

# 魅力と活力のある学校づくり

## －その実現に向けての教員のメンタルヘルスについて－

奈良県立畝傍高等学校 教諭 平井 正三郎

Hirai Shozaburo

### 要 旨

「魅力と活力のある学校づくり」の基盤は、その担い手である教員のメンタルヘルス（心の健康）である。県内の教員のメンタルヘルスの実態を質問紙調査により明確にするとともに、メンタルヘルス向上の方策として主幹教諭制度を活用したメンタリングの導入や、休職者等に対するEAPの一つである職場復帰支援計画の充実を提案した。

キーワード：メンタルヘルス、燃えつき、ウェルビーイング、メンタリング、EAP

### 1 はじめに

近年の急激な教育改革の進行に伴い、多忙感を感じる教員が増加しているように思う。また、子どもの問題行動や不登校問題は依然として解決に困難を要し、学級経営や生徒指導に悩む教員は多い。さらに、昨今、「メディア・リンチ」とも言われる学校や教員へのバッシングに加え、「モンスターペアレント」と巷間呼ばれる理不尽な保護者への対応に苦慮する教員も増えている。

このような状況の中で、教員がメンタルヘルス（心の健康）を維持するのは容易なことではない。最近では、うつ病をはじめとして精神的な病の発症により休職する教員が著しい増加傾向にあるという調査結果も当然のこのように思われる。そうした中で、「魅力と活力のある学校づくり」は学校の主役である生徒や、保護者、地域住民だけの望みではなく、学校教育を推進する中核として重要な働きをする教員の望みでもあり使命とも感じているが、その実現に欠かせぬ土台としてまず考えなければならないのが教員のメンタルヘルスである。教員が身も心も健康でウェルビーイング（心身ともの健康、幸せ）であるなら、自ずと「魅力と活力のある学校づくり」は可能であるとの思いから本研究を計画した。

### 2 研究目的

「魅力と活力のある学校づくり」実現のために、いかに学校経営全般を踏まえて考えるかがこの研究テーマの主目的である。その「魅力と活力のある学校づくり」の基盤は第一に教員のウェルビーイングの中でも特にメンタルヘルス、つまり「心の健康」にあると考える。学校というシステムの中核は子どもたちであるが、子どもの成長・発達や人格の陶冶に与える教員の影響は大きい。教員が学校の中で、その職責を果たすための必要不可欠な要素である心の健康をいかに維持し、増進できるかが、この研究主題実現のための要点と考えた。

しかし、現実には多忙で、ゆとりのない日常を送らざるを得ない教員の中には「心の病」により休職する者が過去10年で3倍増になっている。教員はこのような厳しい日常の勤務の中で、心を病むことなく、いかに健康を維持しているのか。それとも、疲弊状態にあるのか。もし、メンタルへ

ルスが良好ならば、教育や学校をとりまく厳しい環境の中で、そのメンタルヘルスを規定する諸要因は何かあるからなのか？あるいはもし、メンタルヘルスが悪化傾向にあるならば、①その原因は「多忙感」、「成果主義のもつ負の面」、「子どもや親・地域の変化」の他に何かあるのだろうか？②それを改善するにはどのような方策をとる必要があるのか。また、それは見つけうるのか等々を考えながら質問紙調査を実施することにした。

### 3 研究方法

先行研究を進める中から宗像ら（1988）による中学校教員への「燃えつき」や「メンタルヘルス」に関する質問紙法と、新里（1993）による教員の心の状態を簡易な質問項目で推し量れる「エゴグラム」を加えて質問紙を作成しアンケートを実施した。

- (1) 調査対象：県内の幼稚園・小学校・中学校・高等学校・特別支援学校の教員（すべて公立校）
- (2) 調査時期：平成19年7月末～11月末まで、統計学上有意とされる各校種のサンプル数が100を超えるまで断続的に実施した。
- (3) 質問紙：宗像らが実施した『燃えつき症候群』書中の中学校教員に対する質問紙をベースに、新里のエゴグラム[30項目]を加えた。
- (4) 回収方法：県立教育研究所内の研修講座会場における回収箱による方法、及び郵送を主とした。約1,150通を配布し、表1のように750余の有効回答があった（欠損値のあるものを含む）。回収率は約67%であった。

表1 属性（男女別、校種別、年齢別）

		年齢(歳)	20～29	30～39	40～49	50～59	60以上	合計
男	校種	幼稚園	2	0	0	0	0	2
		小学校	2	21	14	20	1	58
		中学校	5	18	28	24	0	75
		高等学校	1	9	45	41	0	96
		特別支援	3	7	15	10	1	36
		小計	13	55	102	95	2	267
女	校種	幼稚園	31	35	42	73	1	182
		小学校	7	20	31	40	0	98
		中学校	4	19	36	18	2	79
		高等学校	3	12	25	16	1	57
		特別支援	7	12	35	14	1	69
		小計	52	98	169	161	5	485
合計			65	153	271	256	7	752

### 4 研究内容

研究主題である「魅力と活力のある学校づくり」を実現するために必須の教員のメンタルヘルスやウェルビーイングを規定する要因として、宗像らの質問紙は表2のように多くの尺度から構成されている。

属性（問14に該当する）などの質問項目も含めると160項目を超え、記述統計だけでも膨大な量であり、各問を分析し記述するにも記載頁制限から無理がある。そこで、宗像らの記述の中心でも

表2 質問紙の各尺度

①	問1・・・10問、「志気の低下」をみる尺度
②	問2・・・6問、「生徒に対する否定的なイメージ」をみる尺度
③	問3・・・8問、「日頃のまわりからの支援」をみる尺度
④	問7・・・9問、「不快な人間関係」をみる尺度
⑤	問8・・・10問、「情緒的な支援者の保有」をみる尺度
⑥	問9・・・7問、「タイプA行動特性」をみる尺度
⑦	問10・・・3問、「無力体験」をみる尺度
⑧	問11・・・12問、「神経質型行動特性」をみる尺度
⑨	問12・・・21問、「燃えつき」をみる尺度
⑩	問13・・・30問、「精神健康（メンタルヘルス）」をみる尺度
⑪	問15・・・30問、「エゴグラム」で性格傾向をみる尺度 など

ある問12の「燃えつき」尺度と、問13の「メンタルヘルス」尺度、問15の新里の「エゴグラム」尺度の3尺度、及び自由記述の欄も設けた「教員を辞めたいと思ったことがあるか」という問いの4点に限定して研究内容を絞り詳しく分析することにした。

## 5 研究結果と考察

### (1) 「燃えつき」(バーンアウト)について

持続的な職務ストレスに起因する衰弱状態により、意欲喪失と情緒荒廃、疾病に対する抵抗力の低下、対人関係の親密さの減弱、人生に対する慢性的不満と悲観、職務上の能率低下と職務怠慢状態を「燃えつき」(バーンアウト)という。

筆者は、長年の教職経験や各種の統計から推察して、研究を始める前に次のような仮説を立てた。①繁華街に立地することが多い首都圏や京阪神の学校・教員と比較して奈良県の教員は燃えつき度が低いのではないかと。②生徒指導で奮闘する中学校や、「学級崩壊」で対応に迫られる小学校の教員の燃えつき度は高等学校より高いのではないかと。③子どもが在園する時間が短い幼稚園の教員の燃えつき度は他の校種に比べて低いのではないかと。④子どもへの介助等もあり肉体的にも厳しい状況にある特別支援学校の教員の燃えつき度は他校種よりは高いのではないかと。等であった。

表3を見れば一目瞭然であるが、仮説がほぼ覆る結果であった。特に幼稚園教員の燃えつきの程度は驚くほど高い数値であった。また、特別支援学校の教員の燃えつき度が他校種に比べ

表3 「燃えつき」(バーンアウト)の属性別分類

校種	計(N)	燃えつき度(人数別)			燃えつき度(%)			性別	燃えつき度(人数別)			燃えつき度(%)		
		低い	中	高い	低い	中	高い		低い	中	高い			
幼稚園	182	44	56	82	24.2	30.8	45.1	男性	1	0	1	50.0	0.0	50.0
								女性	43	56	81	23.9	31.1	45.0
小学校	155	51	47	57	32.9	30.3	36.8	男性	21	15	22	36.2	25.9	37.9
								女性	30	32	35	30.9	33.0	36.1
中学校	153	61	37	55	39.9	24.2	35.9	男性	33	20	22	44.0	26.7	29.3
								女性	28	17	33	36.0	21.8	42.3
高等学校	154	52	52	50	33.8	33.8	32.5	男性	32	32	34	32.7	32.7	34.7
								女性	20	20	16	35.7	35.7	28.6
特別支援学校	106	29	33	34	36.8	31.1	32.1	男性	12	15	11	31.6	39.5	28.9
								女性	27	18	23	40.1	26.5	33.8
合計	750	247	225	278	32.9	30.0	37.1	男性	99	82	90	36.5	30.3	33.2
								女性	148	143	188	30.9	29.9	39.2

て最も低いという想定外の結果が得られた。

宗像らのデータは20年前のものであり、今回の結果と単純に比較することはできない。そこで、右島洋介ら（1996）の大阪府の小・中・高等学校における教員の燃えつきの調査と比較したものが表4である。この結果からは「危険信号」状態にある本県の教員の割合が大阪府より高い。本県の各校種の教員は共通して、燃えつき度が高い状態にあると考えられる。

表4 大阪と奈良の教員の燃えつき度（バーンアウト）の比較

			人数(N)		割合(%)	
			大阪	奈良	大阪	奈良
燃えつき度	度数1	良い状態	130	16	6.7	2.1
	度数2		685	286	35.1	38.1
	度数3	危険信号	671	325	34.4	43.3
	度数4	燃えつき状態	321	104	16.4	13.9
	度数5	強い燃えつき状態	117	19	6.0	2.5
	度数6		28	0	1.9	0
合計			1952	750	100.5	99.9

(2) 「メンタルヘルス」について

「燃えつき」同様の仮説で調査に臨んだ。「燃えつき」と連動する結果を想定していたが、表5のように、「燃えつき」尺度とはかなり異なる結果となった。「燃えつき」と共通するのは他校種と比べた際の幼稚園教員の「メンタルヘルス」の悪さである。また、「燃えつき」では最も低い数値であった特別支援学校の教員が「メンタルヘルス」では幼稚園教員に次いで高くなっている。また、「燃えつき」では小学校>中学校>高等学校という数値であったが、「メンタルヘルス」では真逆になっている。幼稚園では燃えつき、疲れ果てて心の健康がすぐれないと結論できるが、他の校種の場合、高等学校では心の健康状態は悪くても燃えつきまではいかない。小・中学校の場合、心の健康状態は普通でも燃えつき度は高い。特別支援学校の場合、心の健康状態は異常に悪い傾向だが、燃えつきるほどでもないという結果が得られた。

表5 「メンタルヘルス」の属性別分類

校種	総数	メンタルヘルス(人)			メンタルヘルス(%)			性別	メンタルヘルス(人)			メンタルヘルス(%)		
		良好	普通	神経症	良好	普通	神経症		良好	普通	神経症	良好	普通	神経症
幼稚園	181	46	59	76	25.4	26.8	42.0	男性	1	1	0	-	-	-
								女性	45	58	76	25.1	32.4	42.5
小学校	151	61	48	42	40.4	31.8	27.8	男性	27	17	14	46.7	29.3	24.1
								女性	34	31	28	36.6	33.3	30.1
中学校	151	64	39	48	42.4	25.8	31.8	男性	35	17	21	47.9	23.3	28.8
								女性	29	22	27	37.2	28.2	34.6
高等学校	151	58	44	49	38.4	29.1	32.5	男性	37	24	33	39.4	25.5	35.1
								女性	21	20	16	36.8	34.5	29.6
特別支援学校	103	32	30	41	31.1	29.1	39.8	男性	11	7	18	30.6	19.4	50.0
								女性	21	23	23	31.3	34.3	34.3
合計	737	261	220	256	35.4	29.9	34.7	男性	111	66	86	42.2	25.1	32.7
								女性	150	154	170	31.6	32.5	35.9

(3) エゴグラムについて

エゴグラムは心の健康の善し悪しを診断する心理検査ではない。また、結果が固定するものでもなく流動性のある心理状態をチェックするリストである。表6のCPは「厳しい父性」、NPは「優しい母性」、Aは「大人」、FCは「自由な子ども」、ACは「従順な子ども」を意味する。フロ

イトの「自我」、「超自我」、「リビドー」を各々P・A・Cに置き換えた簡易版精神分析ともいわれるものである。

エゴグラムの結果は表6のように、新里の臨床例どおりでもあるのだが、「燃えつき」が高かったり、「メンタルヘルス」が良好でないと、ACが高くなるという傾向を如実に示している。FCが低くACが高いということは、自由に自分の思うままに振る舞えず、管理職や上司など周りに無理に合わせるということの意味する。そのような行動を持続すればするほどストレスを内側にため込むことになり、遅かれ早かれ精神的な疾患を発症しやすくなるということであり、あるいは燃えつきてしまい、休職や早期退職という事態を招きやすくなるのである。

TEG（東大式エゴグラム）のプロフィール解釈では、日本人の場合、NPを頂点にして「へ」の字型を描くケースが多いが、教員の場合、「燃えつき」が低く「メンタルヘルス」の良好な群はその典型的な形をとっている。

表6 「燃えつき」と「メンタルヘルス」のエゴグラム結果の比較

燃えつき度	CP	NP	A	FC	AC	メンタルヘルス	CP	NP	A	FC	AC
燃えつき・高	14.2	18.8	17.8	17.1	15.9	神経症群	14.1	16.7	18.6	17.3	15.8
燃えつき・中	15.0	18.9	17.2	18.0	13.7	普通	14.6	17.2	18.8	17.9	13.8
燃えつき・低	14.7	19.1	17.0	18.2	12.5	良好	15.0	18.0	19.1	18.1	12.7
平均(N=737)	14.6	18.8	17.3	17.7	14.1	平均(N=759)	14.6	18.8	17.3	17.7	14.1

(4) 「教員を辞めたいと思ったことがある」について

属性等を尋ねる問14の最後にある「教員を辞めようと思ったことがありますか」という問いに対し、「ある」と答えた人だけにその理由を自由記述してもらった。表7のように、男性教員は32.5%、約3人に1人の割合で「ある」と答えたのに対し、女性教員は55.2%と半数を超えている。教職を遂行する際に受ける様々なストレスに対して、男性教員に比べ女性教員がストレスを強く感じる状況が読み取れる結果であった。

民間大企業に比べ給与面をはじめとして多くの格差がありながら、教員採用試験を突破して念願の教員となり、学校の中で生じる様々な教育問題を同僚と共に克服してきた教員にとって、今も困難な問題に悩まされながらもがんばっているのは、給与等経済的な面よりも、教員という職務への満足感や充足感を重視する教員が多いからなのではないだろうか。

これは、辞めたいと思った理由からもうかがえる。中間集計での段階であるが、クレーマー（モンスターペアレント）とも呼ばれる保護者との関係や子どもとの関係を辞めたい理由とした回答は予想よりはるかに少なく、自分の能力や意欲、心身の面を理由としたものや、職場の人間関係

表7 「教員を辞めたいと思ったことがある」の男女別、校種別の結果

	辞めたいと思った				辞めたいと思った		
	いいえ	はい	合計		いいえ	はい	合計
男性				女性			
幼稚園	0	2	2	幼稚園	68	114	182
小学校	41	17	58	小学校	51	47	98
中学校	49	27	76	中学校	34	42	76
高等学校	66	30	96	高等学校	24	33	57
特別支援	25	11	36	特別支援	39	30	69
合計	181	87	268	合計	216	266	482

を理由としたものの方が多くある。この結果からは、子どもが好きであり、教えることが好きであり、何とか保護者と友好的な関係を結びたいと考える教員が多いということ、また、現在の多忙感に拍車をかける方向性の一貫しない教育改革の連続、成果主義の負の面に起因する教員同士がお互いに支え合い助け合うといった「同僚性」の衰退等、教育現場の混乱にもめげず、燃えつき状態に近くても、メンタルヘルスが悪化しても、教員という仕事への情熱や満足感が、今も多くの教員の意欲を支えているのではないかと考える。

## 6 今後の課題

学校の内外を取り巻く厳しい環境を考えたときに、今後ますます「うつ病」をはじめ「心の病」で休職あるいは早期退職する教員が増加するのではないかと危惧する。

「魅力と活力のある学校づくり」実現のキーパーソンである教員のために、メンタルヘルス研修は必須である。また、「主幹教諭」制度の導入に合わせてメンター（よき助言者・指導者）として主幹教諭を養成し、メンタリング（メンターが若年者や未熟練者に対し継続的・定期的に交流し、信頼関係を構築しつつ、仕事や諸活動の支援と人間的な成長を支援すること）を実施すべきという提案をしたい。さらに、民間企業では産業医や保健師、産業カウンセラーを常駐させメンタルヘルス対策を実施しているが、教員の世界にはほとんど不備である。また、民間企業だけでなく自治体の中にはEAP（職場復帰支援計画）を用意し、スモールステップで段階的な職場復帰を支援しているが、教員の世界にはそれが十分に整備されていないように思う。EAPが不十分であるため、せっかく復職しても再発しやすく、早期退職につながるケースも少なくない。教員にこそEAPの充実が必要不可欠と考える。

## 7 おわりに

メンタルヘルス研修やEAPの充実、「主幹教諭」の養成に関しては、今後、学校と教育委員会が一層の連携を図り、教職環境を整える中で、すべての教員をきめ細かく支援していく体制づくりが大切である。

研究を始めた当初は、このように主幹教諭、ウェルビーイング、メンター・メンタリング、EAPにまで研究が波及するとは思ってもよらなかった。今後、協力いただいた回答を更に詳細に分析し、考察を深めるとともに、教員のメンタルヘルスの向上について研究を継続したいと思う。

## 参考・引用文献

- |      |       |                |         |      |
|------|-------|----------------|---------|------|
| (1)  | 宗像恒次他 | 燃えつき症候群        | 金剛出版    | 1988 |
| (2)  | 新里里春  | 交流分析           | チーム医療   | 1993 |
| (3)  | 尾木直樹  | 教師格差           | 新潮新書    | 2007 |
| (4)  | 右島洋介他 | 教師の多忙化とバーンアウト  | 京都・法政出版 | 1996 |
| (5)  | 天笠 崇  | 成果主義とメンタルヘルス   | 新日本出版社  | 2007 |
| (6)  | 中島一憲  | 先生が壊れていく       | 弘文堂     | 2003 |
| (7)  | 新井 肇  | 教師崩壊           | すずさわ書店  | 1999 |
| (8)  | 根本 治  | ゆとり教育は本当に死んだのか | 角川新書    | 2007 |
| (9)  | 小野田正利 | 悲鳴をあげる学校       | 旬報社     | 2006 |
| (10) | 高橋伸夫  | 虚妄の成果主義        | 日経P B社  | 2004 |