

教育相談

教師ストレスの背景要因に関する研究 —校種、性別、年齢による違いを中心に—

教育相談課 研究員 福 沢 恵 利 子

要 旨

本研究は、教師ストレスの現状を明らかにし、ストレス軽減のための方向性を探るために、ストレスの背景要因とその対処法を調査検討した。ストレス尺度を因子分析した結果、7因子が抽出された。また、一要因の分散分析をした結果、教師ストレス、ストレス反応、ストレス・コーピングに、校種、性別、年齢の違いがみられた。更に、重回帰分析の結果、ストレスを認識し、その対処の仕方によって、ストレス反応が異なる性差が明らかになった。

キーワード：教師ストレス ストレス反応 ストレス・コーピング 因子分析 分散分析 重回帰分析

I 主題設定の理由

文部科学省によると、平成 18 年度の病気による教職員の休職者数は 7,655 人（前年度比 638 人増）である。病気休職のうち精神性疾患によるものが、4,675 人（前年度比 497 人増）で全体の 61 パーセントを占めている（文部科学省、2007a）。また、青森県においては、平成 18 年度の病気による休職者数は 102 人（前年度比 1 人減）である。病気休職のうち精神性疾患によるものが、49 人（前年度比 7 人増）で全体の 48% を占めている。なお、平成 17 年度は、病気休職者 103 人のうち精神性疾患によるものが 42 人（41%）であり（文部科学省、2006）、精神性疾患による病気休職者の割合は増加傾向にある。更に、中島の 1992 年から 1996 年の 5 年間に精神神経科外来を受診した教師のストレス要因の調査では、職場内ストレスが 65% を占め、教師は一般勤労者よりもストレスによる精神性疾患が多いという特徴を示唆している（中島一憲、2000）。

また、「国際比較からみた日本の教員の仕事と職場生活」（日本教職員組合、2007）によると、日本・韓国・アメリカ・イギリス・フランス・ドイツ・フィンランドの中で、仕事の負担感が最も高かったのが日本の教員であった。教科指導以外に道徳、学級活動・生徒会活動・学校行事の特別活動、体験的な活動を含む総合的な学習の時間をはじめ、部活動の指導、生徒指導上の諸問題への対応、PTA 活動や地域行事への参加など、幅広くさまざまな指導・業務に携わり、多忙を極めている。児童生徒の成長を支える教師が疲れ果てていては、効果的な教育活動は期待できない。秦によると、小学校では全体の 6 割以上、中学校でも 4 割をこえる教師が、ストレスがたまったとき、必要以上に子どもを叱ってしまうと報告されている（秦 政春、1991a）。また、中島は、「教師と児童生徒のメンタルヘルスの関係は、車の両輪のようなものだ」と指摘している（中島一憲、2003a）。つまり、教師自身が健康でなければ、児童生徒も健康的に学校生活を送ることができない。

セリエによると、「ストレスとは、生物組織内に、非特異的に誘起された、あらゆる変化からなる特異な症候群の示す状態である。ストレスは避けられないものでもなく、また避けられるべきものでもない。」としている（ハンス・セリエ、1988）。教師という仕事においても、ストレスをまったくなくすることはできないだろう。ストレスとうまく付き合っていくことが必要である。

そこで、本研究では、教師が日常感じるストレスの原因（ストレス）、心身の健康状態（ストレス反応）、ストレスに対する対処（ストレス・コーピング）についてのアンケート調査を通じて、教師のストレスに影響を及ぼす要因を明らかにしたい。更に、校種、性別、年齢による違いを中心に分析することによって、ストレス軽減のための方向性を探りたいと考える。

II 研究の目的

現場の教師が抱えているストレスの背景要因と対処法を、校種、性別、年齢別に調査することによって、教師ストレスの現状を明らかにすると共に、ストレス軽減のための方向性を探る。

Ⅲ 研究の仮説

教師ストレスを、校種、性別、年齢別等で調査することにより、教師ストレスの背景要因が明らかになるであろう。また、その対処法を探ることにより、教師ストレス軽減の方向性が明らかになるであろう。

Ⅳ 研究の実際とその考察

1 方法

(1) 調査対象者

県総合学校教育センターにおいて、教育相談「初級」「中級」「上級」を受講した教師 409 名を対象に無記名式の質問紙法により、調査を実施した。そのうち 377 名から回答を得た（回収率、92%）。

各校種別の年代と性別の構成は、表 1 のとおりである。

(2) 調査時期

2007 年 6 月～10 月

(3) 調査用紙の構成

校種、性別、年齢、職名、担任の有無からなるフェイスシートと以下の質問項目で構成される。

ア ストレス反応尺度

職業性ストレス簡易調査票(下光輝一, 2000)で用いられ、29 項目からなる。活気(3 項目) = 1～3, イライラ感(3 項目) = 4～6, 疲労感(3 項目) = 7～9, 不安感(3 項目) = 10～12, 抑うつ感(6 項目) = 13～18, 身体愁訴(11 項目) = 19～29 の 6 つの下位尺度で構成され、各質問項目の反応が「ほとんどなかった」「ときどきあった」「しばしばあった」「ほとんどあった」の 4 件法で回答を求めた。

イ ストレッサー尺度

教師が日頃感じるストレスは多岐にわたると考え、仕事の内容、児童生徒への指導、保護者との人間関係、職場における人間関係、個人的なこと、家庭や地域に関することなど、22 項目について、どの程度ストレスを感じたかを「まったく感じない」「あまり感じない」「やや感じる」「すごく感じる」の 4 件法で回答を求めた。また、各質問項目のほかに自由記述を求めた。

ウ ストレス・コーピング尺度

職場ストレス測定用コーピング尺度(島津明人・小杉正太郎, 1997, 小杉, 2000)を使用した。31 項目で構成され、積極的な問題解決(9 項目) = 1, 4, 5, 9, 14, 17, 20, 24, 25, 逃避(7 項目) = 3, 6, 10, 12, 13, 16, 23, 他者から援助を求める(5 項目) = 11, 15, 22, 27, 30, 諦め(5 項目) = 18, 21, 26, 29, 31, 行動・感情の抑制(5 項目) = 2, 7, 8, 19, 28, の 5 つの下位尺度からなる。ストレスを感じたときの対処法として、「しなかった」「少しした」「かなりした」「よくした」の 4 件法で回答を求めた。

*データの統計解析には、SPSS 10.0J for Windows を用いた。

表 1 調査対象者の各校種別の年齢と性別の構成

年 齢	性 別	小学校	中学校	高等学校	特別支援学校	不 明	総 計
20代	男性	12	7	4	2		25
	女性	10	6	1	1		18
30代	男性	57	32	17	2		108
	女性	71	38	13	2	1	125
40代	男性	12	10	8	2		32
	女性	37	10	5	2		54
50代	男性		1	4			5
	女性	4		2			6
不 明		1			1	2	4
総 計		204	104	54	12	3	377

表 2 ストレス項目の平均値と標準偏差

項 目	N	平均値	標準偏差
保護者の家庭における教育力の低下	375	2.89	0.88
趣味に取り組む時間がない	377	2.81	0.84
校務分掌	377	2.62	0.79
学習活動(授業, 教材研究, 評価方法等)	375	2.55	0.80
学校行事	376	2.51	0.73
自分の健康	377	2.48	0.80
保護者からの抗議・不満	374	2.43	0.91
学級(保健室)経営	370	2.41	0.86
部活動	366	2.38	1.02
管理職との意見の食い違い	377	2.35	0.95
家事	377	2.32	0.91
現在の収入	375	2.26	0.90
保護者の協力が得られない	376	2.19	0.80
同僚と意思の疎通がはかれない	377	2.19	0.84
いじめ	371	2.09	0.94
教師間での協力が得られない	377	2.06	0.85
不登校	371	1.97	0.99
子育て	370	1.96	1.01
非行	372	1.87	0.93
友人関係	377	1.74	0.69
近所づきあい	373	1.61	0.75
高齢者の世話	369	1.57	0.82

2 結果

(1) 教師ストレス尺度の項目の検討

日頃教師がストレスを感じる 22 項目の平均値と標準偏差を算出したところ、「保護者の家庭における教育力の低下」「趣味に取り組む時間がない」「校務分掌」「学習活動(授業, 教材研究, 評価方法等)」「学校行事」が高い平均値を示した(表 2 は, 平均値の高い項目から並べたものである)。

統計処理をすすめるにあたって, 反応に偏りが認められた「高齢者の世話」を分析対象からはずし, 教師ストレスを測定する尺度の因子構造を明らかにするため, 各素点に基づいて主因子法, バリマックス回転による因子分析を行った。固有値が 1 以上あること, および各因子の解釈のしやすさを基準とした結果, 7 因子解を妥当と判断した。「部活動」については, 因子負荷量が .310 と極めて低い値であるが,

教師ストレスの中では, 重要な項目であると考え, 採用することにした。7 因子の累積寄与率は, 49.6%であった。バリマックス回転の結果は, 表 3 に示すとおりである。

第 1 因子は, 「非行」「いじめ」「不登校」などの, 生活指導・生徒指導上の問題行動であり, 「生徒指導」と命名した。

第 2 因子は, 「同僚との意思の疎通が図れない」「教師間での協力が得られない」「管理職との意見の食い違い」の, 同僚や管理職との人間関係に関するものであり, 「職場の人間関係」と命名した。

第 3 因子は, 「保護者の協力が得られない」に高い負荷量を示し, 「保護者の家庭における教育力の低下」「保護者からの抗議・不満」などであり, 「保護者対応」と命名した。

第 4 因子は, 「子育て」「家事」「近所づきあい」の, 仕事以外のプライベートに関するものである。家庭や地域のことに関するストレスであり, 「家庭生活」と命名した。

第 5 因子は, 「友人関係」「現在の収入」「趣味に取り組む時間がない」「自分の健康」の, 自分自身に関するものであり, 「個人的なこと」と命名した。

第 6 因子は, 「校務分掌」「学校行事」と授業以外にやらなければならない仕事であり, 学校組織の中で役割を分担して行われる仕事である。また, 「部活動」においては, 休日にもかかわらず練習があり, 試合の引率もあることから, 「多様な校務」と命名した。

第 7 因子は, 「学習活動(授業, 教材研究, 評価法等)」「学級(保健室)経営」と, 個人の力量を十分に発揮し, 教師の本務といえる業務であり, 「学習・学級経営」と命名した。

信頼性の検討として, 内的整合性の検討を行った。因子ごとに Cronbach の α 係数を算出したところ, 第 1 因子 .81, 第 2 因子 .75, 第 3 因子 .74, 第 4 因子 .71, 第 5 因子 .63, 第 6 因子 .55, 第 7 因子 .55 であった。第 5・6・7 因子が低い値になっているが, 各因子の内的整合性はおおむね支持されたとみなせる値と考えられた。対応のある t 検定を行ったところ, 「多様な校務」「保護者対応」「学習・学級経営」の平均値が, 他の因子よりも $p < .0001$ で有意に高かった。

(2) 教師ストレスと性別, 校種, 年齢の関連

性別, 校種, 年齢によるストレスの差を検討するために, 教師ストレス, ストレス反応, ストレス・コーピング尺度各下位尺度の得点を従属変数として, 性別(男, 女), 校種(小学校, 中学校, 高等学校,

表 3 教師ストレス尺度項目の因子分析結果 (バリマックス回転)

項 目	I	II	III	IV	V	VI	VII	共通性
非行	.785	.169	.202	.017	.126	.054	.021	.71
いじめ	.738	.013	.256	-.050	.035	.022	.212	.66
不登校	.654	.095	.146	.014	.080	.086	-.020	.47
同僚と意思の疎通がはかれない	.067	.803	.049	.058	.116	.079	.116	.69
教師間での協力が得られない	.166	.769	.125	.093	.151	.144	.006	.69
管理職との意見の食い違い	.085	.449	.084	.009	.054	.405	.111	.40
保護者の協力が得られない	.251	.154	.709	.026	.201	.071	.158	.66
保護者からの抗議・不満	.387	.043	.582	.057	.004	.110	.133	.52
保護者の家庭における教育力の低下	.164	.069	.552	.002	.111	.227	.028	.40
子育て	-.023	.073	-.044	.833	.051	.022	.048	.71
家事	-.057	.005	.048	.700	.324	.055	.205	.65
近所づきあい	.117	.126	.115	.375	.323	.022	.050	.30
友人関係	.024	.143	.162	.149	.577	-.055	.211	.45
現在の収入	.109	.032	-.025	.040	.566	.030	-.002	.34
趣味に取り組む時間がない	.043	-.021	.127	.256	.463	.276	-.108	.39
自分の健康	.029	.149	.109	.097	.453	.182	.071	.29
校務分掌	.009	.240	.229	.017	.089	.530	.200	.44
学校行事	.076	.203	.077	.098	.118	.519	.491	.59
部活動	.208	.036	.204	.024	.161	.310	.068	.21
学習活動(授業, 教材研究, 評価方法等)	.058	.079	.125	.156	.075	.172	.616	.47
学級(保健室)経営	.285	.053	.382	.051	.059	.090	.420	.42
固有値	2.03	1.68	1.63	1.48	1.46	1.07	1.07	
寄与率 (%)	9.7	8.0	7.8	7.0	6.9	5.1	5.1	
累積寄与率 (%)	9.7	17.7	25.5	32.5	39.4	44.5	49.6	

特別支援学校), 年齢(20代, 30代, 40代, 50代)それぞれを独立変数とする一要因分散分析を実施した。各下位尺度の群ごとの平均と標準偏差を表4に示す。なお, 欠損値があるデータはリストからはずした。

ア 校種間での比較

(ア) 教師ストレス尺度

「生徒指導」「保護者対応」「職場の人間関係」において, 主効果が有意であった(それぞれ, $F_{(3,319)}=19.06, p<0.001; F_{(3,319)}=3.73, p<0.05; F_{(3,319)}=4.55, p<0.01$)。等分散が仮定されたため, Bonferroniの多重比較を行ったところ, 「生徒指導」においては, 中学校が小学校 ($p<0.001$), 特別支援学校 ($p<0.05$) より有意に高く, 高等学校が小学校 ($p<0.001$) よりも有意に高かった。また, 「保護者対応」においては, 中学校が小学校よりも有意に高かった ($p<0.05$)。更に, 「職場の人間関係」では, 高等学校が小学校よりも有意に高かった ($p<0.01$)。

(イ) ストレス反応尺度

どの校種間においても有意な差は認められなかった。

(ウ) ストレス・コーピング尺度

「行動・感情の抑制」において, 主効果が有意であった ($F_{(3,319)}=3.71, p<0.05$) ため, Bonferroniによる多重比較を行ったところ, 中学校が小学校よりも有意に高かった ($p<0.05$)。

イ 性別間での比較

(ア) 教師ストレス尺度

「学習・学級経営」「家庭生活」において, 女性が男性よりも有意に高かった(それぞれ, $F_{(1,320)}=8.10, p<0.01; F_{(1,320)}=28.61, p<0.001$)。

(イ) ストレス反応尺度

「イライラ感」「身体愁訴」において, 女性が男性よりも有意に高かった(それぞれ, $F_{(1,320)}=8.05, p<0.01; F_{(1,320)}=18.21, p<0.001$)。

(ウ) ストレス・コーピング尺度

「積極的な問題解決」においては, 男性が有意に高く ($F_{(1,320)}=5.29, p<0.05$), 「他者から援助を求める」「諦め」では, 女性の方が有意に高かった(それぞれ, $F_{(1,320)}=12.49, p<0.001; F_{(1,320)}=4.16, p<0.05$)。

ウ 年代間での比較

(ア) 教師ストレス尺度

「家庭生活」「個人的なこと」において, 主効果が有意であった(それぞれ, $F_{(3,318)}=9.07, p<0.001; F_{(3,318)}=2.87, p<0.05$)。「家庭生活」において, 等分散性が仮定されなかったため, Tamhaneによる多重比較を行ったところ, 20代よりも30代 ($p<0.001$), 40代 ($p<0.001$), 50代 ($p<0.01$) が有意に高かった。「個人的なこと」においては, 等分散が仮定されたため, Bonferroniの多重比較を行ったが, 群間に有意差はみられなかった。

(イ) ストレス反応尺度

「不安感」において, 主効果が有意であった ($F_{(3,318)}=2.70, p<0.05$)。等分散が仮定されたため, Bonferroniの多重比較を行ったところ, 20代が40代よりも有意に高かった ($p<0.05$)。

表4 教師ストレス尺度, ストレス反応, ストレス・コーピング尺度各下位尺度の群別の平均と標準偏差

		男性	女性	小学校	中学校	高等学校	特別支援学校	20代	30代	40代	50代
被調査数		155	167	178	92	45	8	43	198	72	9
教師 ス ト レ ス 尺 度	学習・学級経営	2.36 (0.69)	2.57 (0.68)	2.45 (0.69)	2.54 (0.66)	2.43 (0.76)	2.38 (0.52)	2.56 (0.77)	2.47 (0.68)	2.40 (0.66)	2.61 (0.78)
	多様な校務	2.52 (0.66)	2.49 (0.61)	2.48 (0.61)	2.58 (0.64)	2.46 (0.72)	2.13 (0.59)	2.48 (0.63)	2.53 (0.62)	2.44 (0.67)	2.52 (0.71)
	生徒指導	2.01 (0.86)	1.91 (0.75)	1.70 (0.75)	2.38 (0.74)	2.21 (0.80)	1.50 (0.50)	1.95 (0.90)	1.97 (0.81)	1.92 (0.74)	2.19 (0.87)
	保護者対応	2.47 (0.71)	2.50 (0.70)	2.39 (0.67)	2.66 (0.70)	2.58 (0.76)	2.17 (0.78)	2.65 (0.63)	2.45 (0.71)	2.51 (0.72)	2.30 (0.79)
	職場の人間関係	2.15 (0.70)	2.21 (0.73)	2.06 (0.73)	2.25 (0.73)	2.47 (0.55)	2.29 (0.72)	1.98 (0.71)	2.22 (0.72)	2.20 (0.71)	2.22 (0.75)
	個人的なこと	2.29 (0.58)	2.32 (0.55)	2.25 (0.56)	2.30 (0.58)	2.48 (0.52)	2.44 (0.56)	2.13 (0.61)	2.30 (0.54)	2.39 (0.59)	2.61 (0.56)
	家庭生活	1.71 (0.63)	2.11 (0.72)	1.98 (0.70)	1.80 (0.72)	1.84 (0.59)	2.13 (0.80)	1.46 (0.55)	1.94 (0.68)	2.09 (0.76)	2.30 (0.54)
	ス ト レ ス 反 応	活気	7.74 (2.34)	7.60 (2.12)	7.51 (2.16)	7.91 (2.32)	7.96 (2.30)	7.63 (2.20)	8.26 (2.37)	7.62 (2.09)	7.46 (2.48)
イライラ感		6.52 (1.97)	7.17 (2.14)	6.78 (2.00)	6.92 (2.06)	6.96 (2.37)	6.75 (2.66)	7.07 (2.57)	6.83 (1.99)	6.82 (2.08)	6.56 (1.59)
疲労感		7.19 (2.34)	7.46 (2.40)	7.34 (2.32)	7.39 (2.46)	7.02 (2.41)	7.25 (1.67)	7.77 (2.52)	7.29 (2.24)	7.18 (2.68)	7.22 (1.99)
不安感		6.33 (1.95)	6.50 (2.25)	6.34 (1.98)	6.50 (2.31)	6.44 (2.34)	6.38 (1.19)	7.05 (2.28)	6.45 (2.08)	5.92 (2.04)	6.56 (1.81)
抑うつ感		10.70 (3.22)	11.02 (3.62)	10.81 (3.11)	10.83 (3.42)	11.02 (4.58)	11.25 (3.45)	11.37 (3.90)	10.76 (3.13)	10.97 (4.00)	10.00 (2.65)
ス ト レ ス ・ コ ー ピ ン グ	身体愁訴	18.08 (4.94)	20.73 (6.08)	19.15 (5.58)	19.29 (5.56)	20.44 (6.28)	21.00 (6.59)	18.77 (6.02)	19.23 (5.42)	20.08 (6.18)	22.78 (5.78)
	積極的な問題解決	22.61 (4.17)	21.42 (5.01)	21.45 (4.52)	22.40 (4.87)	23.24 (4.66)	21.13 (4.39)	22.30 (4.16)	21.86 (4.44)	21.94 (5.55)	23.67 (4.18)
	逃避	11.91 (3.17)	12.29 (3.49)	12.05 (3.35)	12.00 (3.44)	12.27 (3.21)	14.75 (2.25)	13.02 (3.04)	11.63 (3.41)	12.68 (3.18)	13.67 (2.78)
	他者から援助を求める	10.65 (3.19)	11.90 (3.16)	11.39 (3.17)	11.52 (3.53)	10.36 (2.81)	12.25 (3.01)	12.60 (2.62)	11.28 (3.18)	10.64 (3.50)	10.89 (3.66)
ス ト レ ス ・ コ ー ピ ン グ	諦め	9.63 (2.77)	10.28 (2.93)	9.80 (2.94)	10.36 (2.88)	9.58 (2.44)	11.38 (2.88)	10.07 (2.87)	9.77 (2.81)	10.33 (3.07)	10.89 (2.20)
	行動・感情の抑制	12.81 (2.40)	12.28 (2.69)	12.19 (2.55)	13.08 (2.75)	13.04 (2.06)	11.38 (1.51)	12.79 (2.13)	12.41 (2.58)	12.60 (2.78)	13.44 (2.40)

* () は標準偏差 教師ストレス尺度は4件法の平均値, ストレス反応, ストレス・コーピングは下位項目の平均の積算値

(ウ) ストレス・コーピング尺度

「他者から援助を求める」「逃避」において主効果が有意であった(それぞれ, $F_{(3,318)}=3.47, p<0.05$; $F_{(3,318)}=3.88, p<0.05$)。Bonferroni の多重比較を行ったところ「他者から援助を求める」において、20代が40代よりも有意に高かった ($p<0.01$)。「逃避」においては、群間に有意差はみられなかった。

(3) 教師ストレス、ストレス・コーピング、ストレス反応の因果関係について

性別による、教師ストレス、ストレス反応、ストレス・コーピングの因果関係に違いを探るため、男女別に重回帰分析を行った。校種・年齢別は、被調査数にばらつきがあり、分析を行わなかった。

ア ストレス反応と教師ストレスの因果関係

ストレス反応に教師ストレスがどのような影響を及ぼしているか因果関係を分析するために、ストレス反応尺度である「活気」「イライラ感」「疲労感」「不安感」「抑うつ感」「身体愁訴」の6下位尺度をそれぞれ従属変数とし、教師ストレス7因子を独立変数としてステップワイズ法による重回帰分析を行った。その結果、表5、6のとおり、有意水準5%でストレス反応に影響を与える教師ストレスの各因子が選出された。すべてのストレス反応で、重決定係数は有意となっていた。

男性の場合、「活気」には、「多様な校務」「職場の人間関係」「個人的なこと」が負の影響を与えていた。また、「イライラ感」「疲労感」「不安感」「抑うつ感」には、「学習・学級経営」が正の影響を及ぼしていた。更に、「イライラ感」に対しては、「学習・学級経営」の他に「職場の人間関係」が強い正の影響を及ぼしていた。「身体愁訴」には、「多様な校務」「個人的なこと」が正の影響を与えていた。

女性の場合、「個人的なこと」が「活気」に負の影響を与え、「疲労感」「不安感」「抑うつ感」「身体愁訴」には、正の影響を与えていた。更に「疲労感」には、「学習・学級経営」「多様な校務」が、「不安感」には、「学習・学級経営」「保護者対応」が、「抑うつ感」には、「職場の人間関係」「学習・学級経営」「保護者対応」が、「身体愁訴」には、「職場の人間関係」「保護者対応」が正の影響を及ぼしていた。また、「イライラ感」に対しては、「多様な校務」「職場の人間関係」が正の影響を及ぼしていた。

また、男女の違いをみてみると、女性は「保護者対応」が、「不安感」「抑うつ感」「身体愁訴」に正の影響を及ぼしていたのに対して、男性はどの反応にも有意な影響を及ぼしていなかった。

イ ストレス反応とストレス・コーピングの因果関係

ストレス反応にストレス・コーピングがどのような影響を及ぼしているか因果関係を分析するために、ストレス反応6下位尺度それぞれを従属変数とし、ストレス・コーピング5下位尺度を独立変数としてステップワイズ法による重回帰分析を行った。その結果、表7、8のとおり、有意水準5%でストレス反応に影響を与えるストレス・コーピングの各下位尺度が選出された。女性の「身体愁訴」以外のすべてのストレス反応で、重決定係数は有意となっていた。

男性の場合、自分のおかれた状況を人に話すなどの「他者から援助を求める」傾向がある人は、「疲労感」「不安感」「抑うつ感」が高くなるといえる。また、その状況をあるがままに受け入れるなどの「諦め」傾向がある場合は、「イライラ感」「抑うつ感」そして「身体愁訴」が高くなることを示した。更に、問題以外のことで忙しくしようとする「逃避」傾向がある場合は、「不安感」「疲労感」に正の影響を及ぼしていた。一方、問題点を明確にしようとするなどの「積極的な解決」は、「活気」と「身体愁訴」に影

表 5 ストレス反応を従属変数とし、教師ストレスを独立変数としたステップワイズ重回帰分析結果 (男性)

ストレス反応	活気	イライラ感	疲労感	不安感	抑うつ感	身体愁訴
調整済R ² 値	.171***	.256***	.250***	.337***	.278***	.129***
F	11.902**	28.172***	18.946***	41.068***	21.451***	12.709***
教師標準偏重回帰係数						
学習・学級経営		.220***	.270**	.479***	.313***	
多様な校務	-.190*		.214*		.210*	.244**
生徒指導				.187*		
保護者対応						
職場の人間関係	-.221***	.396***	.157*			
個人的なこと	-.156*				.169*	.217**
家庭生活						

***p<.001 **p<.01 *p<.05

表 6 ストレス反応を従属変数とし、教師ストレスを独立変数としたステップワイズ重回帰分析結果 (女性)

ストレス反応	活気	イライラ感	疲労感	不安感	抑うつ感	身体愁訴
調整済R ² 値	.053*	.127***	.233***	.278***	.227***	.324***
F	10.858**	13.978***	18.993***	24.102***	14.121***	29.414***
教師標準偏重回帰係数						
学習・学級経営			.245**	.240**	.147*	
多様な校務		.241**	.185*			
生徒指導						
保護者対応				.248***	.152*	.162*
職場の人間関係		.203**			.225**	.190**
個人的なこと	-.241**		.258***	.271***	.226**	.428***
家庭生活						

***p<.001 **p<.01 *p<.05

響を及ぼすことがいえた。

女性の場合は、「諦め」が「イライラ感」「疲労感」「不安感」「抑うつ感」の心理的ストレス反応に正の影響を及ぼすのに対して、「活気」には反対の作用を及ぼすことがいえた。それに対し「活気」に正の影響を及ぼすのは、「積極的な問題解決」であった。また、「行動・感情の抑制」が、「疲労感」「不安感」「抑うつ感」に正の影響を及ぼし、更に、楽しくなるようなことを空想するなどの「逃避」が、「疲労感」に負の影響を及ぼしていた。

男女の違いをみると、男性は、家族や友人に打ち明けるなどの「他者から援助を求める」コーピングが多いほど、心理的ストレス反応が強くなるのに対して、女性

は、「他者から援助を求める」ことは、ストレス反応に有意な影響を与えない。一方、女性の場合、感情をおさえるようにするなどの「行動・感情の抑制」が心理的ストレス反応に影響を与えるのに対して、男性は、ストレス反応に有意な影響を及ぼさないことがいえた。更に、「逃避」が、男性では「疲労感」を強めるのに対して、女性では「疲労感」を軽減することがいえた。

ウ 教師ストレス、ストレス・コーピング、ストレス反応の因果関係

教師ストレスの認識があり、それにコーピングが関与してストレス反応に影響を与えるというパス

モデル「教師ストレス→ストレス・コーピング→ストレス反応」の検証をするために、ストレス・コーピング5下位尺度それぞれを従属変数とし、教師ストレス7因子を独立変数としてステップワイズ法による重回帰分析を行った。次に、ストレス反応6下位尺度それぞれを従属変数とし、教師ストレス7因子、ストレス・コーピング5下位尺度の両方を独立変数としてステップワイズ法による階層的重回帰分析を行った。その結果を表したものが、図1、2である。すべてのストレス反応で、重決定係数は有意となっていた。

男性は、心理的ストレス反応のうちの「不安感」でパスが通っていた(図1)。その「不安感」には、ストレス・コーピングの中で、「他者から援助を求める」から正のパスがあった。そして、「他者から援助を求める」には、教師ストレスの中で、「生徒指導」から正のパスがあった。

表 7 ストレス反応を従属変数とし、ストレス・コーピングを独立変数としたステップワイズ重回帰分析結果(男性)

ストレス反応	活気	イライラ感	疲労感	不安感	抑うつ感	身体愁訴
調整済R ² 値	.042**	.049**	.059**	.179**	.070**	.071**
F	8.157**	9.320**	6.183**	18.752***	7.158**	7.236**
積極的な問題解決	.218**					.152*
逃避			.161*	.207**		
他者から援助を求める			.180*	.340***	.167*	
諦め			.233**		.214**	.268**
行動・感情の抑制						

***p<.001 **p<.01 *p<.05

表 8 ストレス反応を従属変数とし、ストレス・コーピングを独立変数としたステップワイズ重回帰分析結果(女性)

ストレス反応	活気	イライラ感	疲労感	不安感	抑うつ感	身体愁訴
調整済R ² 値	.081***	.022*	.077***	.089***	.130***	
F	9.441***	5.412*	6.368***	10.518***	15.44***	
積極的な問題解決	.245**					
逃避			-.162*			
他者から援助を求める	-.149*	.166*	.190**	.212**	.322***	
諦め			.233**	.195**	.137*	
行動・感情の抑制						

***p<.001 **p<.01 *p<.05

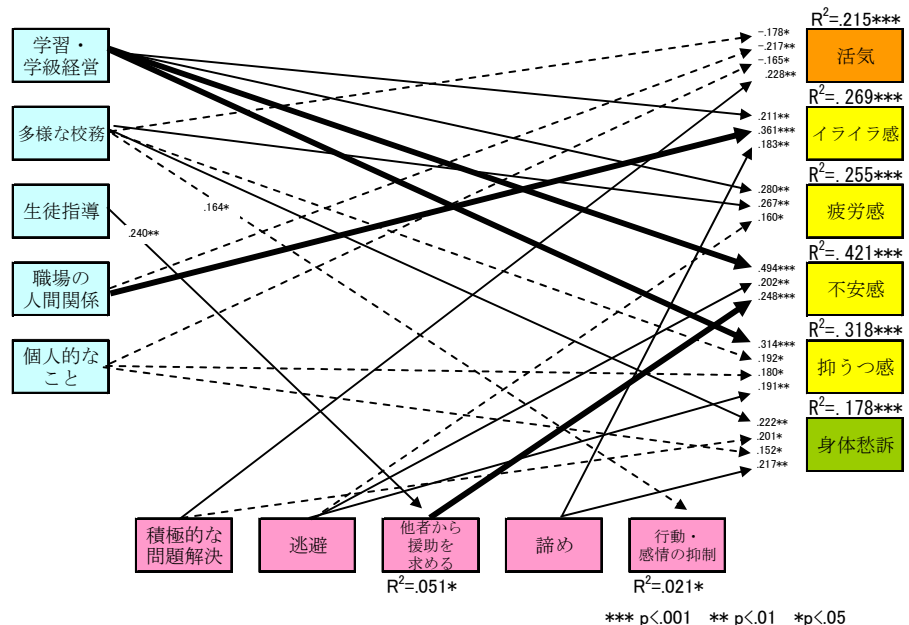


図1 教師ストレス、ストレス・コーピング、ストレス反応のパス・ダイアグラム(男性 N=157)

また、女性は、心理的ストレス反応のうちの「イライラ感」「不安感」「抑うつ感」でパスが通っていた(図2)。その3つのストレス反応それぞれに、ストレス・コーピングの中で、「諦め」から正のパスがあった。そして、「諦め」には、教師ストレスラーの中で、「生徒指導」から正のパスがあった。つまり、「生徒指導」に対して、男性は、家族や友人に打ち明けるなどの「他者から援助を求める」ことが、「不安感」を強めることがいえた。一方、女性は、同じ教師ストレスラーの「生徒指導」に対して、時の流れに身をまかせたなどの「諦め」の対処をすることによって、「抑うつ感」「不安感」「イライラ感」を引き起こすことがいえた。

更に、男性、女性とも、教師ストレスラーの「生徒指導」から、ストレス反応に直接のパスが通っていないことから、ストレスラーに対して、男女によってコーピングに違いがあり、それによって異なるストレス反応が引き起こされることが検証できた。

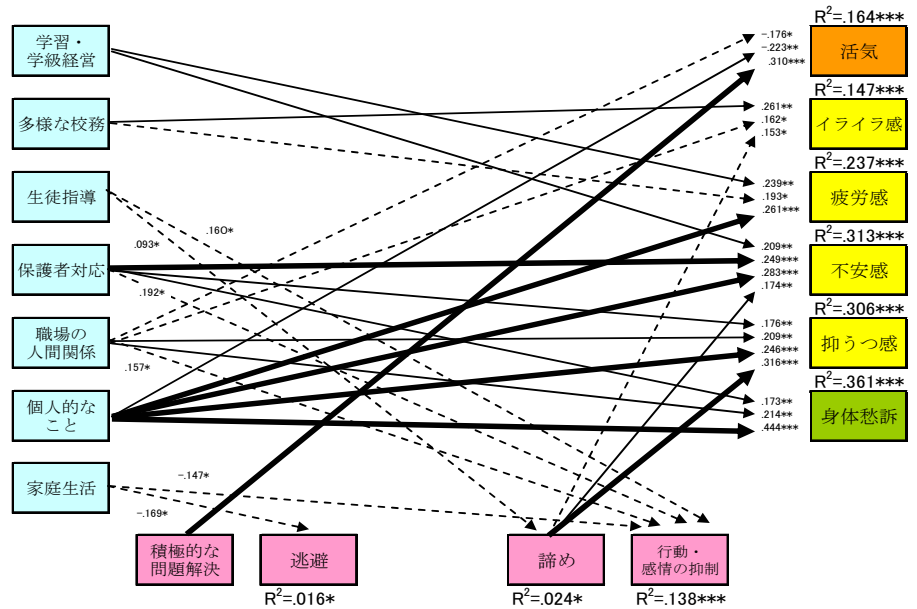


図2 教師ストレスラー、ストレス・コーピング、ストレス反応のパス・ダイアグラム(女性 N=171)

V 研究のまとめ

1 教師ストレスラー尺度について

教師ストレスラーを測定する尺度の因子構造を明らかにするため、各素点に基づいて主因子法、バリマックス回転による因子分析を行った結果、「学習・学級経営」「多様な校務」「生徒指導」「保護者対応」「職場の人間関係」「個人的なこと」「家庭生活」の7因子が得られ、平均値を比較すると「学習・学級経営」「多様な校務」「保護者対応」が他の因子よりも有意に高かった。日頃教師がストレスを感じる原因22項目のうち、一番高い平均値を示したのが、「保護者の家庭における教育力の低下」であったことから、保護者からの抗議・不満も含めて「保護者対応」に苦慮している教師の姿が浮かび上がった。また、校務分掌、学校行事、部活動と「多様な校務」に追われながら、学習活動(授業、教材研究、評価方法等)、学級(保健室)経営などの教師の本務といえる「学習・学級経営」の不振にストレスを強く感じているのが、教師の現状だといえる。加えて、「趣味に取り組む時間がない」と訴える教師が多く、仕事内のストレスが、自分の健康などの「個人的なこと」や、家事・子育てなどの「家庭生活」、つまり仕事外にもストレスを及ぼしているのだと考えられる。更に、いじめ、不登校、非行など問題行動のある児童・生徒への対応つまり「生徒指導」に悩みながらも、管理職との意見の食い違い、同僚と意思の疎通が図れないなどの「職場の人間関係」がうまく機能していないのであれば、ストレスはたまる一方である。

文部科学省が40年ぶりに行った教員勤務実態調査でも、残業を行わない教諭はほとんどおらず、「授業準備」「成績処理」「部活動・クラブ活動」などのために、残業時間は月40時間近くになっている。また、小・中学校では、正規の勤務時間は児童・生徒を指導するために使われており、報告書の作成などの事務作業分は残業を余儀なくされ、家庭に仕事を引きずることが、多くの教員にとって日常的になっていることも報告されている(文部科学省, 2007bc)。また、同時に行われた「教員意識調査」「保護者意識調査」報告書では、「教員としての役割」についての意識比較で、「しつけをすること(礼儀やマナーなどを含む)」は、教員がするべきと保護者が認識しているのに対し、教員は保護者や地域の方々が担うべきと意識しているように、保護者と教師の間に意識のずれがあることも報告されている(文部科学省, 2007d)。本研究でも、「学習・学級経営」「多様な校務」「保護者対応」の項目が高いストレスラー得点を示したことから、本研究において構成された教師ストレスラー尺度は、教師の現状を反映した内容的に妥当な尺度と考えられる。

2 教師ストレスと校種、性別、年齢との関連

次に、教師ストレス、ストレス反応、ストレス・コーピング尺度下位尺度ごとの、校種、性別、年齢との関連結果について考察する。

(1) 校種間での比較

「生徒指導」において、中学校が、小学校・特別支援学校より、高等学校が小学校よりストレスを感じている。非行・いじめ・不登校などの児童・生徒の問題行動は、中学校、高等学校教師にとって深刻な問題といえる。また、中学校が小学校よりも「保護者対応」に苦慮していた。「生徒指導」と「保護者対応」の関連も高く、田中らにおいても中学校教師用ストレス尺度として、「問題行動や保護者に対する対応」として取り上げられており、性別や教職年数により差違はみられなかったが、今日の中学校現場において、問題行動の対処・指導や保護者への適切な対応は、学校教育の円滑な遂行のための重要な要素になってきていると指摘している（田中輝美・五十嵐守男・宮下敏恵，2002）。また、山川のレポートによると、「持ち込み禁止の携帯電話を取り上げたら、基本料金を日割りで払え」などの理不尽な要求をする親たちが急増しているという（山川敦司，2007）。更に、文部科学省の委託で行われた教員勤務実態調査によると、全国の公立小・中学校の教員の70%以上が「保護者や地域住民への対応が増した」と感じている（文部科学省，2007e）ことから、教師ストレスの大きな要因になっていると考えられる。また、小学校よりも中学校のほうが「行動・感情の抑制」をしていることから、職場でストレスを感じながらも、感情をおさえるようにしている中学校教師の姿が浮かび上がった。

更に、高等学校が小学校よりも「職場の人間関係」に苦慮していた。小学校においては、協働しながら教育活動をしていかなければならないが、教科の専門性が高い高校教師は、他の教師とのコミュニケーションがなかなか取れない状況にあることも考えられる。中島は、教職員のメンタルヘルスで最も注意が必要なのは異動赴任した教職員であるとし、異動赴任した教職員のメンタルヘルスについて、「一方では児童生徒の指導方針や生徒指導上の困難さに戸惑うことがよくありますが、他方では、職場内の新しい人間関係のありようが無視できないほどの持続的なストレスの要因になることが少なくないのです（中島一憲，2003b）。」と述べていることから、教師同士のサポート体制づくりはこれからの課題であるといえる。

(2) 性別間での比較

女性が男性よりも、「学習・学級経営」「家庭生活」に悩み、「イライラ感」をつのらせ「身体愁訴」を感じている。また、対処法としては、「他者から援助を求める」と、「諦め」を選択していること明らかになった。男性は女性よりも、コーピングとして、「積極的な問題解決」を選択していた。田中らの報告でも、教材研究の時間がとれない、家族と過ごす時間がもてない、家に仕事をもちこむなどの「多忙」尺度において、校種、教職年数に差はなかったが、女性のほうが男性よりも得点が高く、性差が認められている（田中輝美・杉江 征・勝倉孝治，2003）。教師として本務の仕事である学習・学級経営に悩んでいる女性は、更に家に帰ると家事に追われ、イライラし首筋や肩がこる状況にある。また、ストレスに対する対処として、家族や友人に打ち明け、その状況があるがままに受け入れようとする女性と、問題点を明確にしようとする男性の性別による違いが明らかになったことから、それらの関連を探りながら、性差に応じたストレスマネジメントに取り組んでいくことが必要であるといえる。

(3) 年代間での比較

年代による職場内のストレスに差はないが、「家庭生活」において、20代よりも、30代、40代、50代が有意に高かった。年代があがるにつれて、子育てや家事の負担がストレスの原因になるといえる。また、20代の教師が40代の教師よりも「不安感」が強く、「他者から援助を求める」ことが明らかになった。

秦によると、小・中学校とも40歳代の教師の半数ほどが、教師をやめたいと感じているとの報告もある。教師という職業にかぎらず、40歳代という年齢段階が重要な位置を占めるというのだ（秦，1991b）。確かに、重要な仕事をまかされ、責任も重くのしかかる年代といえよう。年代があがるにつれて、自分以外の家族に関しての悩みが増すことは、避けては通れないことである。本研究では、職場内ストレスに年代の差違はみられなかったが、たとえば職場ストレスが増した時、他者に援助を求めることができない状況にいる40代は、更に職場外のストレスが加わることによって、ますます複雑なストレス状況に陥ると考えられる。石川らの報告では、「相談することにはためらいがある」と応えた教師が18.8%と5人に1人程度であり、その理由として、「同僚や管理職に理解してもらえない」が40%で最も多く、「能力不足や責任が明確になる」が22.3%であった。そして、「専門家に相談する」教師は0.3%しかいない（石川正典・中野昭徳，2001）。教師にとって、悩みを安心して相互相談できる環境づくりが必要である。

3 教師ストレッサー、ストレス・コーピング、ストレス反応の因果関係（性別間での比較）

性差によって、教師ストレッサー、ストレス・コーピング、ストレス反応の因果関係に違いがあるかを探るために、男女別にステップワイズ法による重回帰分析を行った結果を考察する。

(1) ストレス反応を生じさせる教師ストレッサー

すべてのストレス反応で重決定係数が有意となっており、ストレス反応と教師ストレッサーは密接な相関があることが示された。男性の場合、「多様な校務」「職場の人間関係」「個人的なこと」が、「活気」に負の影響を与えていたため、それらのストレスを軽減することが、「活気」を高めることにつながるといえる。また、「学習・学級経営」にストレスを感じると、「イライラ感」「疲労感」「不安感」「抑うつ感」などの心理的ストレス反応に強い影響を及ぼすことから、教師の本務といえる学習指導、学級経営がうまくいくことが、心理的ストレス反応を軽減することにつながるといえる。一方、女性は、「保護者対応」が「不安感」「抑うつ感」「身体愁訴」に正の影響を与えることから、「保護者対応」ストレスを軽減することによって、それらの心理的・身体的ストレスも軽減されるといえる。また、「個人的」なストレッサーが、「活気」を弱め、「疲労感」「不安感」「抑うつ感」「身体愁訴」を強めることから、女性の場合には、仕事内、仕事外の両方のストレッサーを軽減するような手立てが必要であるといえる。

(2) ストレス反応に影響を及ぼすストレス・コーピング

男女とも「積極的な問題解決」をすることによって、「活気」がわいてくることがわかった。また、「諦め」が、男女ともさまざまなストレス反応を引き起こすとともに、女性の「活気」をも奪うことにつながるということがいえた。つまり、男女とも、その状況があるがままに受け入れる、時の流れに身をまかせるなどの「諦め」は、ストレス反応を強めることになるので、避けるべき対処の1つであることを提案したい。一方、問題をひとつひとつ片付ける、問題点を明らかにしようとするなどの「積極的な問題解決」は、元気いっぱい、活力がわいてくるなどの「活気」を高めるのに有効な対処の仕方である。

また、「逃避」が女性の場合には、「疲労感」を軽減するが、男性の場合には、「疲労感」や「不安感」を増やすことが明らかになった。いやなことから逃げては何の解決にもならないような印象を受けるが、女性にとっては、楽しくなるようなことを空想する、独りの時間を大切にすることなどの「逃避」も、ストレス軽減に有効な対処の仕方になることがいえる。

更に、男性は、「他者から援助を求める」ことが「疲労感」「不安感」「抑うつ感」につながり、女性は、「行動・感情の抑制」が「疲労感」「不安感」「抑うつ感」を高めることになる性差がみられた。したがって、男性は、自分のおかれた状況を人に話すことや、家族や友人に打ち明けることに抵抗があること、女性は、感情を抑えることがストレスにつながることをふまえて、ストレスマネジメントを考えるべきである。

(3) 教師ストレッサー、ストレス・コーピング、ストレス反応の因果関係

教師ストレッサーの認識があり、それに対するコーピングの仕方がストレス反応に影響を与えるというパス・モデルを仮定し、検証を行った。「生徒指導」に対して、男性は、「他者から援助を求める」傾向があるものの、それがかえって自己の「不安感」につながっていた。男性にとって助けを求めることは、自分の無力さをさらけ出すのではないかという不安につながると考えられる。一方、女性は、「諦め」の対処をすることが「抑うつ感」「不安感」「イライラ感」につながっていた。女性は問題が起きたとき、自分ではどうすることもできないと諦めるが、それでは何の解決にもならず、かえって心理的ストレスが強くなると考えられる。以上のように同じストレッサーでも、コーピングの仕方によって違うストレス反応を引き起こす性差が明らかになった。このことから、ストレッサーに対して、性差も視野に入れながら、適切なストレス・コーピングをすることが、ストレス軽減につながるといえる。

4 最後に

デビッド・フォンタナは、ストレスマネジメントの3つのステップを提案している。

1. ストレスへ積極的に対応することを決意する
2. 問題状況の把握
3. 対処行動の実行 (デビッド・フォンタナ, 1996)

本研究でも、「積極的な問題解決」は、ストレス軽減のための有効な手段であることが証明された。まずは、問題状況に対して「何かをしなければならない」と決心することだ。そして、「自分のストレスの原因は何か?」ということをしっかり把握しなければならない。仕事に関するものなのか、人間関係によるものなのか、家族の問題なのか。そして、最後に実際にその事態への対処のための実行がなされることになる。

ここで、しっかりその原因を把握していなければ、対処の仕方によっては、かえってストレスを増幅することもありえる。以上のことから、本研究で、教師のストレス、ストレス・コーピング、ストレス反応について、校種、性別、年齢の違いを中心に検証したことは、教師ストレスの背景要因が明らかになり、ストレス軽減の方向性を探ることができたといえる。

VI 本研究における課題

本研究は、教師ストレスの背景要因について、教師ストレス、ストレス・コーピング、ストレス反応における、校種、性別、年齢の違いを中心に分析を行った。しかし、校種、年齢において、被調査数に顕著な偏りがあり、十分な分析ができなかったことが課題である。加えて、本研究では、一要因の分散分析を行ったが、校種、性別、年齢の3要因の分散分析ができれば、更に詳細な違いを提案できるだろう。

また、教師ストレス、ストレス・コーピング、ストレス反応の因果関係をみるのに、重回帰分析を行った。直接測定した下位尺度ごとの因果関係をみることができたが、共分散構造分析による統計処理をすれば、数値のように観測できるデータだけでなく、直接観測ができない因子も分析することができ、因子に対する項目の相関関係など、より詳細な分析ができたと考える。

更に、ストレス軽減のためには、コーピングにおける個人のもっている気質やスキルの他に、ソーシャルサポートの有無などのさまざまな要因が考えられることから、今後さらなる研究が必要である。

謝辞 本研究にあたり、調査に御協力いただいた先生方に、この場を借りて厚くお礼申し上げます。

<引用文献>

- 文部科学省 2007a 「平成18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 2006 「平成17年度教育職員に係る懲戒処分等の状況について」
中島一憲 2000 「メンタルヘルス・ハンドブック 教師のストレス総チェック」, p.13, ぎょうせい
日本教職員組合 2007 「国際比較からみた日本の教員の仕事と職場生活」, p.12, p.18~21
秦 政春 1991a 『教師のストレス—「教育ストレス」に関する調査研究（I）』 「福岡教育大学紀要」, 第40号, 第4分冊, p.139~140
中島一憲 2003a 「先生が壊れていく—精神医からみた教育の危機」, p.113, 弘文堂
ハンス・セリエ 杉靖三郎・藤井尚治・田多井吉之介・竹宮隆(訳) 1988 「現代社会とストレス」, p.73~74, 法政大学出版局 (Selye, H. 1976 The stress of life revised edition McGraw-Hill Book)
下光輝一 2000 『職業性ストレス簡易調査票の信頼性の検討と基準値の設定』 「労働省平成11年度『作業関連疾患の予防に関する研究』労働の場におけるストレス及びその健康影響に関する研究報告書」, p.126~138
島津明人・小杉正太郎 1997 小杉正太郎 2000 『職場ストレス測定用コーピング尺度』 「心理測定尺度集 II—人間と社会のつながりをとらえる対人関係・価値観」, p.324~328, サイエンス社
文部科学省 2007b 「教員勤務実態調査（小・中学校）報告書」, p.185~193, 国立大学法人東京大学
文部科学省 2007c 「教員勤務実態調査（高等学校）報告書」, Benesse p.23~52, 教育研究開発センター
文部科学省 2007d 『『教員意識調査』『保護者意識調査』報告書<抜粋版>』, p.42 株式会社リクルートマネジメントソリューションズ
田中輝美・五十嵐守男・宮下敏恵 2002 『中学校教師ストレス尺度の開発』 「筑波大学学校教育論文集25」, p.11~18
山川敦司 2007 『モンスターペアレントの猛威』 「潮」, p.106~111, 潮出版社
文部科学省 2007e 「教員勤務実態調査（小・中学校）報告書」, p.221, 国立大学法人東京大学
中島一憲 2003b 「先生が壊れていく—精神医からみた教育の危機」, p.177, 弘文堂
田中輝美・杉江 征・勝倉孝 2003 『教師用ストレス尺度の開発』 「筑波大学心理学研究25」, p.145~146
秦 政春 1991b 『教師のストレス—「教育ストレス」に関する調査研究（I）』 「福岡教育大学紀要」, 第40号, 第4分冊, p.102
石川正典・中野昭徳 2001 『教師のストレスとサポート体制に関する研究』 「福島大学教育実践研究紀要」, 40号, p.17~24
デビッド・フォンタナ 高山 巖・岡安孝弘(訳) 1996 「実践ストレスマネジメント」, p.51, 金剛出版 (David Fontana 1989 Managing Stress BPS Blackwell)