

小学校教師のストレス対処とストレス症状

立元真¹ 柿田雅彦² 坂邊夕子³

The Stress in Elementary School Teachers

Shin TATSUMOTO, Masahiko KAKITA, Yuko SAKABE

生体は、生きていく限り、環境からの影響を受け続ける。このストレスに対する対処がうまくいけば、その環境下で長期にわたって生きながらえることができ、逆に対処がうまくいかなければ、強いストレス反応を被ることになり、それが高じると生活の維持に困難をきたす場合も生じる。人間が社会を構成してその中で分業して生きていくようになり、子どもの教育を専門的に担当する教職が生まれた。本邦の教育制度の中で、義務教育を担当する小学校の教員や中学校の教員は、保護者の高学歴化、モンスターペアレントと呼ばれる特異なタイプの保護者、進学に関する様々な問題、特別支援への対応など、さまざまな社会の変化に伴う影響を被り、激務であると称されるようになった。実際、平成22年度の学校教員統計調査の〔中間報告〕で示された高校以下（幼・小・中・高・中等教育・特別支援）の教員の教員異動調査によると、平成21年度の1年間で、小学校教諭の病気による離職者は617名、そしてその半数を超える354名が精神疾患によるものであり、中学校教員でも病気による離職者は342名、そのうち精神疾患による離職者が194名であった（文部科学省、2010）。病気離職者に占める精神疾患患者の高い割合は、教職の厳しさを物語る。

さて、教職の、精神疾患による離職や休職、あるいは精神疾患を抱えたままでの勤務は、個々の教員の国民としての福祉や労働者としての権利に反するだけでなく、万全な状態ではない教員から様々な教育サービスを受ける児童・生徒やその保護者の潜在的な権利を害するものでもある。先生が健康な心と身体のコンドィションを維持できてはじめて、最大の教育サービスが提供される。そうであるならば、学校の経営者ならびに学校の運営に責任を持つ地方自治体は、教員のメンタルヘルスの維持・増進に努めなければならないし、また、その活動は予防的な研修を含めた様々な形で展開され始めている。このような予防活動に際して、まず重要なのは、教員のストレス事態に起因する、ストレス症状や対処方略といったストレスの過程、教員に多く見られるあるいは大きなダメージを与えるストレス、校種や職階別の実態などの、様々

¹ 宮崎大学教育文化学部

² 三股町立勝岡小学校

³ 医療法人 ハートピア細見クリニック

な情報を得て、効果的な予防活動の在り方を講じることであろう。

坂邊・立元(2007)は、中学校教師のストレス、ストレス反応、ストレス対処方略の測定を行った。この研究では、ストレス対処方略により教員のグループ化を試みたことが特徴的であり、この対処方略の傾向による群分けによって、教師にとってのストレスとストレス反応の間の関連性を明らかにした。生体がストレスを受け、これに対して対処を行い、その結果がストレス症状に影響を及ぼす。この過程を検討していく際に、我々が操作しうる可能性が最も高いものはストレスに対する対処方略のプロセスであると考えられる。

本研究は、坂邊・立元(2007)の、ストレス対処方略による教員のグループ化を試みた方法論に倣って、小学校教員における調査を行い、おもにストレス対処の方略とストレス反応の視点から、小学校教師と中学校教師の比較を試みる。この中から、教職員のメンタルヘルス維持・増進のための知見を獲得することを本研究の目的とする。

【方法】

調査対象

調査対象者は、宮崎県内の公立小学校に勤務する管理職を除く教師113名(男性38名、女性75名)であった。2007年5月から9月にかけて、公立小学校8校を訪問し、校長および教頭に調査の主旨を説明し、調査への協力を依頼した。調査用紙は、回答を終えた教師自身が封をした。回収は、学校ごとに行った。回収した調査用紙の中で、処理困難な回答(フェイスシートの年齢に記入漏れがあったもの及び、設問の総回答率が95%に満たないもの)3名分を除外した。有効回答数は110名分であった(有効回答率97.35%)。有効な回答を提供した教師の属性を表1に示す。

表1 有効な回答を提供した教師の属性

	人数	割合	平均年齢 (SD)	平均経験年数 (SD)	担任率	結婚率	生活状況 (単身率)
1 性別							
男性	38人	34.50%	39.50(8.80)	15.95(9.73)	76.30%	78.90%	15.80%
女性	72人	65.60%	39.63(10.27)	15.09(11.83)	85.30%	54.70%	32.00%
合計	110人		39.59(9.75)	15.38(11.12)			
2 年齢分布				3 教職経験年数			
20代	28人	25.45%		5年未満	29人	26.36%	
30代	17人	15.45%		5～9年	3人	2.73%	
40代	48人	43.63%		10～14年	5人	4.54%	
50代～	17人	15.45%		15～19年	21人	19.09%	
				20～24年	20人	18.18%	
				25～29年	25人	22.72%	
				30年以上	7人	6.36%	

予備分析 調査対象者の属性

本研究のために新たに収集された110名の小学校教員の特性を概観すると、性別では女性が65.6%と圧倒的に多い。これは、坂邊・立元(2007)の中学校教員を対象とした調査の男性と女性の割合と明らかに異なる($\chi^2_{(1)}=15.81, p<.001$)。平均年齢及び、平均経験年数には有意な差は

見られず、また、担任を持っている比率や生活状況(単身か、家族と同居か)についても有意な差は認められないが、結婚をしている比率は男性に比べ女性の教員が少ない($x^2_{(1)}=6.53, p<.05$)。20代、30代、40代、50代以上に分けた年齢分布では均等ではない分布が見られ($x^2_{(3)}=23.31, p<.001$)、40歳代が突出して多い。20歳代の教員が多いのは、本研究のデータには年次契約のいわゆる“講師”の教員が含まれるためであると考えられる。

調査材料

フェイスシート、TAC-24 (神村・海老原・佐藤・戸ヶ崎・坂野, 1995)、心理的ストレス反応尺度 (新名・坂田・矢富・本間, 1990) から質問紙を構成した。

TAC-24 : この尺度は、‘問題焦点-情動焦点’‘接近-回避’‘認知-行動’ という3つの軸で構成される8象限に対応したストレス事態への対処方略の質問項目群によって構成されており、ストレッサーへの対処方略の選択傾向の個人差を測定するものである。8つの下位尺度は、「計画・立案」、「情報収集」、「放棄・諦め」、「責任転嫁」、「肯定的解釈」、「カタルシス」、「回避的思考」、「気晴らし」と命名されている。1つの下位尺度に3問ずつ、計24項目からなる質問に、それぞれ5件法で回答を求めた。得られた回答を、それぞれ1点から5点として得点化した。

心理的ストレス反応尺度 : この尺度は、心理的ストレスの情動的側面を評価する「抑うつ」、「不安」、「不機嫌」、「怒り」の4下位尺度と、認知行動的側面を評価する「自信喪失」、「不信」、「絶望」、「心配」、「思考力低下」、「非現実的願望」、「無気力」、「引きこもり」、「焦燥」の9下位尺度から構成されており、得点が高いほど心理的ストレス反応が強いことを意味する。53項目からなる質問に、4件法で回答を求めた。得られた回答をそれぞれ1点から4点として得点化した。

【結果と考察】

本研究の第1の目的は、中学校教員のデータと照合しながら、新たに収集した小学校教員のストレス対処状況を明らかにすることであった。両校種の違いを検討するための比較の基準を作成するために、坂辺・立元(2007)による、中学校教員498名の調査のローデータをを用いた。

<TAC-24によるストレス対処方略による分類>

ストレス事態に対する個々の教員のストレス対処方略の個人差を把握するために、計608名の教員が回答したTAC24の8種の下位得点をもとにクラスタ分析を行った。5つのクラスタに分類された各グループのストレス対処方略の特性(クラスタ中心)および本調査における小・中教員に占める割合をFig. 1 およびFig. 2 に示す。さらに、クラスタ分類の際の確認的分散分析の結果をTable 2 に示す。

各群の得点はZ得点化して示したので、0が平均値となり、正の値の絶対値が高いほどその対処方略の使用が多いことを示し、逆に、負の値の絶対値が高いほど当該の対処方略の使用が

Table 2 ストレス対処方略の傾向による教員のクラスタ分類の確認的分散分析の結果

z得点(肯定的解釈)	$F_{(1)}=71.87$	$p<.001$
z得点(カタルシス)	$F_{(1)}=67.46$	$p<.001$
z得点(回避的)	$F_{(1)}=73.02$	$p<.001$
z得点(気晴らし)	$F_{(1)}=92.05$	$p<.001$
z得点(計画立案)	$F_{(1)}=117.27$	$p<.001$
z得点(情報収集)	$F_{(1)}=96.68$	$p<.001$
z得点(放棄諦め)	$F_{(1)}=157.58$	$p<.001$
z得点(責任転嫁)	$F_{(1)}=151.84$	$p<.001$

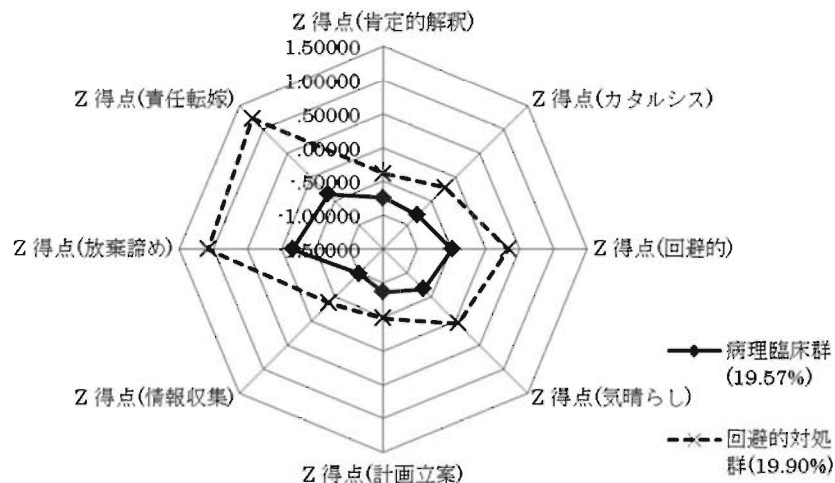


Fig. 1. 小中教員のストレス対処方略による分類(1)

少ないことを示す。

最初のクラスタ(119名, 19.57%)は, 8種類すべての対処方略のクラスタ中心が0を下回っており, かるうじて平均に近い「放棄諦め」, ついで, 「責任転嫁」と「回避的思考」の対処がみられる教員のグループである。積極的なストレス事態の克服を試みず, ただ事態を受け入れるのみの対処傾向から早急な臨床的な対処(治療)が望まれることから, 本研究内では『病理・臨床群』と命名した(Fig. 1. 参照)。

次に抽出されたクラスタ(62名, 10.19%)は, 8種類すべての対処方略のクラスタ中心が0を上回っており, ストレス事態に対してあらゆる対処方略を駆使して対処している教員の集団であると判断されたため, 本研究では『多次元コーピング群』と命名した(Fig. 2. 参照)。

さらに次のクラスタ(112名, 18.42%)は, 8種類の対処方略のうち, 「計画立案」の方略が頭抜けて高く, 次いで「情報収集」の方略の使用が高い。「肯定的解釈」や「カタルシス」のクラスタ中心は0に近く標準的であると解釈でき, 「放棄諦め」, 「責任転嫁」, 「回避的思考」, 「気晴らし」の得点が極めて低い。積極的なストレス対処方略が特徴的であることから, 『積極的問題解決群』と命名した(Fig. 2. 参照)。

4つめのクラスタ(121名, 19.90%)は, 「放棄諦め」, 「責任転嫁」の対処方略が非常に高く, 「回避的思考」の方略の使用もやや高い。ストレス事態に対して, その解決や責任を放棄する対処をとる傾向が非常に高く, 問題事態に対して回避的な対処方略が目立つ教員のグループであるとの解釈から, 『回避的対処群』と命名した(Fig. 1. 参照)。

最後に抽出したクラスタ(194名, 31.91%)は, 「放棄諦め」, 「責任転嫁」といった解決回避的な方略がやや少なく, 逆に, 「肯定的解釈」, 「カタルシス」, 「気晴らし」といった方略の使用がやや多い。「計画立案」, 「情報収集」, 「回避的思考」は標準をやや上回る程度である。『多次元コーピング群』と似てはいるが, 多くの解決方略を持ってはいるがそれほど頻繁に解決方略を用いるわけではない教員の集団であると解釈できることから『マイルドな多次元コーピング群』と命名した(Fig. 2. 参照)。

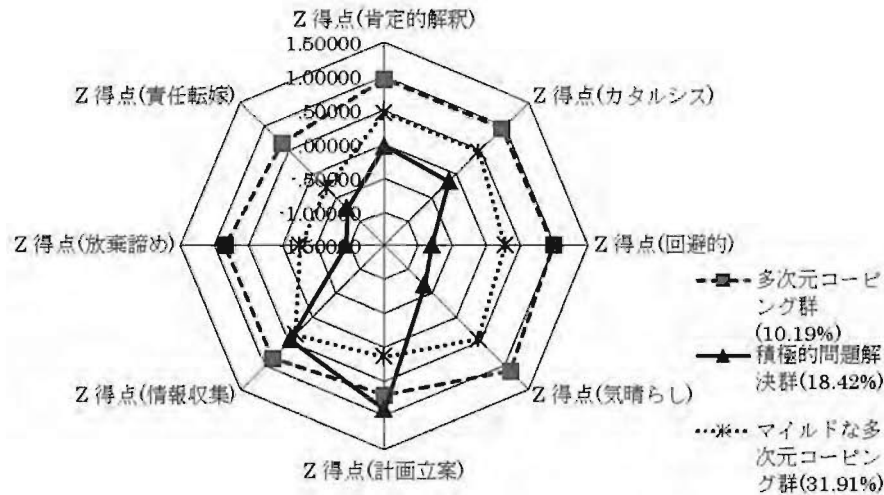


Fig. 2. 小中教員のストレス対処方略による分類(2)

〈分類された対処方略群の特徴〉

小学校と中学校の教員からなる本研究のサンプルにおける、ストレス事態に対する対処方略による上記の5つのグループへの分類の妥当性を示すために、各群を構成する教員のストレス症状を比較した。

まず、感情的ストレス反応について、5群間での比較検討を行った。「不機嫌」と「怒り」の症状については、主効果が有意に達しなかったが、「抑うつ」および「不安」の症状については群間の主効果が有意であった。

「抑うつ」($F_{(4,607)}=2.73, p<.05$)については、Tukeyの法による多重比較の結果、積極的問題解決群よりも回避的対処群のほうが「抑うつ」の心理的ストレス症状が高い($p<.05$)ことが示された。

「不安」($F_{(4,607)}=3.90, p<.01$)については、多重比較の結果、積極的問題解決群よりも回避的対処群のほうが「不安」の心理的ストレス症状が高く($p<.05$)、また、マイルドな多次元コーピング群よりも回避的対処群のほうが「不安」の心理的ストレス症状が高い($p<.05$)ことが示された。

感情的ストレス反応の総得点(Z得点の和)についても、群間の主効果が有意($F_{(4,607)}=3.19, p<.05$)であり、多重比較の結果、積極的問題解決群よりも回避的対処群のほうが感情的ストレス反応が高いこと($p<.05$)が示された(Fig. 3 参照)。

さらに、認知・行動的ストレス反応について5群間で比較検討を行った。この結果、「自信喪失」「非現実的願望」における群間差は有意に達しなかったが、他の7つの下位因子については群間の主効果が有意であった。

「不信」($F_{(4,607)}=5.57, p<.001$)については、Tukeyの法による多重比較の結果、積極的問題解決群よりも回避的対処群のほうが「不信」の心理的ストレス症状が高く($p<.001$)、マイルドな多次元コーピング群よりも回避的対処群のほうが「不信」の心理的ストレス症状が高い($p<.05$)ことが示された。

「絶望」($F_{(4,607)}=4.11, p<.001$)については、Tukeyの法による多重比較の結果、積極的問題解決群よりも回避的対処群のほうが「絶望」の心理的ストレス症状が高く($p<.05$)、マイルドな多次元コーピング群よりも回避的対処群のほうが「絶望」の心理的ストレス症状が高い($p<.01$)ことが示された。

「心配」($F_{(4,607)}=5.57, p<.01$)については、Tukeyの法による多重比較の結果、積極的問題解決群よりも回避的対処群のほうが「心配」の心理的ストレス症状が高い傾向($p<.10$)と、マイルドな多次元コーピング群よりも回避的対処群のほうが「心配」の心理的ストレス症状が高い傾向($p<.10$)が示された。

「思考力低下」($F_{(4,607)}=2.58, p<.05$)については、Tukeyの法による多重比較の結果、積極的問題解決群よりも回避的対処群のほうが「思考力低下」の心理的ストレス症状が高く($p<.001$)、マイルドな多次元コーピング群よりも回避的対処群のほうが「思考力低下」の心理的ストレス症状が高い($p<.01$)ことが示された。

「無気力」($F_{(4,607)}=4.29, p<.01$)については、Tukeyの法による多重比較の結果、積極的問題解決群よりも回避的対処群のほうが「無気力」の心理的ストレス症状が高く($p<.01$)、マイルドな多次元コーピング群よりも回避的対処群のほうが「無気力」の心理的ストレス症状が高い($p<.01$)ことが示された。

「引きこもり」($F_{(4,607)}=5.12, p<.001$)については、Tukeyの法による多重比較の結果、病理・臨床群はマイルドな多次元コーピング群よりも「引きこもり」の心理的ストレス症状が高く($p<.05$)、積極的問題解決群よりも回避的対処群のほうが「引きこもり」の心理的ストレス症状が高く($p<.01$)、マイルドな多次元コーピング群よりも回避的対処群のほうが「引きこもり」の心理的ストレス症状が高い($p<.01$)ことが示された。

「焦燥」($F_{(4,607)}=4.29, p<.01$)については、Tukeyの法による多重比較の結果、積極的問題解決群よりも回避的対処群のほうが「焦燥」の心理的ストレス症状が高く($p<.01$)、マイルドな多次元コーピング群よりも回避的対処群のほうが「焦燥」の心理的ストレス症状が高い($p<.01$)ことが示された。

認知・行動的ストレス反応の総得点(Z得点の和)についても、群間の主効果が有意($F_{(4,607)}=4.18, p<.01$)であり、多重比較の結果、積極的問題解決群よりも回避的対処群のほうが認知・行動的ストレス反応が高く($p<.05$)、マイルドな多次元コーピング群よりも回避的対処群のほうが認知・行動的ストレス反応が高い($p<.01$)ことが示された。

これらの、病理・臨床群の教員は、ストレス事態に際して具体的な対処をほぼ行わないため事態は改善されず本人のストレス症状も多くなることが予想される。また、回避的対処群の教員は、ストレス事態に際して対処はするものの、その対処の方法は「責任転嫁」や「放棄・諦め」といった周囲の者からは受け入れられがたい方略であるために、同僚や家族などの周囲の

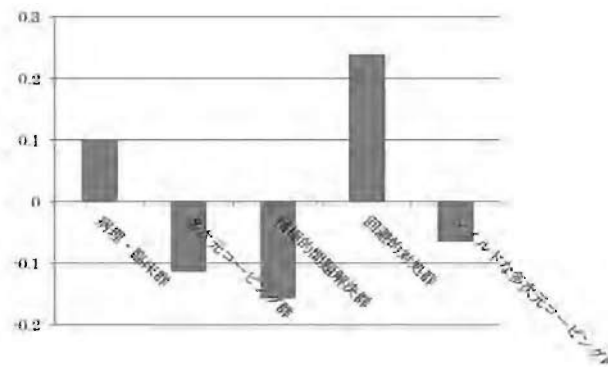


Fig. 3. 感情的ストレスの群間差異(Z得点)

人々との間の関係を悪くさせてしまい、そのためサポートどころかさらにストレスを強めてしまう悪循環を生じさせてしまうのではないかと予想される。ここで示した教員のストレス対処方略の5分類と各種のストレス反応の関係性は、回避的な問題解決を多用する教員は、積極的な問題解決を多く行う教員や多様な

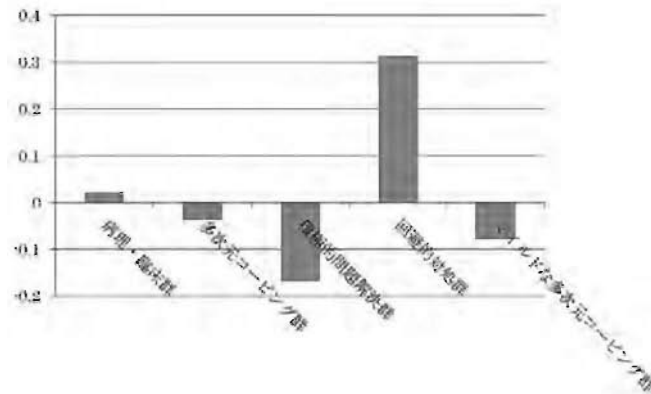


Fig. 4. 認知行動ストレスの群間差異 (Z得点)

コーピング法をやや控えめに行う教員よりも精神的に不健康であろうという一般的な予想に沿っている。また、「引きこもり」のストレス症状については、病理・臨床群は、マイルドな多次元コーピング群よりもより精神的な健康状況が悪かろうという一般的な見解に沿っている。各グループ間の細かな差異には至らなかったものの、これらの検討結果は、本研究で用いる5群のグループ分けの妥当性を支持する方向性を示していると考えられる。

〈小学校教員と中学校教員との間でのストレス対処方略の比較〉

ストレス対処方略により分類した5つのタイプの対処方略群に教員が存在する割合が、小学校教員と中学校教員において異なるのか否かについて、学校種 (小学校と中学校) と各タイプの対処方略 (病理・臨床群, 多次元コーピング群, 積極的問題解決群, 回避的対処群, マイルドな多次元コーピング群) によるクロス表集計を行い、差異を比較した。

この結果、学校種×多次元コーピング群のクロス表において有意な差がみられ ($\chi^2_1=4.28, p<.05$), 多次元コーピング群に分類された教員の率は小学校教員のほうが中学校教員よりも有意に高いことが示された。

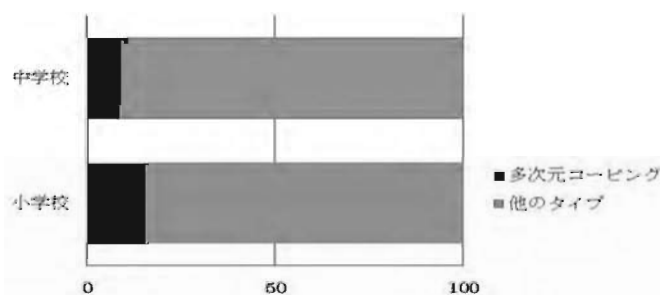


Fig. 5. 多次元コーピング群に分類された教員の出現率

学校種×病理臨床群の割合, 学校種×積極的問題解決群の割合, 学校種×回避的対処群の割合, 学校種×マイルドな多次元コーピング群の割合の比較においては、有意な差は見いだされなかった。

〈小学校教員と中学校教員との間でのストレス症状の比較〉

教員の感情的ストレス反応の合計得点および「抑うつ」、「不安」、「不機嫌」、「怒り」の4つの下位得点について、小学校教員と中学校教員の間での比較を行った。この結果、感情的ストレス症状の総得点($t_{(66)}=2.25$, $p<.05$)、「抑うつ」の下位得点($t_{(66)}=2.44$, $p<.05$)、「怒り」の下位得点($t_{(66)}=2.45$, $p<.05$)において、中学校教員よりも小学校教員のほうが有意にストレス症状が低いことが示された(Fig. 6 参照)。

また、認知・行動的ストレス反応の総得点および「自信喪失」、「不信」、「絶望」、「心配」、「思考力低下」、「非現実的願望」、「無気力」、「引きこもり」、「焦燥」の9つの下位得点について、小学校教員と中学校教員の間での比較を行った。この結果、「不信」($t_{(66)}=2.05$, $p<.05$)の下位得点、「非現実的願望」($t_{(66)}=2.07$, $p<.05$)の下位得点について中学校教員よりも小学校教員のほうが有意にストレス症状が低いことが示された(Fig. 7 参照)。

本研究は、①小学校教師と中学校教師のストレス対処状況、ストレス反応の違いを検討すること。さらに、②その違いがみられるならば、ストレス対処方略やストレス反応の違いに基づ

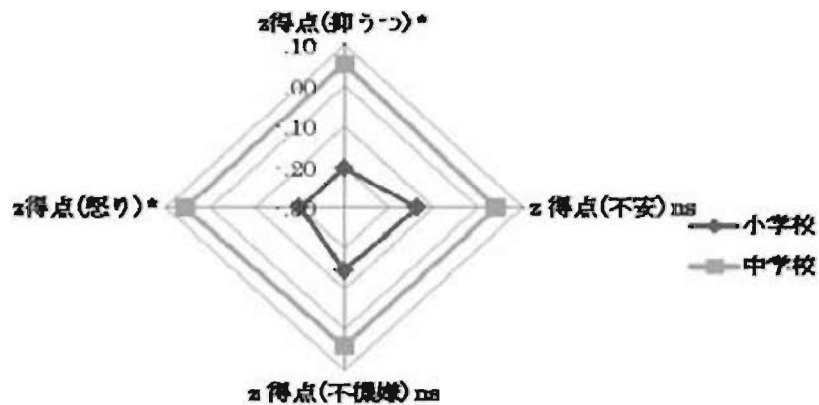


Fig. 6. 感情的ストレス反応の校種差

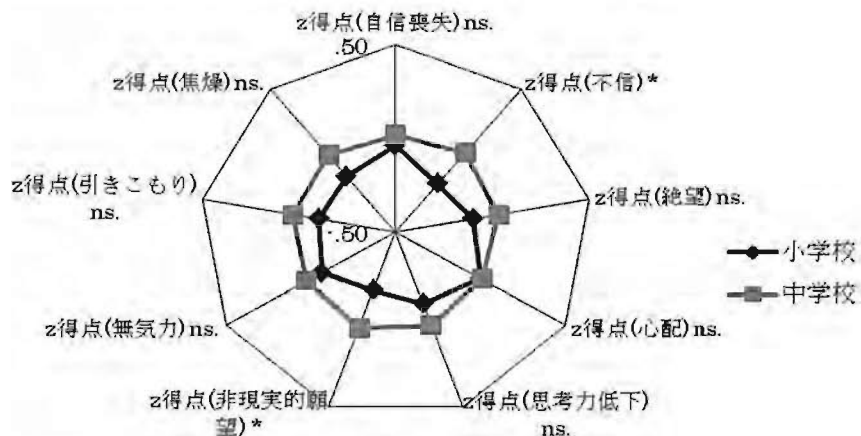


Fig. 7. 認知・行動的ストレス反応の校種差

いて予防策を考察することを目的としていた。

小学校教員と中学校教員を、ストレス対処方略のタイプ分類によって比較したところ、概して校種間の差異はなく、唯一、多次元コーピング群に分類される、様々なコーピングスキルを積極的に用いる教員の割合が、小学校教員が中学校教員よりも有意に多いことが示された。

小学校教員と中学校教員の間でのストレス症状の比較を行ったところ、感情的ストレス反応の総得点、「抑うつ」の下位得点、「怒り」の下位得点において、さらに、「不信」の下位得点、「非現実的願望」の下位得点において、小学校教員よりも中学校教員の方が有意にストレス症状が高いことが示された。概して、中学校教員よりも小学校教員の方が精神的には健康な傾向が高いといえよう。この原因として、本研究の調査内容から推測できる理由の一つは、小学校教員の方が、様々なストレス対処法を積極的に用いる、多次元的ストレスコーピング群の教員が多いことが挙げられる。他方で、統計的には有意には達しないものの、本研究の分類の中で示されたマイルドな多面的コーピング群は、認知行動的ストレスの得点に関しては多次元的ストレスコーピング群と同等なメンタルヘルスの状況を示している。今後の研究において、様々なストレス対処法を積極的に用いることが、教職員のメンタルヘルスを明確に改善するのか否か、また、そのための介入の深度はどの程度のものが適切なのかについて、より慎重に検討することが必要であろう。本研究の範囲では、少なくとも、多様なコーピング法を提示するトレーニング介入プログラムを作成して実施することが見込みがありそうだとする手がかりを得ることができた。

なお、本研究の結果は、次に示すような限界があることを念頭においておく必要がある。まず、本研究は、小学校教員と中学校教員のストレス対処とストレス症状の比較を行った。この際、できるだけ宮崎県の教員の実態に近いサンプリングを狙ったものの、その結果として、小学校教員は女性が多く、中学校教員はその逆である。また、小学校教員は中学校教員に比べて未婚率が高いなどの人口統計上の差異が生じている。小学校教員のサンプルが少なめであったため、細かいグループに分けての比較検討は避けたが、これらの変数がストレスの過程に影響を及ぼしている可能性は十分にある。また、本研究では、比較対象のために、坂邊・立元(2007)の中学校教員データを用いた。小学校教員と中学校教員に共通する因子で対処方略によるグループ化を試みたが、中学校教員のサンプルのほうが小学校教員のサンプルよりも圧倒的に多いという偏りが潜在的に背景にあるために、クラス構成の結果はこの調査に限定して用いるほうがよいだろう。

引用文献

- 新名理恵・坂田成輝・矢富直美・本間 昭 (1990) : 心理的ストレス反応尺度の開発 心身医学, 1, 29-38.
- 坂邊夕子・立元真 (2007) 中学校教師のストレス. 心理臨床学研究, 25(2), 129-140.
- 文部科学省 (2010) 平成22年度の学校教員統計調査の [中間報告] で示された高校以下 (幼・小・中・高・中等教育・特別支援) の教員の教員異動調査
<http://www.e-stat.go.jp/SG1/estat/List.do?bid=000001033685&cycode=0>