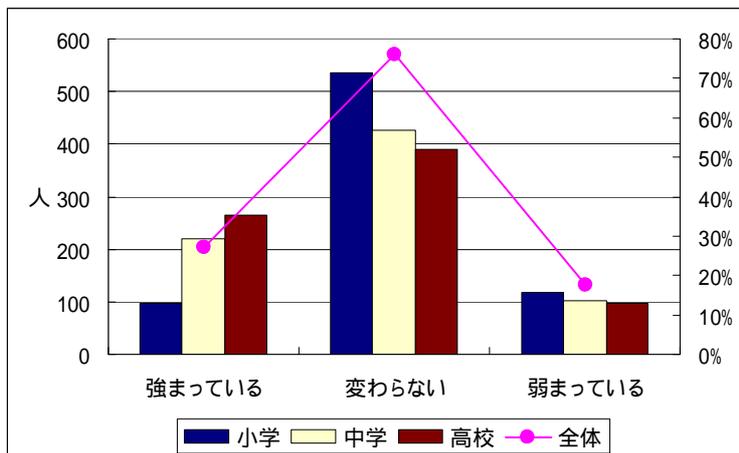
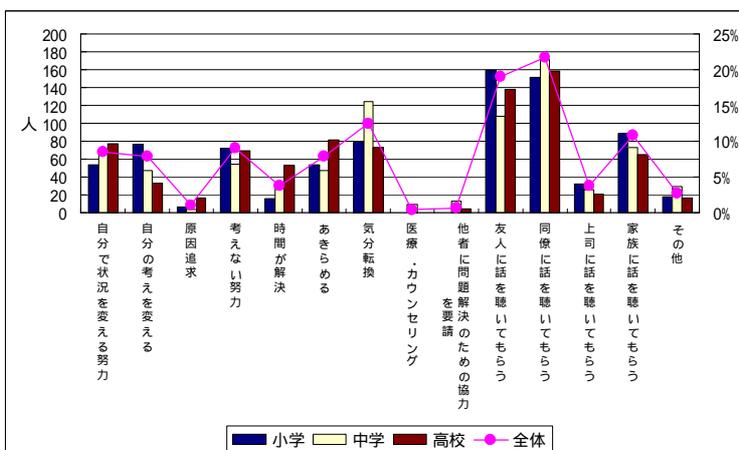


図2-12は職場の同僚，上司とかかわっていく上で感じるストレスの対処方法を学校種別に表したものである。

全体では、「同僚に話を聞いてもらう」が19.8%で最も多く、「友人に話を聞いてもらう」が17.4%である。学校種別では、「同僚に話を聞いてもらう」は中学校21.4%が最も多く、高等学校19.7%、小学校18.9%の順である。「友人に話を聞いてもらう」は小学校18.9%が最も多く、高等学校19.7%、中学校21.4%の順である。

【図2-12 職場の同僚、上司とかかわっていく上で感じるストレスの対処方法】



(キ) 事務処理などを行う上で感じるストレス

図2-13は事務処理などを行う上で感じるストレスを学校種別に表したものである。

全体では、「非常に感じる」が25.7%、「少し感じる」が45.6%、「あまり感じない」が22.4%、「感じない」が6.3%である。学校種別では、「非常に感じる」は中学校28.6%が最も多く、高等学校25.0%、小学校24.3%の順である。「感じない」は高等学校7.5%が最も多く、中学校6.0%、小学校5.9%の順である。

【図2-13 事務処理などを行う上で感じるストレスの強度】

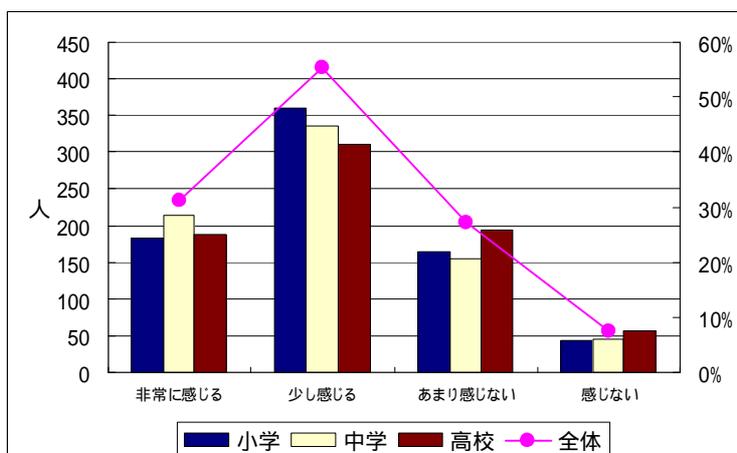


図2-14は事務処理などを行う上で感じるストレスの動向を学校種別に表したものである。

全体では、「強まっている」が27.6%、「変わらない」が62.9%、「弱まっている」が9.5%である。学校種別では、「強まっている」は高等学校34.7%が最も多く、中学校31.4%、小学校22.1%の順である。「弱まっている」は中学校9.8%が最も多く、小学校9.5%、高等学校9.0%の順である。

【図2-14 事務処理などを行う上で感じるストレスの動向】

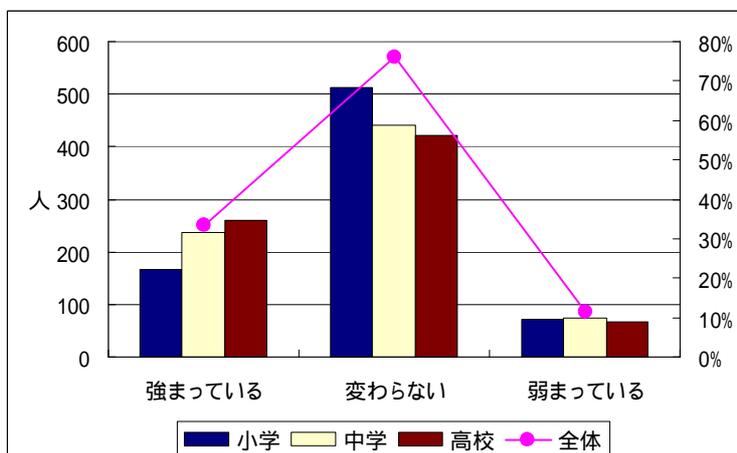
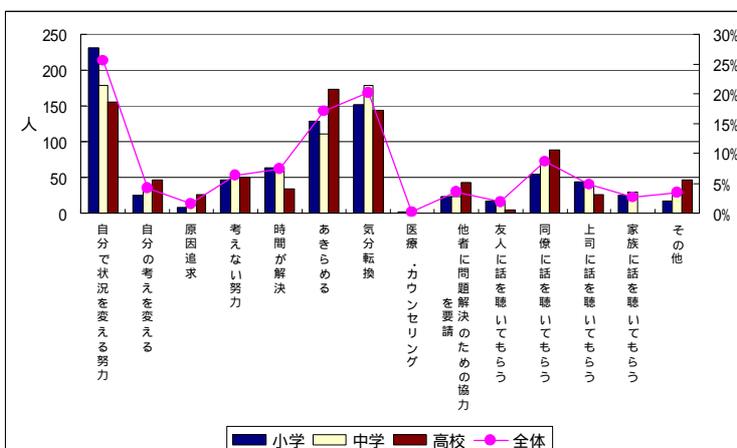


図2-15は事務処理などを行う上で感じるストレスの対処方法を学校種別に表したものである。

全体では、「自分で状況を変える努力」が23.9%で最も多く、「気分転換」が18.8%、「あきらめる」15.9%の順である。学校種別では、「自分で状況を変える努力」は小学校27.8%が最も多く、中学校21.3%、高等学校18.7%の順である。「気分転換」は中学校21.3%が最も多く、小学校18.1%、高等学校17.2%の順である。「あきらめる」は高等学校20.7%が最も多く、小学校15.4%、中学校13.2%の順である。

【図2-15 事務処理などを行う上で感じるストレスの対処方法】



(ク) 多忙であることから感じるストレス

図2 - 16は多忙であることから感じるストレスを学校種別に表したものである。

全体では、「非常に感じる」が43.6%、「少し感じる」が39.9%、「あまり感じない」が13.5%、「感じない」が3.0%である。学校種別では、「非常に感じる」は中学校50.4%が最も多く、小学校42.9%、高等学校36.0%の順である。「感じない」は中学校3.4%が最も多く、高等学校3.0%、小学校2.7%の順である。

【図2 - 16 多忙であることから感じるストレスの強度】

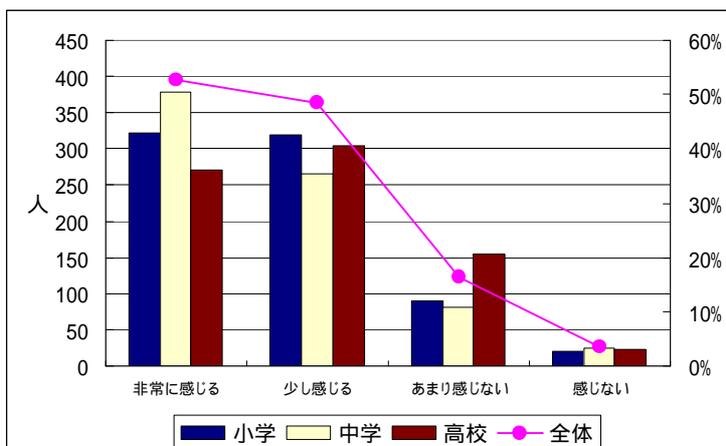


図2 - 17は多忙であることから感じるストレスの動向を学校種別に表したものである。

全体では、「強まっている」が39.0%、「変わらない」が52.9%、「弱まっている」が8.1%である。学校種別では、「強まっている」は小学校35.1%、中学校48.9%、高等学校34.7%の順である。「弱まっている」は小学校8.6%、中学校7.6%、高等学校7.5%の順である。

【図2 - 17 多忙であることから感じるストレスの動向】

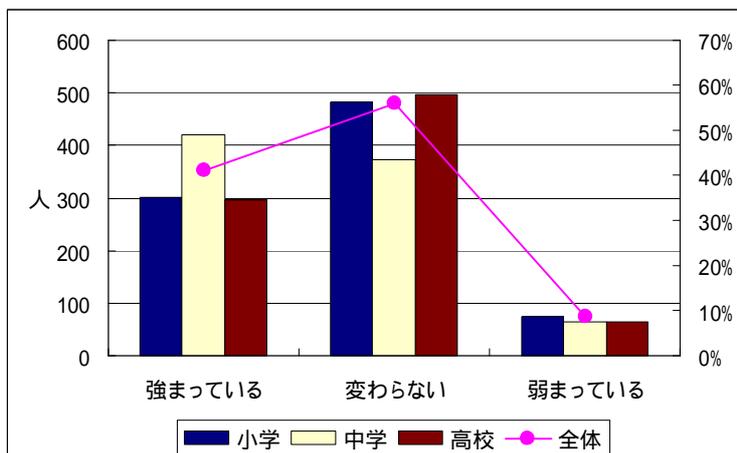
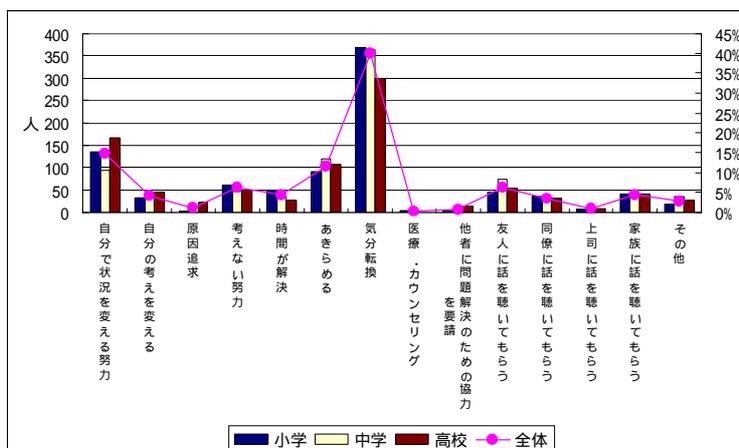


図2 - 18は多忙であることから感じるストレスの対処方法を学校種別に表したものである。

全体では、「気分転換」が35.9%で最も多く、「自分で状況を変える努力」が14.7%、「あきらめる」が11.5%の順である。学校種別では、「気分転換」は小学校41.3%が最も多く、中学校40.8%、高等学校33.7%である。「自分で状況を変える努力」は高等学校18.6%が最も多く、小学校15.3%、中学校10.7%の順である。「あきらめる」は中学校13.4%が最も多く、高等学校12.1%、小学校10.0%の順である。

【図2 - 18 多忙であることから感じるストレスの対処方法】



(ケ) 仕事以外の私生活上のストレス

図2 - 19は仕事以外の私生活上のストレスを学校種別に表したものである。

全体では、「非常に感じる」が6.7%、「少し感じる」が23.9%、「あまり感じない」が37.7%、「感じない」が31.7%である。学校種別では、「非常に感じる」は高等学校39.0%が最も多く、小学校6.3%、中学校6.0%の順である。「感じない」は小学校37.0%が最も多く、中学校32.0%、高等学校19.5%の順である。

【図2 - 19 仕事以外の私生活上のストレスの強度】

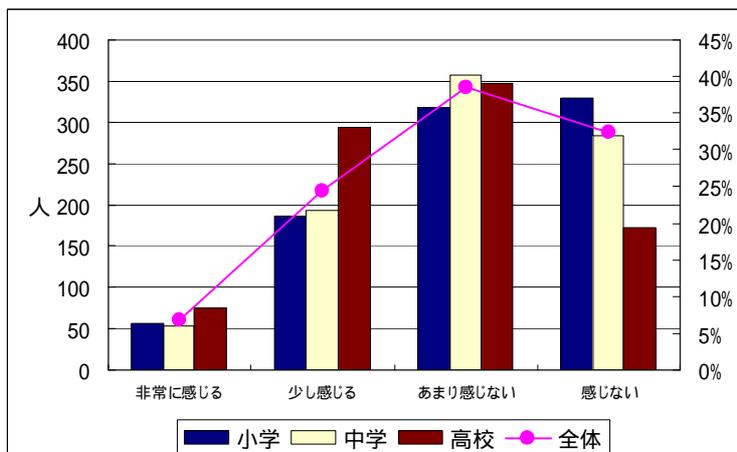


図2 - 20は仕事以外の私生活上のストレス傾向を学校種別に表したものである。

全体では、「強まっている」が13.6%、「変わらない」が77.1%、「弱まっている」が9.3%である。学校種別では、「強まっている」は高等学校18.2%が最も多く、中学校14.4%、小学校11.0%の順である。「弱まっている」は中学校10.3%が最も多く、高等学校9.6%、小学校8.5%の順である。

【図2 - 20 仕事以外の私生活上のストレスの動向】

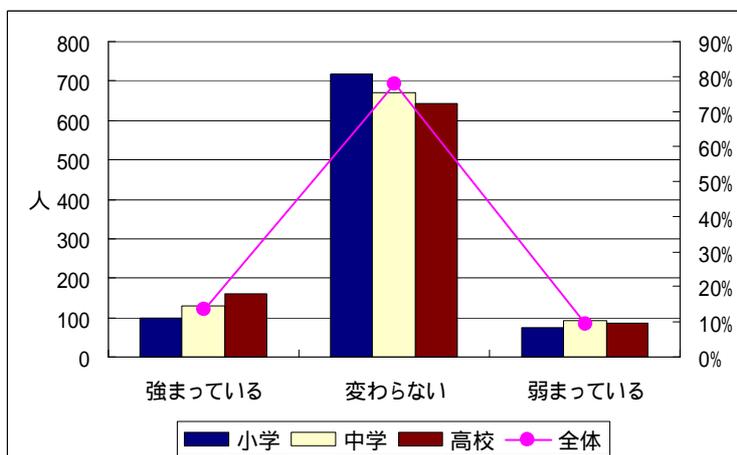
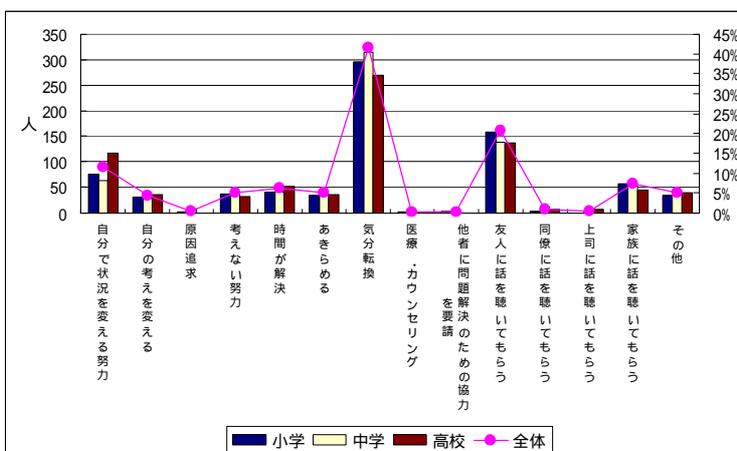


図2 - 21は仕事以外の私生活上のストレスの対処方法を学校種別に表したものである。

全体では、「気分転換」が38.0%で最も多く、「友人に話を聞いてもらう」が18.9%の順である。学校種別では、「気分転換」は中学校40.5%が最も多く、小学校38.1%、高等学校34.5%の順である。「友人に話を聞いてもらう」は小学校20.3%が最も多く、中学校17.8%、高等学校17.5%の順である。

【図2 - 21 仕事以外の私生活上のストレスの対処方法】

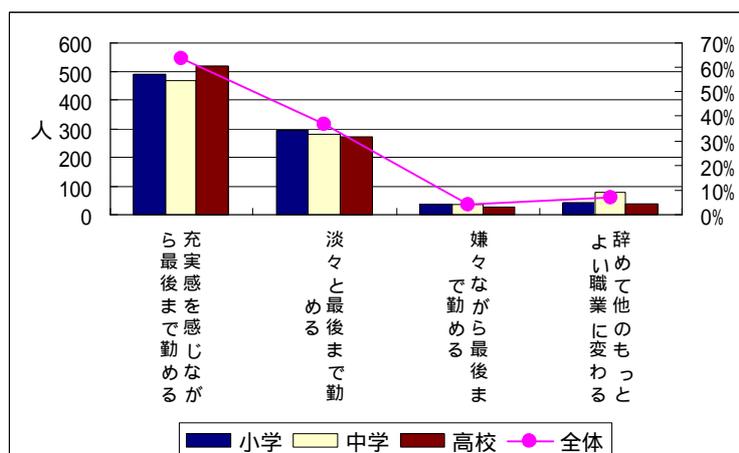


(3) 現在の職業についての将来展望

「教職について、今後、自分がどうなっていくと想像しますか？」

図2-22は教職について、今後、自分がどうなっていくと想像しますかを学校種別に表したものである。全体では「充実感を感じながら最後まで勤める」が57.0%、「淡々と最後まで勤める」が33.2%、「嫌々ながら最後まで勤める」が3.8%、「辞めて他のもっとよい職業に変わる」が6.1%である。学校種別では「充実感を感じながら最後まで勤める」は高等学校60.7%が最も多く、小学校56.9%、中学校54.7%の順である。「辞めて他のもっとよい職業に変わる」は中学校8.7%が最も多く、小学校5.1%、高等学校4.6%の順である。

【図2-22 教職についての将来展望】



「健康な精神状態で、よりよい職業人生を歩む上で、一番大切と思われることは何だと思いますか？」(簡潔に記述してください)

“話を聴いてくれる職場の同僚、上司がいること”, “私生活でも話を聴いてくれる友人、家族がいること”など良好な人間関係が一番大切であるとする記述が多かった。また, “私生活において休日を楽しみ、気分転換をする”ことが一番大切であるという記述も多かった。

「その他、現在、教職に対して感じていることを自由に記述してください」

「教職に対して感じていること」の記述をまとめるとおおよそ次のようになる。“事務処理が多く、多忙で、児童生徒とかかわる時間が少ないことが残念である。勤務時間内に仕事が終わらないし、休日も職場で仕事をする必要がある。多忙のストレスを感じているだけでなく、職場での同僚、上司との良好な人間関係が築けないために、気分転換もままならず、より大きなストレスを抱え込んでいる”, “多忙なこと、職場での人間関係にストレスを感じている記述が多かった。

イ 自己判定精神健康度とストレス要因の関係

(ア) 精神健康度と各要因の相関

全体の精神健康度(10段階)の平均は6.4である。研究と同じく、精神健康度6を中心に精神健康度5と7の3段階を中位群(52.5%), 精神健康度8~10の3段階を高位群(31.2%), 精神健康度1~4を低位群(16.3%)の3群に分けた。

精神健康度と各要因とのカイ二乗検定を行い、関連のあった要因と精神健康度の関係を分析した。表2-2は精神健康度と各要因とのカイ二乗検定結果を示したものである。

【表2-2 精神健康度と各要因とのカイ二乗検定結果】

精神健康度との関連	自由度	カイ二乗値	偶然生起確立	独立係数
教員となって現在までの生活に満足しているか	6	280.253	p<.01	0.377
教職についてから自分のメンタルヘルスは向上しているか	4	229.128	p<.01	0.341
児童生徒に教育活動を行う上で感じるストレスの強度	6	61.302	p<.01	0.183
児童生徒に教育活動を行う上で感じるストレスの動向	4	48.088	p<.01	0.162

保護者に対応する上で感じるストレスの強度	6	16.550	p<.05	0.095
保護者に対応する上で感じるストレスの動向	4	5.699	ns	0.056
職場の同僚，上司とかかわっていく上で感じるストレスの強度	6	73.319	p<.01	0.200
職場の同僚，上司とかかわっていく上で感じるストレスの動向	4	50.938	p<.01	0.167
事務処理などを行う上で感じるストレスの強度	6	10.650	.05<p<.01	0.076
事務処理などを行う上で感じるストレスの動向	4	20.020	p<.01	0.105
多忙であることから感じるストレスの強度	6	109.864	p<.01	0.245
多忙であることから感じるストレスの動向	4	94.147	p<.01	0.228
仕事以外の私生活上のストレスの強度	6	37.294	p<.01	0.143
仕事以外の私生活上のストレスの動向	4	17.300	p<.01	0.098
教職について，今後，自分がどうなっていくと想像するか	6	77.773	p<.01	0.201

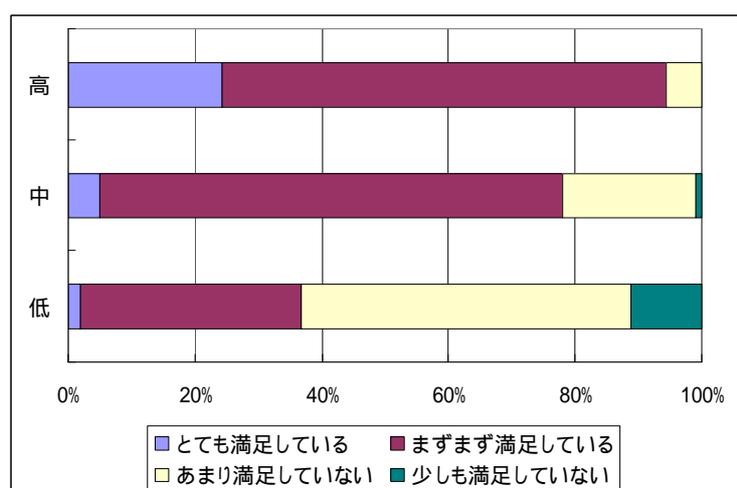
精神健康度と関連がある要因は、「教員となって現在までの生活に満足しているか」「教職についてから自分のメンタルヘルスは向上しているか」「児童生徒に教育活動を行う上で感じるストレスの強度，ストレスの動向」「保護者に対応する上で感じるストレスの強度」「職場の同僚，上司とかかわっていく上で感じるストレスの強度，ストレスの動向」「事務処理などを行う上で感じるストレスの強度，ストレスの動向」「多忙であることから感じるストレスの強度，ストレスの動向」「仕事以外の私生活上のストレスの強度，ストレスの動向」「教職について，今後，自分がどうなっていくと想像するか」である。独立係数からみると，精神健康度と特に関係が深いストレス要因としては，「多忙であることから感じるストレス」「職場の同僚，上司とかかわっていく上で感じるストレス」であることが分かる。また，精神健康度と関連のない要因は「保護者に対応する上で感じるストレスの動向」である。

精神健康度と他の要因について，精神健康度の低位群，中位群，高位群でストレスの感じ方がどのように異なるのか，それぞれストレスにはどのように対処しているのかを分析する。

#### (1) 精神健康度と教員となって現在までの生活への満足度との関係

図2-23は精神健康度と教員となって現在までの生活への満足度との関係を表したものである。独立係数は，0.377で精神健康度と教員となって現在までの生活への満足度とは強い相関関係がある。「とても満足している」「まずまず満足している」の合計は，精神健康度の高い初任教員(94.5%)，精神健康度の中位の初任教員(78.5%)，精神健康度の低い初任教員(36.9%)の順に減少するとともに「あまり満足していない」「少しも満足していない」の

【図2-23 教員となって現在までの生活への満足】

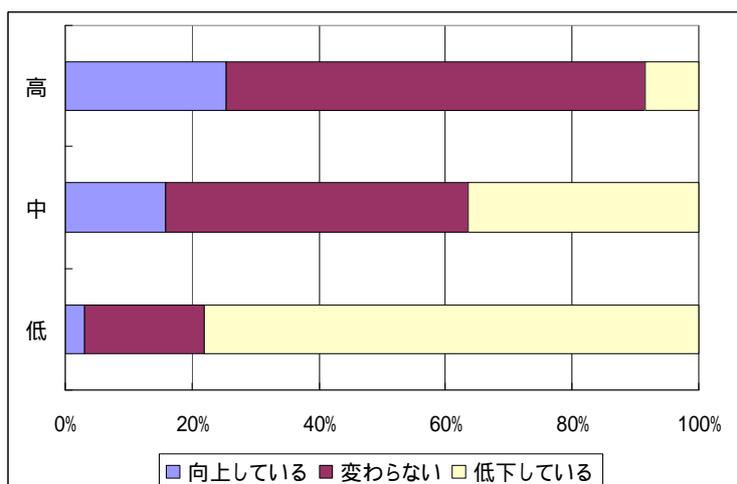


合計は，精神健康度の高い初任教員(5.6%)，精神健康度の中位の初任教員(22.0%)，精神健康度の低い初任教員(63.2%)の順に増加している。

(ウ) 精神健康度と自分のメンタルヘルスの動向との関係

図 2 - 24 は精神健康度と教職についてからの自分のメンタルヘルスの動向との関係を集計したものである。独立係数は、0.341 で精神健康度と教職についてからの自分のメンタルヘルスの動向とは強い相関関係がある。「向上している」は精神健康度の高い初任教員(25.5%)精神健康度の中位の初任教員(15.8%),精神健康度の低い初任教員(3.1%)の順に減少するとともに、「低下している」は精神健康度の高い初任教員(8.5%),精神健康度の中位の初任教員(36.1%),精神健康度の低い初任教員(78.1%)の順に増加している。

【図 2 - 24 教職についてからの自分のメンタルヘルスの動向】



(I) 精神健康度と児童生徒に教育活動を行う上で感じるストレスとの関係

図 2 - 25 は精神健康度と児童生徒に教育活動を行う上で感じるストレスの強度との関係を表したものである。

【図 2 - 25 児童生徒に教育活動を行う上で感じるストレスの強度】

独立係数は、0.183 で精神健康度と児童生徒に教育活動を行う上で感じるストレスの強度とは弱い相関関係がある。「非常に感じる」は、精神健康度の高い初任教員(6.6%),精神健康度の中位の初任教員(18.2%),精神健康度の低い初任教員(30.2%)の順で増加しているが、「感じない」は全体平均で6.1%となり、精神健康度の違いによって差はない。

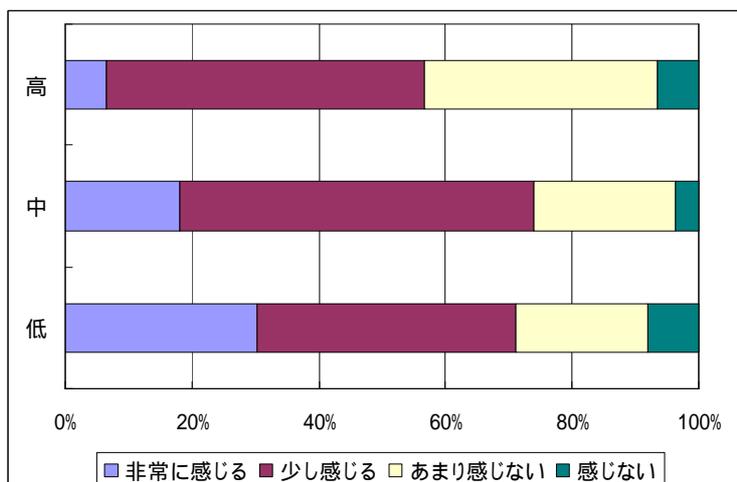
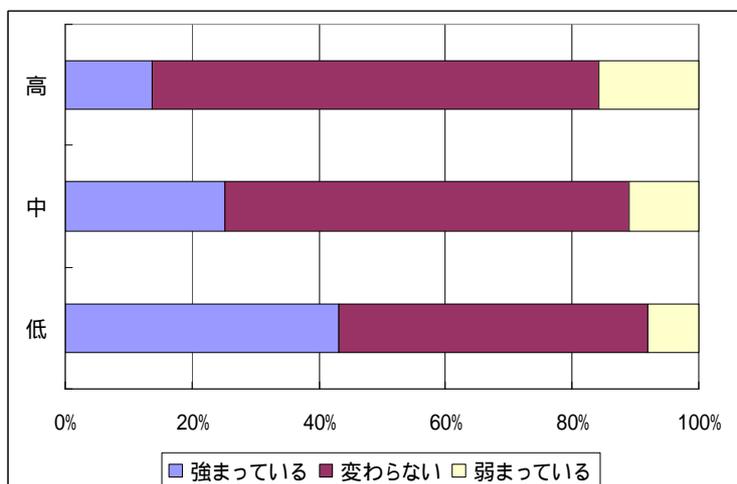


図 2 - 26 は精神健康度と児童生徒に教育活動を行う上で感じるストレスの動向との関係を表したものである。

【図 2 - 26 児童生徒に教育活動を行う上で感じるストレスの動向】

独立係数は、0.162 で精神健康度と児童生徒に教育活動を行う上で感じるストレスの動向とは弱い相関関係がある。「強まっている」は、精神健康度の高い初任教員(13.6%)精神健康度の中位の初任教員(25.2%),精神健康度の低い初任教員(43.2%)の順に増加するとともに、「弱まっている」は、精神健康度の高い初任教員(15.7%),精神健康度の中位の初任教員(11.0%),

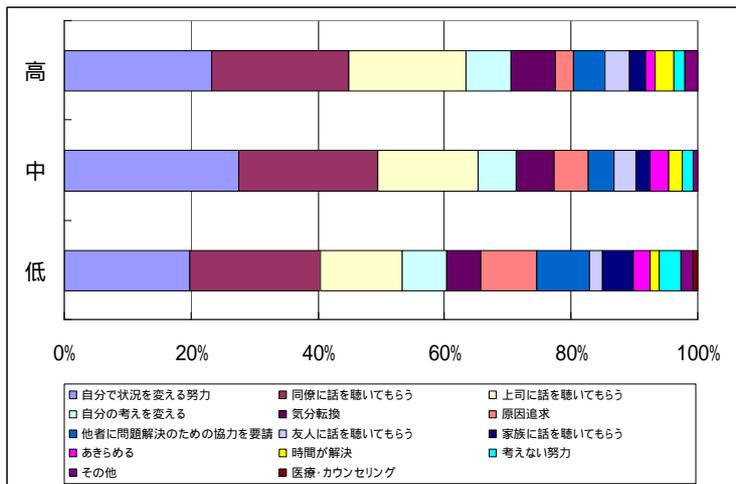


精神健康度の低い初任教員（8.1%）の順に減少している。

図2-27は、精神健康度と児童生徒に教育活動を行う上で感じるストレス対処の方法を表したものである。

【図2-27 児童生徒に教育活動を行う上で感じるストレスの対処方法】

「自分で状況を変える努力」は、精神健康度の高い初任教員（23.3%）、精神健康度の中位の初任教員（27.5%）、精神健康度の低い初任教員（19.9%）である。「同僚に話を聞いてもらう」は、精神健康度の高い初任教員（21.5%）、精神健康度の中位の初任教員（22.0%）、精神健康度の低い初任教員（20.5%）である。



(オ) 精神健康度と保護者に対応する上で感じるストレスとの関係

図2-28は精神健康度と保護者に対応する上で感じるストレスの強度との関係を表したものである。

【図2-28 保護者に対応する上で感じるストレスの強度】

独立係数は、0.095で精神健康度と保護者に対応する上で感じるストレスの強度とは弱い相関関係がある。「非常に感じる」は、精神健康度の高い初任教員（5.9%）、精神健康度の中位の初任教員（14.2%）、精神健康度の低い初任教員（14.8%）の順に増加しているが、「感じない」は、全体平均で16.9%となり、精神健康度の違いによって差はない。

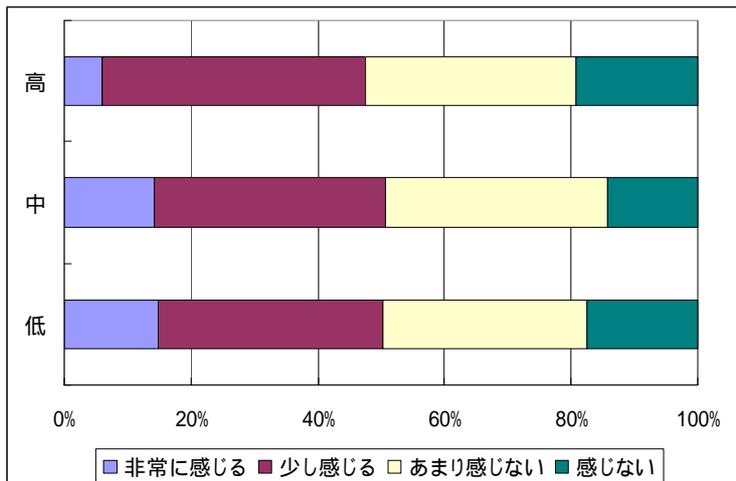


図2-29は精神健康度と保護者に対応する上で感じるストレスの動向との関係を表したものである。

【図2-29 保護者に対応する上で感じるストレスの動向】

独立係数は、0.056で精神健康度と保護者に対応する上で感じるストレスの動向とは相関がない。「強まっている」は、精神健康度の高い初任教員（11.7%）、精神健康度の中位の初任教員（14.9%）、精神健康度の低い初任教員（20.3%）の順に増加するとともに、「弱まっている」は、全体平均で7.3%となり、精神健康度の違いによって差はない。

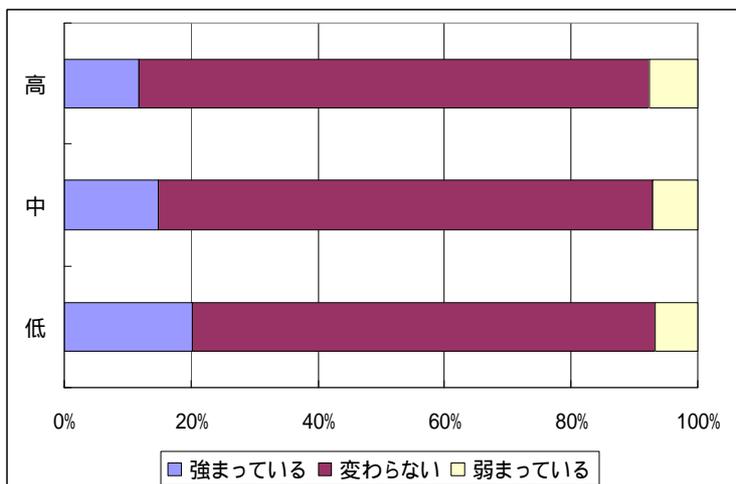
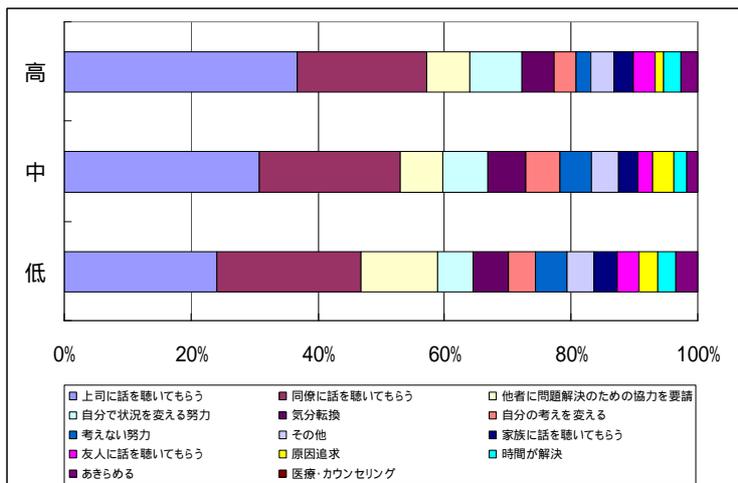


図 2 - 30 は、精神健康度と保護者に対応する上で感じるストレス対処の方法を表したものである。

「上司に話を聞いてもらう」は、精神健康度の高い初任教員（36.7%）、精神健康度の中位の初任教員（30.8%）、精神健康度の低い初任教員（24.1%）である。「同僚に話を聞いてもらう」は、精神健康度の高い初任教員（20.5%）、精神健康度の中位の初任教員（22.3%）、精神健康度の低い初任教員（22.7%）である。

【図 2 - 30 保護者に対応する上で感じるストレスの対処方法】



(カ) 精神健康度と職場の同僚，上司とかかわっていく上で感じるストレス

図 2 - 31 は、精神健康度と職場の同僚，上司とかかわっていく上で感じるストレスの強度との関係を表したものである。

【図 2 - 31 職場の同僚、上司とかかわっていく上で感じるストレスの強度】

独立係数は、0.200 で精神健康度と職場の同僚，上司とかかわっていく上で感じるストレスの強度とは弱い相関関係がある。「非常に感じる」は、精神健康度の高い初任教員（6.3%）、精神健康度の中位の初任教員（15.2%）、精神健康度の低い初任教員（36.2%）の順で増加するとともに、「あまり感じない」「感じない」の合計は精神健康度の高い初任教員（57.3%）、精神健康度の中位の初任教員（44.2%）、精神健康度の低い初任教員（34.9%）の順で減少している。

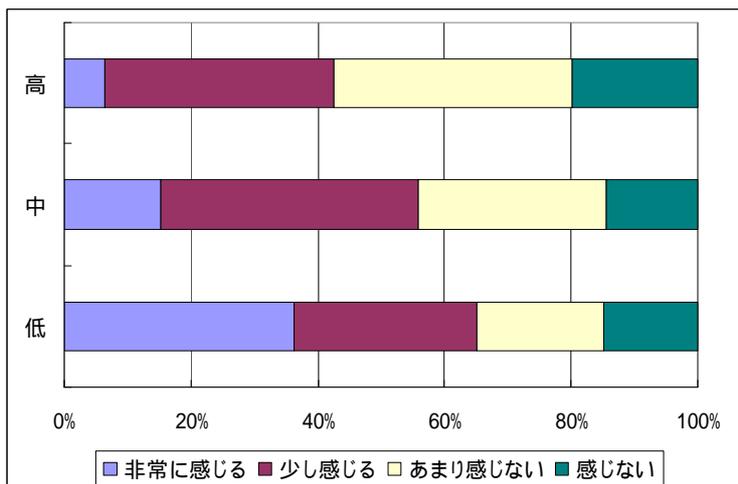
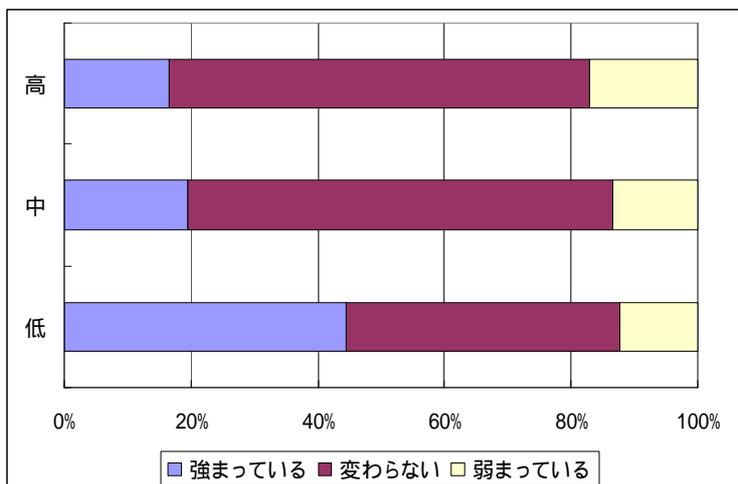


図 2 - 32 は、精神健康度と職場の同僚，上司とかかわっていく上で感じるストレスの動向を表したものである。

【図 2 - 32 職場の同僚、上司とかかわっていく上で感じるストレスの動向】

独立係数は、0.167 で精神健康度と職場の同僚，上司とかかわっていく上で感じるストレスの動向とは弱い相関関係がある。「強まっている」は精神健康度の高い初任教員（16.5%）、精神健康度の中位の初任教員（19.5%）、精神健康度の低い初任教員（44.5%）の順で増加するとともに、「弱まっている」は精神健康度の高い初任教員（17.2%）、精神健康度の中位の初任教員（13.5%）、

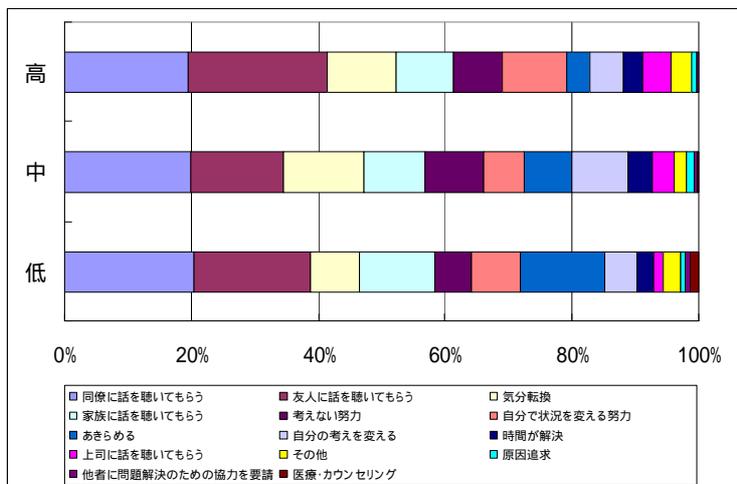


精神健康度の低い初任教員（12.3％）の順で減少している。

図2-33は、精神健康度と職場の同僚、上司とかかわっていく上で感じるストレス対処の方法を表したものである。

【図2-33 職場の同僚、上司とかかわっていく上で感じるストレスの対処方法】

「同僚に話を聞いてもらう」は、精神健康度の高い初任教員（19.4％）、精神健康度の中位の初任教員（19.9％）、精神健康度の低い初任教員（20.4％）である。「友人に話を聞いてもらう」は、精神健康度の高い初任教員（22.0％）、精神健康度の中位の初任教員（14.5％）、精神健康度の低い初任教員（18.3％）である。



(キ) 精神健康度と事務処理などを行う上で感じるストレスとの関係

図2-34は、精神健康度と事務処理を行う上で感じるストレスの強度との関係を表したものである。

独立係数は、0.076で精神健康度と事務処理を行う上で感じるストレスの強度とは弱い相関関係がある。「非常に感じる」は精神健康度の高い初任教員（20.6％）、精神健康度の中位の初任教員（26.2％）、精神健康度の低い初任教員（34.2％）の順で増加するとともに、「感じない」は、全体平均で6.5％となり、精神健康度によって差はない。

【図2-34 事務処理を行う上で感じるストレスの強度】

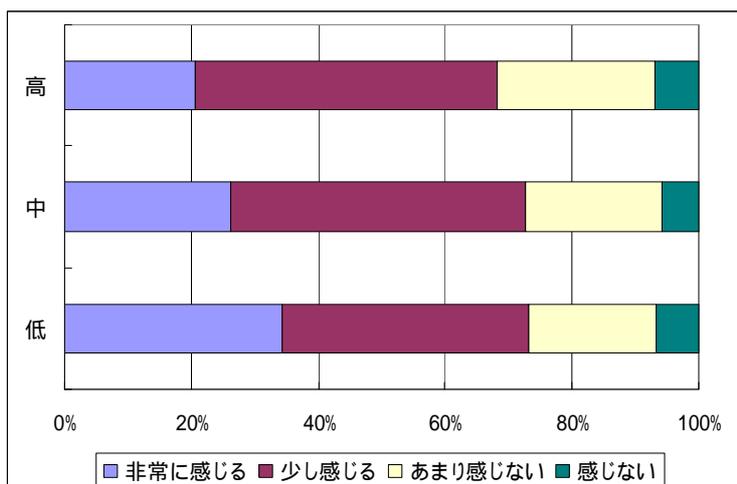


図2 - 35 は、精神健康度と事務処理を行う上で感じるストレスの動向との関係を表したものである。

【図2 - 35 事務処理を行う上で感じるストレスの動向】

独立係数は、0.105 で精神健康度と事務処理を行う上で感じるストレスの動向とは弱い相関関係がある。「強まっている」は、精神健康度の高い初任教員（19.8%）、精神健康度の中位の初任教員（29.0%）、精神健康度の低い初任教員（38.5%）の順で増加しているが、「弱まっている」は全体平均で9.5%となり、精神健康度の違いによって差はない。

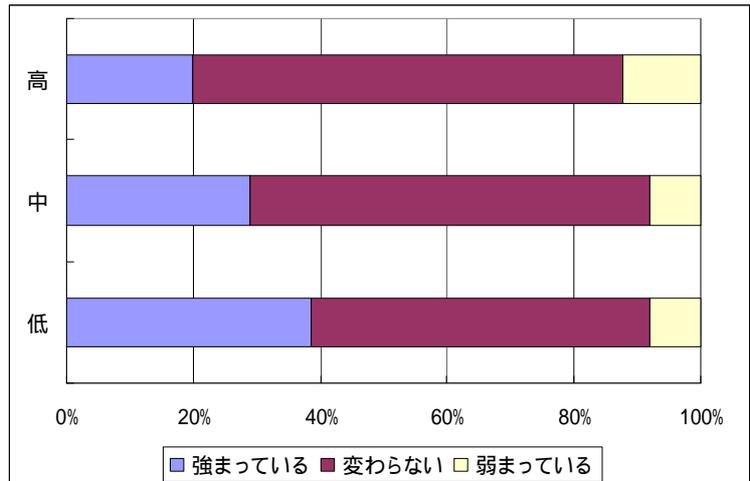
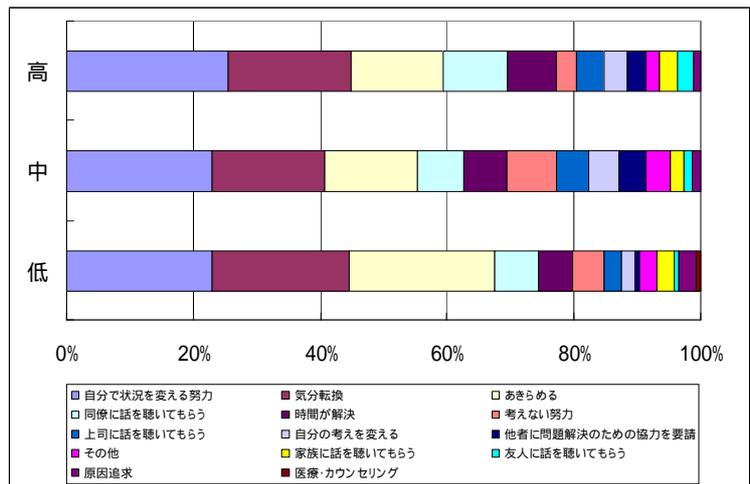


図2 - 36 は、精神健康度と事務処理を行う上で感じるストレス対処の方法を表したものである。

「自分で状況を変える努力」は、精神健康度の高い初任教員（25.4%）、精神健康度の中位の初任教員（23.0%）、精神健康度の低い初任教員（22.9%）である。「気分転換」は、精神健康度の高い初任教員（19.6%）、精神健康度の中位の初任教員（17.7%）、精神健康度の低い初任教員（21.5%）である。

【図2 - 36 事務処理を行う上で感じるストレスの対処方法】

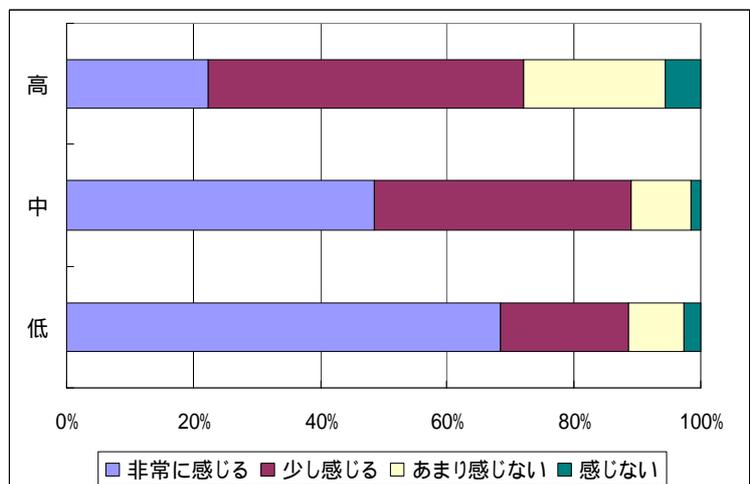


(ク) 精神健康度と多忙であることから感じるストレスとの関係

図2 - 37 は精神健康度と多忙であることから感じるストレスの強度との関係を表したものである。

独立係数は、0.245 で精神健康度と多忙であることから感じるストレスの強度とは弱い相関関係がある。「非常に感じる」は、精神健康度の高い初任教員（22.4%）、精神健康度の中位の初任教員（48.6%）、精神健康度の低い初任教員（68.5%）の順で増加しているが、「あまり感じない」「感じない」の合計は精神健康度の高い初任教員（28.0%）精神健康度の中位の初任教員（11.0%）、精神健康度の低い初任教員（11.4%）で精神健康度の中位の初

【図2 - 37 多忙であることから感じるストレスの強度】



任教員と精神健康度の低い初任教員では差がない。

図 2 - 38 は、精神健康度と多忙であることから感じるストレスの動向との関係を表したものである。

独立係数は、0.228 で精神健康度と多忙であることから感じるストレスの動向とは弱い相関関係がある。「強まっている」は、精神健康度の高い初任教員(20.5%)、精神健康度の中位の初任教員(41.4%)、精神健康度の低い初任教員(66.9%)の順で増加するとともに、「弱まっている」は、精神健康度の高い初任教員(13.1%)、精神健康度の中位の初任教員(6.8%)、精神健康度の低い初任教員(2.7%)の順で減少している。

【図 2 - 38 多忙であることから感じるストレスの動向】

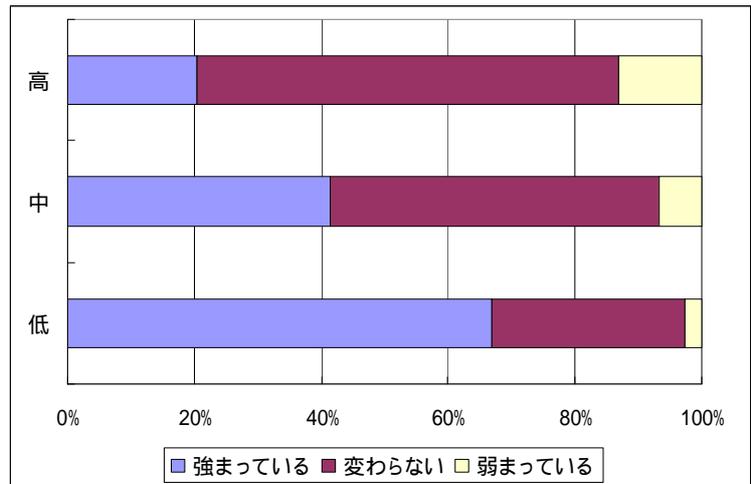
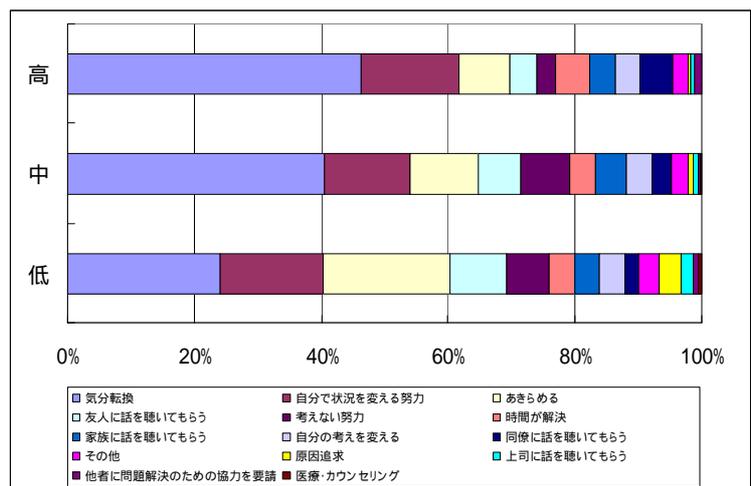


図 2 - 39 は、精神健康度と多忙であることから感じるストレスの対処方法を表したものである。

「気分転換」は、精神健康度の高い初任教員(46.2%)、精神健康度の中位の初任教員(40.5%)、精神健康度の低い初任教員(24.2%)である。「自分で状況を変える努力」は、精神健康度の高い初任教員(15.5%)、精神健康度の中位の初任教員(13.6%)、精神健康度の低い初任教員(16.1%)である。

図 2 - 39 多忙であることから感じるストレスの対処方法

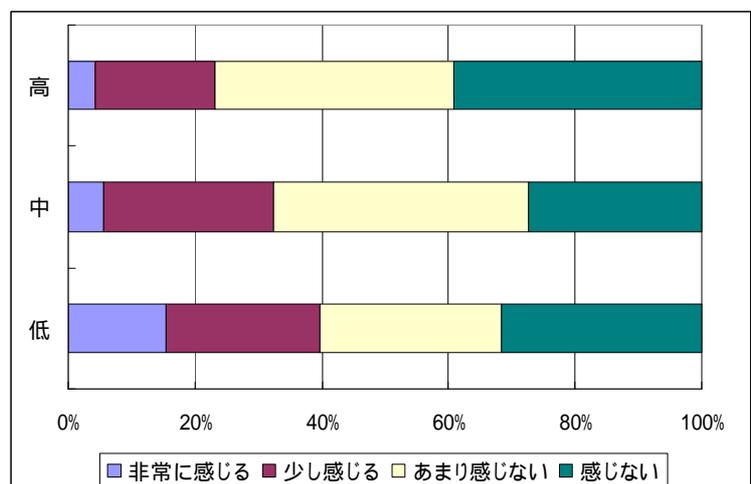


(ケ) 精神健康度と仕事以外の私生活上のストレスとの関係

図 2 - 40 は精神健康度と仕事以外の私生活上のストレスの強度との関係を表したものである。

独立係数は、0.143 で精神健康度と仕事以外の私生活上のストレスの強度とは弱い相関関係がある。「非常に感じる」「少し感じる」の合計は、精神健康度の高い初任教員(23.1%)、精神健康度の中位の初任教員(32.3%)、精神健康度の低い初任教員(39.6%)の順で増加するとともに、「あまり感じない」「感じない」の合計は、精神健康度の高い初任教員(77.0%)、精神健康度の中位の初任教員(67.7%)、精神健康度

【図 2 - 40 仕事以外の私生活上のストレスの強度】



の低い初任教員（60.4%）の順で減少している。

図2 - 41は、精神健康度と仕事以外の私生活上のストレスの動向との関係を表したものである。

独立係数は、0.098で精神健康度と仕事以外の私生活上のストレスの動向とは弱い相関関係がある。「強まっている」は、精神健康度の高い初任教員（8.9%）、精神健康度の中位の初任教員（13.6%）、精神健康度の低い初任教員（22.8%）の順で増加しているが、「弱まっている」は全体平均で9.6%となり、精神健康度の違いによって差はない。

【図2 - 41 仕事以外の私生活上のストレスの動向】

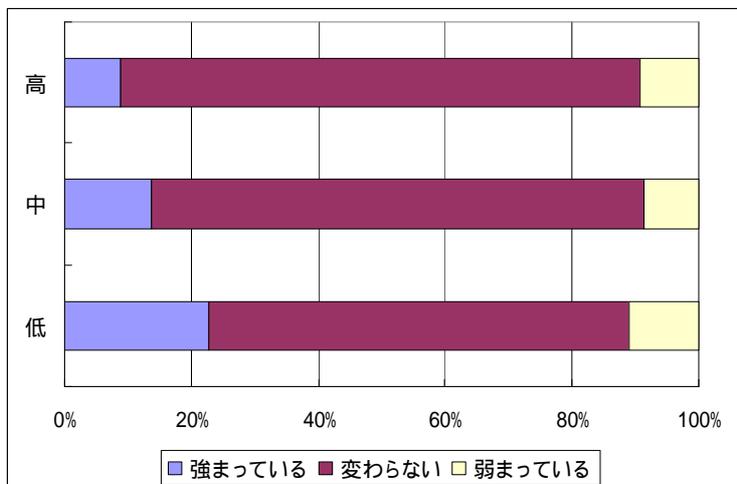
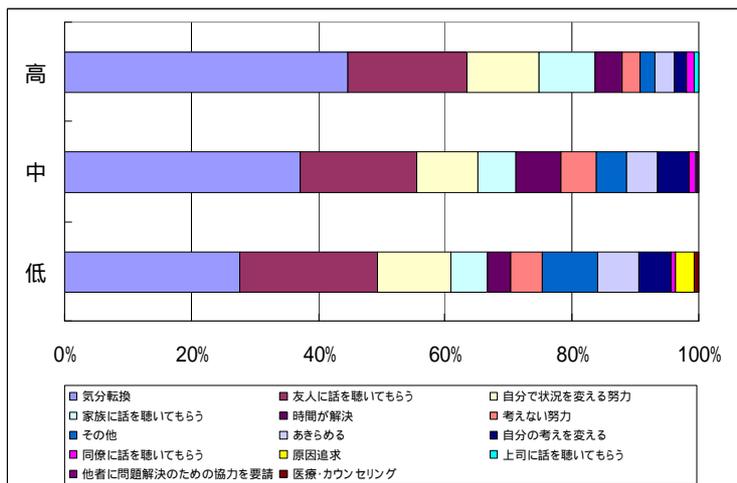


図2 - 42は、精神健康度と仕事以外の私生活上のストレスの対処方法を表したものである。

「気分転換」は、精神健康度の高い初任教員（44.7%）、精神健康度の中位の初任教員（37.2%）、精神健康度の低い初任教員（27.5%）である。「友人に話を聞いてもらう」は、精神健康度の高い初任教員（18.7%）、精神健康度の中位の初任教員（18.3%）、精神健康度の低い初任教員（21.7%）である。

【図2 - 42 仕事以外の私生活上のストレスの対処方法】

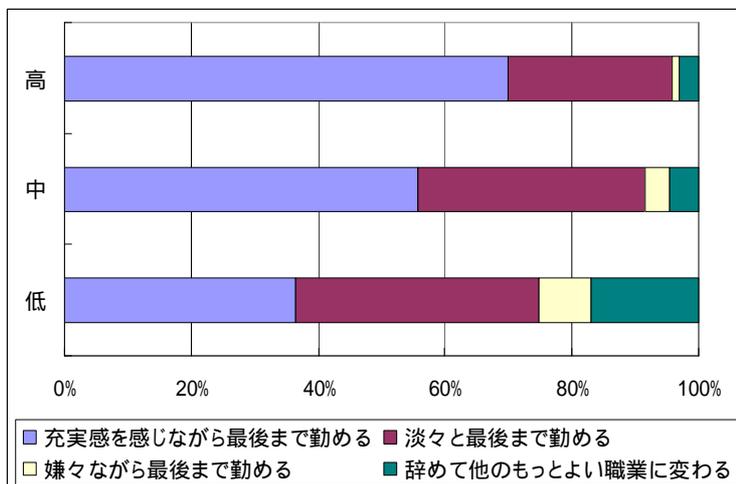


(3) 精神健康度と職業に関する将来展望との関係

図2 - 43は精神健康度と職業に関する将来展望との関係を表したものである。

独立係数は、0.201で精神健康度と職業に関する将来展望とは弱い相関関係がある。「充実感を感じながら最後まで勤める」は、精神健康度の高い初任教員（70.0%）、精神健康度の中位の初任教員（55.6%）、精神健康度の低い初任教員（36.4%）の順で減少するとともに、「辞めて他のもっとよい職業に変わる」は、精神健康度の高い初任教員（3.0%）、精神健康度の中位の初任教員（4.6%）、精神健康度の低い初任教員（4.6%）の順で減少している。

【図2 - 43 教職についての将来展望】



員（16.9%）の順で増加している。

## 5 研究のまとめ

### (1) 研究 のまとめ

初任教員が自己判定した精神健康度の全体平均は、4月の就職時（回想による判定）6.5であったのに対して、宿泊研修時は（7～8月）は6.2と低下した。また、4月の就職時と宿泊研修時の精神健康度分布を比較すると、1～4の精神健康度「低位」群17.2% 19.5%、5～7の精神健康度「中位」群34.8% 50.6%、8～10の精神健康度「高位」群48.0% 29.9%となり、「高位」群が減少し、「中位」・「低位」群が増加した。

宿泊研修時の、初任教員の自己判定による精神健康度と強くかかわる要因について調べたところ、「教職に就いた満足度」「他の教員との関係」「同僚との関係がうまくいっている」「学校内に相談に乗ってくれる同僚や教員仲間がいる」と精神健康度との関係には、強い相関があった。これは、宿泊研修時（7～8月）に自らの精神健康度が高いと感じている教員は、教員という職業に満足し、職場の人間関係も良好だと感じている教員が多いことを意味している。一方、自らの精神健康度が低いと感じている教員は、その逆に、教員という職業に満足できず、職場の関心に苦慮していると感じる教員が多いことを表している。

また、「児童生徒からの働き掛けへの対応」「教員として児童生徒への働き掛け」「ストレスを感じる事」「仕事上の悩みを相談する相手」「精神健康に大切なこと」「問題が起きても自分一人で解決する」「保護者からの働き掛けに対する対応」にも相関があった。精神健康度の低い初任教員は、児童生徒からの働き掛けに対する対応に強いストレスを感じている。そのほか、教材研究、部活動の指導、出張・研修の書類提出は、精神健康度の低い初任教員には多忙感につながりやすく、精神健康度を更に下げる要因となっている。

初任教員の多くは、精神健康度に関係なく「プライベートな時間の確保」と「職場のコミュニケーション」が精神健康に大切なこととして挙げている。プライベートな時間の確保が必要だと考える裏側には、多忙感がストレスの要因となっているという現実がある。仕事から離れて自分の時間を持ちリフレッシュしたり、趣味などに打ち込んだりすることが、次の仕事に向かって新たな英気を養うために必要であると考えている初任教員が多いということがうかがえた。しかし、そのためには、いろいろな仕事を勤務時間内に収めるように効率を考えて行い、特定の仕事に偏って時間を取らないように考えることが大切である。また、時期によって優先される仕事が変わってくることを理解し、優先順位を考えながら仕事をする事が求められる。

職場のコミュニケーションについていうと、初任教員に悩みが生じたときには、同僚との談笑の中で仕事上の悩みを相談し問題を共有するなど、職場の中で気軽に相談できる相手がいることが大切であることが分かった。しかし、職場の雰囲気や信頼できる先輩教員の存在があるだけでは相談は成り立たない。自らの悩みを的確に把握し、悩みを相談する際には初任教員の側からアドバイスを求める姿勢が必要になる。初任教員自身の、欠点を指摘してもらって直そうという姿勢が必要だが、実はそのためにはそれができるだけの精神的余裕が必要なのであり、精神健康度を高く保つことが大切になってくる。つまり、職場の中での人間関係の在り方が精神健康度を高める要因にもなり、低める要因にもなりうるということである。精神健康度が高い場合は、職場での良好な人間関係により、より健康度が高まり、危機を脱する時のポイントにもなるが、精神健康度が低い場合には、その逆のことが起こってくるので注意を要する。

## (2) 研究 のまとめ

初任教員が自己判定した精神健康度の全体平均は、4月の就職時(回想による判定)6.5、宿泊研修時(7～8月)6.2であったのに対して、教育相談研修時(10～12月)は6.4であった。全体平均は、6点台の前半で推移し、ほぼ横ばいであった。また、分布についても、宿泊研修時と教育相談研修時で大きな変化はない。1～4の精神健康度「低位」群 19.5% 16.3%、5～7の精神健康度「中位」群 50.6% 52.5%、8～10を精神健康度「高位」群 29.9% 31.2%とほぼ変わらなかった。つまり、2割弱の初任教員は、「自分の精神健康度は4以下(10点中)、である」と判断しながら、教員初年度を過ごしていることになる。

この精神健康度と強く関わる要因について調べたところ、“教員となって現在までの生活への満足度”“自分のメンタルヘルスの動向との関係”と精神健康度との関係には、非常に強い相関があった。これは、“教育相談研修時(10～12月)に自らの精神健康度が高いと感じている教員には、教員という職業に満足しながら、半年余り、仕事をして生活をしていて、自分のメンタルヘルスがこの半年余りの間に向上したと感じている教員が多い。自らの精神健康度を低いと感じている教員は、その逆に、教員としての生活に満足できないまま過ごし、メンタルヘルスが低下したと感じている教員が多い”ということの意味している。

また、この精神健康度とストレスを感じる要因との関係について調べたところ、“児童生徒に教育活動を行う上で感じるストレス”、“保護者に応対する上で感じるストレス”、“職場の同僚、上司とかかわっていく上で感じるストレス”、“事務処理などを行う上で感じるストレス”、“多忙であることから感じるストレス”、“仕事以外の私生活上のストレス”のいずれの要因とも相関が見られた。その中で、特に強い相関関係にあったのは、“多忙であることから感じるストレス”と“職場の同僚、上司とかかわっていく上で感じるストレス”である。このことから、“仕事が多忙であると感じ、そのことに強いストレスを感じながら、職場での人間関係がスムーズにいかず悩みストレスを抱えている初任教員であるほど、自身の精神健康度を低く見積もっている”ということが分かる。他のストレスを感じる要因のうち、“児童生徒に教育活動を行う上で感じるストレス”と“保護者に応対する上で感じるストレス”とを比較した場合、精神健康度との相関は“児童生徒に教育活動を行う上で感じるストレス”の方が強い。“児童生徒に教育活動を行う上で感じるストレス”が、初任教員の精神健康度をより強く左右することが分かる。

これら仕事上で感じるストレス要因に比べ、“仕事以外の私生活上のストレス”が初任教員の精神健康度に与える影響は小さいことも分かった。

これらの結果と初任教員の職業上の将来展望に対する回答から考えると、教育相談研修時(10～12月)に精神健康度が低いと感じている教員には、次のような教員が多い。教員になってから半年余りの生活に対する満足感が低く、この半年余りで自身の精神健康度が低下したと感じている。このような自己判定の精神健康度の低さは、仕事上でストレスを感じる様々な要因と強くかかわっている。精神健康度が低いと感じている教員は、多忙であること、職場での人間関係に特に強いストレスを感じており、そのストレスが強まっていくように感じている。また、保護者との応対に感じるストレスよりは、児童生徒に教育活動を行う上でのストレスにより、精神健康度の低下を感じている。仕事以外の私生活上もストレスを感じてはいるが、これら仕事上生じるストレスの方がストレスを強く感じている。精神健康度が低いと感じている初任教員は、このように現在の教職生活がストレスフルで充実感を感じる事が難しい状態にあるので、将来に対しても明るい展望がもてずにいる。そのため、今後も淡々と最後まで勤めることになるだろうと想像している。一方、教育相談研修時(10～12月)

に精神健康度が高いと感じている教員は、およそこの逆で、将来に対しても明るい展望をもっており、今後も現在と同じように充実感を感じながら最後まで勤めると想像している教員が多い。

## 6 おわりに

調査結果より、初任教員の自己判定精神健康度と、職場での人間関係、児童生徒のかかわりとは、強くかかわっていることが確かめられた。充実感をもって今後の教員生活を歩んでいく時のポイントになるのが、児童生徒とのかかわりであることが示唆され、初任教員のキャリアアンカーは、“児童生徒とのかかわりの充実感”といってもよいと考えられる。今回の研究のアンケートに答えてくれた初任教員の人たちには、児童生徒とのかかわりに充実感をもち、職場での人間関係に力を得ながら教員生活を過ごしていかれることを願ってやまない。

### <参考文献>

- 
- 1) 柏瀬宏隆, 児玉隆治, 飯塚清博 『教職員のメンタルヘルス』(日本図書センター, 1988)
  - 2) 牧昌見, 高田公子 『教職員のカウンセリング』(学習研究社, 1991)
  - 3) 岡村達也 『こころの科学』(日本評論社, 2001)
  - 4) 高木亮, 田中宏二 『教師の職業ストレスに関する研究』(教育心理学研究, 2003)
  - 5) 八並光俊, 新井肇 『教師バーンアウトの規定要因と軽減方法に関する研究』(カウンセリング研究, 2001)
  - 6) 久保真人 『バーンアウトの心理学』(サイエンス社, 2004)
  - 7) 田尾雅夫, 久保真人 『バーンアウトの理論と実際』(誠信書房, 1996)
  - 8) 國分康孝 『教師の生き方・考え方』(金子書房, 1995)
  - 9) 國分康孝 『ポジティブ教師の自己管理術』(図書文化社, 1996)
  - 10) 武藤清栄 『教師へのメンタルサポートQ & A』(日本文化科学社, 1999)
  - 11) 堀洋道, 松井豊 『心理測定尺度集』(サイエンス社, 2001)

【資料1 アンケート1 (小学校初任教員用)】

初任教員の皆さんへ

それぞれの学校で力を尽くされていることと思います。メンタルヘルスに関するアンケートに御協力ください。結果については、今後の講義等で触れ、初任教員の皆さんに自身のメンタルヘルスを考えてもらうための資料とします。また、初任教員の皆さんの研修や支援の在り方を考える資料となります。以上の目的と教育相談研究室の研究資料とする以外に使用することはありません。率直に記述してください。記名は不要です。( )及び 内は記入、それ以外は を付けてください。

男・女            二十代・三十代・四十代～

講師経験：有( )年・無            全学級数( )クラス            担任・担任以外

担当学年( )学年            部活動：有( )・無

精神健康度(自己判定)について

最高の状態を10、最低の状態を1とすると、4月の就職時は?  今は?

1 教員という仕事に就いた動機は何ですか?(一つ選択する)

- ア 教えることに喜びを感じるから            イ 安定した収入のため
- ウ 部活動の指導がしたかったから            エ 身近に教職に就いている人がいたから
- オ 大学等で学んだことが生かせるから            カ 子供が好きだから
- キ 他になるものがなかったから            ク なんとなく(特に理由はない)
- ケ その他( )

教職に就いた今の満足度は?(一つ選択する)

- 4 大いに満足    3 やや満足    2 やや不満    1 大いに不満

2 次のことについて、ストレスを感じる度合いを自己判定して、

1(ほとんど感じない) 2(少し感じる) 3(やや強く感じる) 4(非常に強く感じる)のどれか、番号で答えてください。

- ア 児童生徒からの働き掛けへの対応・・・  教員として児童生徒への働き掛け・・・
- ウ 保護者からの働き掛けに対する対応・・・  他の教職員との関係・・・・・・・・・・

3 どのようなことに一番ストレスを感じますか?(一つ選択する)

- ア 教材研究    イ 部活動の指導    ウ 児童生徒の問題行動への指導    エ 成績処理
- オ 保護者からのクレーム    カ 児童生徒同士のトラブル処理    キ 出張・研修の書類提出
- ク 管理職からのプレッシャー    ケ 教員間の教育観の違い    コ 児童生徒からの暴言
- サ 教職員の人間関係    シ その他( )

一番ストレスを感じることについて、具体的にどのようなことですか?

--	--

4 次のことについて、はい・いいえの自己判定をしてください。

- ア 授業準備を万全にして授業に臨む・・・・・・・・・・( はい ・ いいえ )
- イ 問題が起きて自分一人で解決することが多い・・・・・・・・( はい ・ いいえ )
- ウ 同僚との関係がうまくいっている・・・・・・・・・・( はい ・ いいえ )
- エ 学校内に相談に乗ってくれる同僚や教員仲間がいる・・・( はい ・ いいえ )

5 仕事上の悩みが生じた時、相談する相手は主にだれですか？（一つ選択する）

- ア 職場の先輩教員      イ 養護教諭      ウ 主任      エ 教頭      オ 校長  
 カ 初任教員の仲間      キ 職場にかかわらない友人      ク 専門の相談・医療機関  
 ケ 家族      コ その他（                      ）      サ いない

6 教員の精神健康のために、大切だと思われることは何ですか？（一つ選択する）

- ア 職場のコミュニケーション      イ プライベートな時間の確保      ウ 食事・睡眠  
 エ 給料のアップ      オ 仕事を減らす      カ 35人学級の実現      キ 責任の分散  
 ク 部活動の縮小      ケ その他（                      ）

7 今、一番楽しいと感じられることは何ですか？（仕事に限らない）

8 あなたは4月から現在まで、次のことをどの程度経験しましたか。下欄に当てはまると思う番号を記入してください。

選択肢 5 . いつもある    4 . しばしばある    3 . 時々ある    2 . まれにある    1 . ない

- 1 「こんな仕事、もうやめた」と思うことがある。
- 2 我を忘れるほど仕事に熱中することがある。
- 3 こまごまと気配りをするのが面倒に感じることもある。
- 4 この仕事は私の性分に合っていると思うことがある。
- 5 同僚や児童生徒の顔を見るのも嫌になることがある。
- 6 自分の仕事がつまらなく思えて仕方がないことがある。
- 7 一日の仕事が終わると「やっと終わった」と感じることもある。
- 8 出勤前、職場に出るのが嫌になって、家にいたいと思うことがある。
- 9 仕事を終えて、今日は気持ちのよい日だったと思うことがある。
- 10 同僚や児童生徒と、何も話したくなくなることもある。
- 11 仕事の結果はどうでもよいと思うことがある。
- 12 仕事のために心にゆとりがなくなったと感じることがある。
- 13 今の仕事に、心から喜びを感じることもある。
- 14 今の仕事に、私にとってあまり意味がないと思うことがある。
- 15 仕事が楽しくて、知らないうちに時間が過ぎることがある。
- 16 体も気持ちも疲れ果てたと思うことがある。
- 17 我ながら、仕事をうまくやり終えたと思うことがある。

選択肢記入欄（当てはまると思う番号を記入してください）								
1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17	

御協力ありがとうございました。

【資料2 アンケート2】

教育相談研究室では、初任教員・若年教員のメンタルヘルスに関する研究を行っています。

アンケートに御協力ください(アンケート結果は、教育相談研究室の研究資料として用い、研究研修等に役立てる予定です)。

男 女 (をつけてください)


1 現在の精神健康度を最高10点として点数で表すと何点ですか？

2 教員となって現在までの生活に満足していますか？

1 とても 2 まずまず 3 あまり 4 少しも

それぞれ1～4と回答した理由は何ですか、簡潔に書いてください。

--

3 教職についてから自分のメンタルヘルスは向上していると思いますか？

1 向上している 2 変わらない 3 低下している

--

4 ) 次のストレスについて、現在、それぞれ1～4のどれですか？

1 非常に感じる 2 少し感じる 3 あまり感じない 4 感じない

--

) それぞれのストレスは強まる傾向にありますか？

1 強まっている 2 変わらない 3 弱まっている

--

) 各ストレスに対する対処の方法は、あとの 内に挙げるどれが一番近いですか？

- |  |
|--|
| 1自分で状況を変える努力 2自分の考えを変える 3原因追及 4考えない努力 5時間が解決<br>6あきらめる 7気分転換 8医療・カウンセリング 9他者に問題解決のための協力を要請 10友人に話を聞いてもらう 11同僚に話を聞いてもらう 12上司に話を聞いてもらう 13家族に話を聞いてもらう 14その他(具体的に) |
|--|

ア 児童生徒に教育活動を行う上で感じるストレス

		( )
--	--	-----

イ 保護者に対応する上で感じるストレス

		( )
--	--	-----

ウ 職場の同僚、上司とかかわっていく上で感じるストレス

		( )
--	--	-----

エ 事務処理などを行う上で感じるストレス

		( )
--	--	-----

オ 多忙であることから感じるストレス

		( )
--	--	-----

カ 仕事以外の私生活上のストレスは、どうですか

		( )
--	--	-----

5 教職について、今後、自分がどうなっていくと想像しますか？

1 充実感を感じながら最後まで勤める 2 淡々と最後まで勤める  
 3 嫌々ながら最後まで勤める 4 辞めて他のもっとよい職業に変わる

--

6 健康な精神状態で、よりよい職業人生を歩む上で、一番大切と思われることは何だと思えますか？簡潔に記述してください。

--

7 その他、現在、教職に対して感じていることを自由に記述してください。

御協力に感謝します。教育相談研究室