

教育相談

教師のストレスに関する研究
 -パーソナリティとストレスコーピングの関連について-

教育相談課 研究員 傳法 勇

要 旨

青森県内の小・中・高・特別支援学校教師 302名を対象とし、桂式自己成長エゴグラム (SGE) と日本語版WCCLコーピングスケールを用いてパーソナリティとストレスコーピングの関連についての調査を実施した。個人的属性 (性別・校種・年代) による差異を分析したところ、それぞれにおいて有意な差が認められた。パーソナリティをエゴグラムのタイプ別に分けて重回帰分析を行い、ストレスコーピングとの因果関係を明らかにした。

キーワード: パーソナリティ ストレスコーピング SGE WCCLコーピングスケール

I 主題設定の理由

現在、学校教育現場においては、深刻な問題が数多くある。それは、児童生徒に関しては不登校、中途退学やいじめ、自殺などであり、教師においては精神疾患による休職などである。また、近年、給食費・諸経費の未納や保護者からの理不尽な要求なども増えている。これらに対して社会の反応は、児童生徒の深刻な状況を打開することを最優先とする傾向が強くなり、教師の問題は比較的軽い取り扱われ方となっている。しかし、教師のメンタルヘルスは教師個人の健康状態だけでなく、授業や児童生徒との関わりなど日々の教育活動に直接影響を与えるものである。また、教師は児童生徒の深刻な状況を打開する最前線の担い手であり、教師のメンタルヘルスなくしてはその打開も不可能である。したがって、教師の諸問題について積極的に対処する必要がある。

文部科学省(2010)の「病気休職者数等の推移」によると、平成21年度では全国公立学校教職員 916,929人のうち 5,458人が精神疾患で休職しており、その割合は0.60%となっている。これは過去最高であった前年度を数・割合ともに上回っており、近年では増加傾向にある(表1)。一方、同じく文部科学省(2008, 2009, 2010)の「教育職員のメンタルヘルスの保持にかかる取組状況」では、「学校の職場づくりについて」の項目において「職員が気軽に相談することができる環境づくりをするよう市町村または学校を指導した」を選んだ都道府県(政令指定都市を含む)は、全国平均が平成20年度の76.6%から平成22年度の89.4%と、年を追うごとにその割合が増加している。

表1 公立学校教職員数と精神疾患による休職者数、およびその割合の推移

	13年度	14年度	15年度	16年度	17年度	18年度	19年度	20年度	21年度	
在職者数(人)	全国	927,035	925,938	925,007	921,600	919,154	917,011	916,441	915,945	916,929
	青森県	14,699	14,501	14,418	14,283	14,032	13,795	13,749	13,536	13,375
精神疾患による休職者数(人)	全国	2,503	2,687	3,194	3,559	4,178	4,675	4,995	5,400	5,458
	青森県	15	13	34	32	42	49	53	55	47
在職者における精神疾患による休職者数の割合(%)	全国	0.27	0.29	0.35	0.39	0.45	0.51	0.55	0.59	0.60
	青森県	0.10	0.09	0.24	0.22	0.30	0.36	0.39	0.41	0.35

※「在職者数」は、当該年度の「学校基本調査報告書」における公立の小学校、中学校、高等学校、中等教育学校、盲学校、聾学校、及び養護学校の校長、教頭、教諭、助教諭、養護教諭、養護助教諭、講師、実習助手及び寮母(本務者)の合計。

表2 「市区町村における教育職員のメンタルヘルスの保持にかかる取組状況」について

	20年度	21年度	22年度	
気軽に相談することができる職場環境づくりをするよう、市町村または学校を指導した。(%)	都道府県(政令指定都市を含む)	76.6	83.1	89.4
	青森県の市町村	47.5	47.5	47.5
不健康状態に陥った教育職員の早期発見・早期治療について市町村または学校を指導した。(%)	都道府県(政令指定都市を含む)	82.8	84.6	90.9
	青森県の市町村	52.5	52.5	52.5

また「心の不健康状態に陥った教育職員の早期発見・早期治療について」の項目においても、「心の不健康状態に陥った教育職員の早期発見・早期治療をするよう学校を指導した」を選んだ都道府県は、全国平均で平成20年度の82.8%から平成22年度の90.9%と、

増加傾向にある（表2）。全国的に見ると精神疾患によって休職に追い込まれる教職員の増加には歯止めがかかっていない状況にあり、各都道府県・政令指定都市教育委員会・市区町村教育委員会においては、教師のメンタルヘルスを保持するために何らかの取組を行い、改善を図ろうとする動きがある。

本県では、平成21年度に公立学校教職員13,375人のうち47人が精神疾患で休職しており、その割合は0.35%である。また「教職員のメンタルヘルスの保持にかかる取組状況」では、「職員が気軽に相談することができる環境づくりをするよう市町村または学校を指導した」の項目を選択した市町村は47.5%であり、その割合は全国平均値に比べると低値であり、平成20年度以降変化がない。さらに「心の不健康状態に陥った教育職員の早期発見・早期治療をするよう学校を指導した」の項目を選択した市町村は52.5%であり、その割合も全国平均値に比べると低値であり、平成20年度以降変化がない。精神疾患による休職者数の割合が低値であることや、平成21年度の休職者数の割合が減少に転じたことを考えると、本県の現状は比較的良好であるという見方もできるが、一方で教師のメンタルヘルス保持の取組は消極的であると言わざるを得ない。このように、市町村教育委員会から学校への指導や援助が低調といえる本県では、教師が様々なストレスに適切に対処できずにいることが考えられる。

教師のストレスに関して、中川ら（2000）は「教師は同僚にもっともストレスを感じるようである」としており、同僚との対人関係上のストレスを軽減させることが教育活動に有効であるとしている。また、石川ら（2001）は「多くの教師は、本来の教育活動以外のことに時間がとられすぎている」とし、多忙が教師のストレスの主要因であることを明らかにした。その他にも校種や性・年代による差異の研究やストレス関連尺度の開発研究、バーンアウトの研究など、様々な分野で研究が行われてきた。これらの研究の中には、城（2010）のようにパーソナリティがストレスコーピングに及ぼす影響に関する研究報告もあり、楽観性や神経質傾向などのパーソナリティが注目されてきた。これに関して加藤（2001）は、パーソナリティ尺度であるBig Fiveを用いてのストレスコーピングとの関連性について、調和性・外向性がポジティブ関係コーピング（ストレスフルなイベントに対して、積極的にその関係を改善し、よりよい関係を築こうと努力するコーピング）に、情緒不安定性がネガティブ関係コーピング（ストレスフルなイベントに対して、そうした関係を放棄・崩壊するような行動をとるコーピング）に、開放性が解決先送りコーピング（ストレスフルなイベントを問題とせず、無視するような行動をとるコーピング）にそれぞれ関連があることを指摘している。

現状の教育現場において、教師のメンタルヘルスの保持・改善は急務であるが、都道府県（政令指定都市を含む）や市区町村の教育委員会などが短期的にメンタルヘルスの改善を図ることは難しい。それに比べると、教師自身が自らの特性に応じてコーピングスタイルやパーソナリティを見直す、またはそれぞれのパーソナリティに応じて行動や考え方を変えてメンタルヘルスの保持に努めることが、ストレスにさらされている教師にとっては現実的な対応であり、有効な手段であると考えられる。

そこで、本研究ではパーソナリティとストレスコーピングとの関連性を明らかにし、パーソナリティに応じたストレスコーピングを見いだすことで、教師自らがメンタルヘルスを保持・改善できるような方策を探ることを目的とする。

II 研究目標

青森県の小・中・高・特別支援学校において、教師のパーソナリティとストレスコーピングとの関係性を明らかにすることで、教師がメンタルヘルスを保持し、よりよい教育活動を推進できるための方策を探る。

III 研究仮説

教師のパーソナリティとストレスコーピングについてのアンケート調査を実施し、パーソナリティとストレスコーピングとの関係性を明らかにすることで、教育現場でのストレスを軽減できるコーピングが分かり、教師のメンタルヘルスを保持する方策を見いだすことができるであろう。

IV 研究の実際とその考察

1 調査方法

(1) 調査対象者

青森県内の小・中・高・特別支援学校の教師 302名を対象に調査を実施し、299名から回答を得た（回収

率99.0%)。このうち一部未記入など不適切と思われる30名分を除外した(有効回答率89.1%)。

(2) 調査手続き

青森県総合学校教育センターが開催する各研修講座会場で、無記名による質問紙法によって実施した。回答に際しては、調査者より調査の趣旨を説明し、ありのままに答えられるよう配慮した。

(3) 調査期間

調査は、2011年8月から10月にわたって実施した。

(4) 調査材料

ア パーソナリティ測定尺度について

パーソナリティ測定尺度は桂式自己成長エゴグラム(以下,SGEと略)を用いた。これは交流分析の理論に基づき、50項目に対して「はい」(2点)、「どちらでもない」(1点)、「いいえ」(0点)の3件法で回答するものであり、CP(批判的な親)、NP(養育的な親)、A(冷静な大人)FC(自由奔放な子ども)、AC(順応した子ども)の5下位尺度(自我状態)に分けられる。各自我状態の特徴は表3に示すとおりである。それぞれの下位尺度は10項目となっており、得点を合計すると0点から20点の得点範囲となる。SGEは各項目が行動を表わすため、「いいえ」と答えた項目の行動を意識的に行うことで自我状態を改善しやすいという特徴がある。教員がメンタルヘルス保持のために自らのパーソナリティを改善するとしたときに、SGEを用いると自身のパーソナリティの把握・改善を比較的容易に行えるため、本研究に適していると考えた。

表3 自我状態の特徴

CP	理想が高く独善的 頑固で懲罰的 他者否定的
NP	優しく共感的 世話好き 他者肯定的
A	頭脳明晰で論理的 合理的でクール 局外中立的
FC	遊び好きの行動派 自発的で創造的 自己肯定的
AC	甘えん坊で依存的 他者順応 自己否定的

杉田(1997)、『交流分析』より引用

イ ストレスコーピング測定尺度について

ストレスコーピング測定尺度は、日本語版WCCLコーピングスケール(中野,2010,以下,WCCLと略)を用いた。この尺度は、47項目に対して「いつも用いる」(3点)、「ときどき用いる」(2点)、「あまり用いない」(1点)、「全く用いない」(0点)の4件法で回答するものであり、「問題解決(14項目)」、「積極的認知対処(10項目)」、「ソーシャルサポート(6項目)」、「自責(4項目)」、「希望的観測(6項目)」、「回避(7項目)」の6下位尺度に分けられる(表4)。得点範囲は下位尺度ごとの平均点であり、0点から3点である。中野(2010)は、6下位尺度のうち「問題解決」・「積極的認知対処」・「ソーシャルサポート」を有効なストレス対処法とし、「自責」・「希望的観測」・「回避」を一時的に精神的苦痛から逃れることはできるが、結果的に不安感や抑うつ感を増強させる好ましくない方法としている。したがって、本研究では有効なストレス対処法を「ストレス軽減コーピング」とし、好ましくない対処法を「ストレス増大コーピング」とした。

表4 WCCLの各コーピング法の詳細

問題解決	問題状況を解決のために分析し、状況を変化させるための行動を実行する対処法
積極的認知対処	事態の明るい面や自己の成長に役立つ側面を見つけ、考え方を考えることにより問題解決のために心を落ち着ける対処法
ソーシャルサポート	人からの情報提供を求める努力、実際に何らかの援助を求め行動、人に共感や理解を求めることによる対処法
自責	自分に非があると考える思考や行動
希望的観測	非現実的なことを望む思考や行動
回避	問題状況を直視せずに逃げてしまう思考や行動

中野(2010)、『ストレス・マネジメント入門』より引用

2 結果と考察

(1) 性別のSGE・WCCLについての結果

SGEの性別の差異を求めるために平均値と標準偏差を算出した(表5,図1)。その結果、男性は最高値がNP、最低値がACであり、NP・FCを頂点とするなだらかな「M型」を示した。女性は最高値がNP、最低

表5 性別のSGE平均(M),標準偏差(SD)

	N	CP		NP		A		FC		AC	
		M	SD								
男性	125	14.44	3.22	14.75	3.65	13.52	3.70	13.86	4.68	12.98	4.19
女性	144	14.33	3.24	15.92	3.32	12.29	4.33	14.67	3.82	12.75	4.87

表6 性別のWCCL平均(M),標準偏差(SD)

	N	問題解決		積極的認知対処		ソーシャルサポート		自責		希望的観測		回避	
		M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
男性	125	2.19	0.39	2.13	0.43	2.12	0.62	1.80	0.72	1.03	0.68	1.20	0.47
女性	144	2.22	0.35	2.13	0.39	2.48	0.55	1.74	0.73	1.08	0.66	1.19	0.50

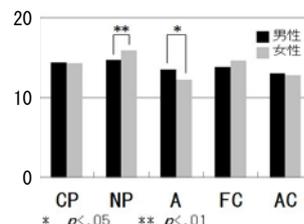


図1 性別のSGE

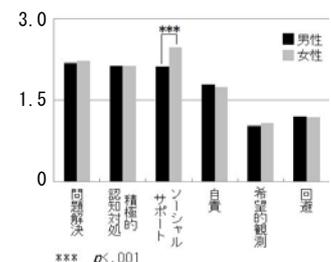


図2 性別のWCCL

値はA であり、NP・FCを頂点とする「M型」を示した。t検定を行ったところ、NPは女性の方が有意に高く ($t_{(267)}=2.76, p<.01$), Aは男性の方が有意に高かった ($t_{(267)}=2.48, p<.05$)。WCCLの性差を求めるために平均値、標準偏差を算出し(表6, 図2) t検定を行ったところ、ソーシャルサポートにおいて女性の方が有意に高かった ($t_{(267)}=5.13, p<.001$)。

(2) 校種別のSGE・WCCLについての結果

SGEの校種別による差異を1要因分散分析によって求めたところ、CP ($F_{(3,265)}=3.10, p<.05$), NP ($F_{(3,265)}=3.05, p<.05$), A ($F_{(3,265)}=2.84, p<.05$) に有意差が認められた(表7, 図3)。CPは不等分散であると仮定されたため、TamhaneのT2を用いた多重比較を行ったところ、中学校が特別支援学校に比べて有意に高かった。その他は等分散であると仮定されたため、Tukey法による多重比較を行ったところ、Aでは高等学校が小学校に比べて有意に高かった。WCCLの校種別による差異を1要因分散分析によって求めたところ、「積極的認知対処」($F_{(3,265)}=3.35, p<.05$)、「ソーシャルサポート」($F_{(3,265)}=6.66, p<.001$)において有意差が認められた(表8, 図4)。Tukey法による多重比較を行ったところ、「積極的認知対処」では特別支援学校が小学校・中学校に比べ有意に高かった。「ソーシャルサポート」では小学校が中学校・高等学校に比べ有意に高く、また特別支援学校が中学校・高等学校に比べ有意に高かった。

表7 校種別のSGE平均(M), 標準偏差(SD)

	CP			NP		A		FC		AC	
	N	M	SD								
小学校	85	14.45	2.92	14.86	3.51	12.05	4.32	14.78	3.88	13.06	4.21
中学校	66	15.12	3.04	14.82	3.93	12.94	3.76	13.59	4.53	12.79	4.55
高等学校	87	14.24	3.69	15.89	2.95	13.78	4.10	13.94	4.50	12.68	4.77
特別支援学校	31	13.03	2.61	16.58	3.78	12.32	3.70	15.42	3.67	12.97	5.09

表8 校種別のWCCL平均(M), 標準偏差(SD)

	問題解決		積極的認知対処		ソーシャルサポート		自責		希望的観測		回避		
	N	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	
小学校	85	2.18	0.37	2.08	0.40	2.45	0.54	1.76	0.85	1.07	0.58	1.21	0.47
中学校	66	2.14	0.30	2.06	0.42	2.13	0.68	1.83	0.74	1.08	0.70	1.26	0.53
高等学校	87	2.23	0.39	2.16	0.41	2.21	0.64	1.74	0.75	1.00	0.71	1.15	0.59
特別支援学校	31	2.33	0.38	2.32	0.32	2.59	0.44	1.70	0.85	1.11	0.69	1.12	0.78

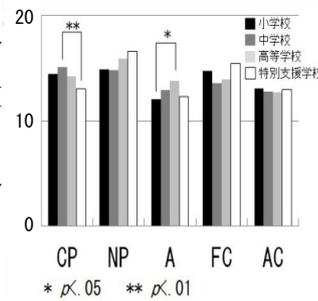


図3 校種別のSGE

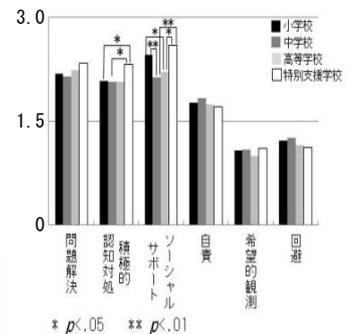


図4 校種別のWCCL

(3) 年代別のSGE・WCCLについての結果

SGEの年代別による差異を1要因分散分析によって求めたところ、NP ($F_{(3,265)}=2.74, p<.05$), AC ($F_{(3,265)}=2.70, p<.05$) で有意差が認められた(表9, 図5)。いずれも等分散であると仮定されたため、Tukey法による多重比較を行ったところ、NPは30代が40代に比べて有意に高かった。同様にWCCLの年代別による差異も求めたが、どの下位尺度にも有意差は認められなかった(表10, 図6)。

表9 年代別のSGE平均(M), 標準偏差(SD)

	CP			NP		A		FC		AC	
	N	M	SD								
20代	81	13.79	3.37	15.47	3.50	12.25	4.09	15.02	4.14	13.31	4.76
30代	131	14.66	3.21	15.78	3.56	13.18	4.18	14.27	4.20	13.19	4.39
40代	44	14.39	3.03	14.05	3.26	12.70	4.06	13.07	4.60	11.80	4.58
50代	13	14.38	2.90	15.31	3.40	12.08	2.90	14.08	3.64	10.31	3.90

表10 年代別のWCCL平均(M), 標準偏差(SD)

	問題解決		積極的認知対処		ソーシャルサポート		自責		希望的観測		回避		
	N	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	
20代	81	2.24	0.34	2.20	0.36	2.34	0.63	1.76	0.78	0.99	0.66	1.17	0.44
30代	131	2.23	0.39	2.12	0.45	2.30	0.63	1.82	0.71	1.07	0.69	1.18	0.52
40代	44	2.07	0.33	2.06	0.36	2.36	0.55	1.60	0.70	1.14	0.65	1.27	0.49
50代	13	2.15	0.28	2.02	0.33	2.11	0.43	1.77	0.55	1.01	0.48	1.22	0.41

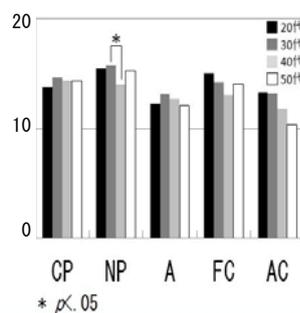


図5 年代別のSGE

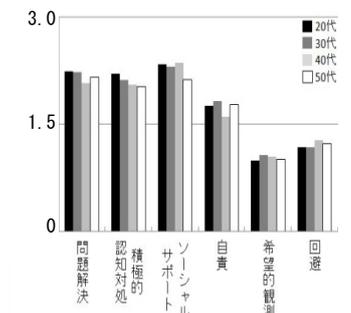


図6 年代別のWCCL

(4) 優位タイプ別によるSGEとWCCLの因果関係についての結果

調査対象者ごとにSGEのエゴグラムプロフィールを作成し、5つの自我状態で最高位となったものをそれぞれの優位タイプとした。そして、優位タイプ別によるSGEとWCCLの因果関係を重回帰分析によって求めた。なお、極端に値の高い山が2つ以上あるデータは対象から除外した。CP優位タイプは、Aが「問題解決」に、FCが「積極的認知対処」に、ACが「自責」にそれぞれ正の影響を与えていた(図7)。NP優位タイプは、NPが「問題解決」と「希望的観測」に、Aが「問題解決」、「積極的認知対処」、「ソーシャルサポート」に、FCが「回避」にそれぞれ正の影響を与え、CPは「ソーシャルサポート」に負の影響を与

えていた (図8)。A 優位タイプは、NPが「積極的認知対処」に、FCが「問題解決」に、ACが「自責」にそれぞれ正の影響を与え、NPは「回避」に負の影響を与えていた (図9)。FC優位タイプは、NPが「積極的認知対処」に、Aが「問題解決」に、ACが「希望的観測」と「回避」にそれぞれ正の影響を与えていた (図10)。AC優位タイプはCPが「自責」に、Aが「問題解決」、「積極的認知対処」、「回避」に、FCが「積極的認知対処」にそれぞれ正の影響を与えていた (図11)。

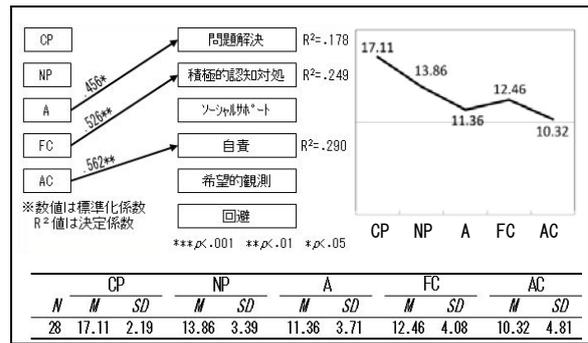


図7 CP優位タイプの特徴

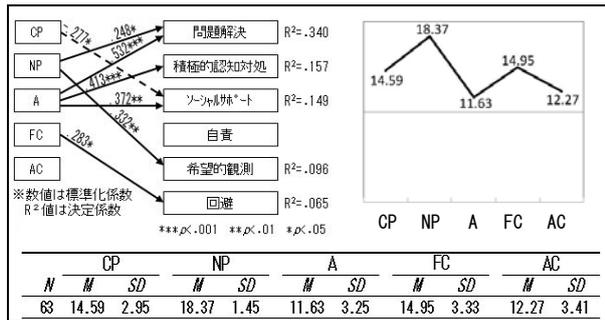


図8 NP優位タイプの特徴

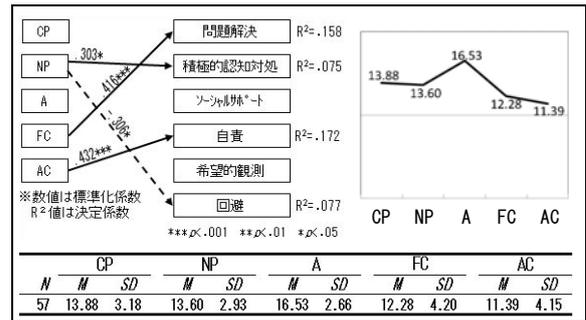


図9 A優位タイプの特徴

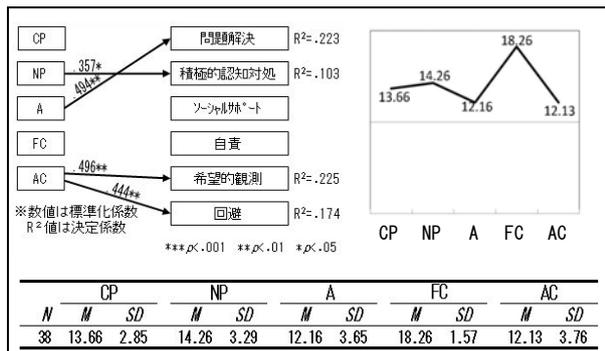


図10 FC優位タイプの特徴

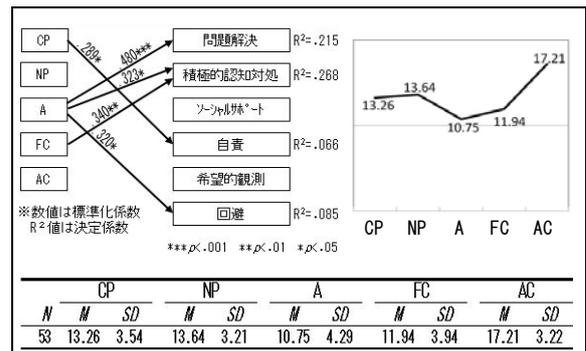


図11 AC優位タイプの特徴

(5) 考察

ア 性別のSGE・WCCL比較より

SGE では、男女とも「M型」のエゴグラムプロフィールであり、男性の方がよりなだらかな「M型」を示していた。男性はAが有意に高く、女性はNPが有意に高かった。今西 (2010) は、「なだらかなM型は他者への配慮も自己主張もでき、責任感や現実検討能力も備え、周囲とうまく適応できる。しかし、極端なM型となると人情味はあっても感情的になりがちで、何かのトラブルがあると本人自身も自分の衝動に振り回されてどうしていいのかわからなくなってしまう」としている。教師は児童生徒や保護者など他者と関わる機会が多く、良好な人間関係を築くことが求められるため、男女とも「M型」のパーソナリティであると思われるが、男性の方が自分を見失わずストレスに対して冷静に対処しやすいパーソナリティであると推察される。

WCCLでは女性の方が「ソーシャルサポート」が高いため、男性に比べて上司や同僚、家族などの人的リソースを上手に活用しながらストレスコーピングを行っていると考えられる。田村ら (2001) によると、中学校女性教師は男性に比べて自己の指導・援助に自信が持てず援助欲求が大きいとしており、本研究の結果を裏付けていると同時に、他校種の女性教師においても「ソーシャルサポート」を多用していることを示唆している。

イ 校種別のSGE・WCCL比較より

校種別については、児童生徒の実態や校種ごとの特性が大きく異なると考えられる。小学校では勤務時間の多くを自分の受け持ったクラスの児童と過ごすことが多く、その児童の学校生活の大部分の責任

を負う教師がほとんどである。一方、中・高等学校では教科担任制であるために小学校のようなことは少ないが、より専門的な教科指導が求められるとともに、児童期から青年期への移行期で心身ともに不安定になりやすい生徒と向き合わなければならない。特別支援学校は児童生徒との密接な関わりという面では小学校に近いが、身体的・医療的な面での専門的な知識やスキルが必要とされる。以下に、校種別の考察を述べる。

- (ア) 小学校教師はA が低かったが、これは児童と接するときA よりも他のパーソナリティを多用しているためと推察される。藤原ら (2008) は、「教職員数が少ないために、管理職からの支援が受けやすいことや職員集団としてまとまりやすいことによる」としており、本研究においても「積極的認知対処」が低値で「ソーシャルサポート」が高値であることは、自分自身の考え方を前向きに変容することよりも人的リソースを用いたストレスコーピングを多用していると推察される。
- (イ) 中学校教師はCPが高く、「積極的認知対処」・「ソーシャルサポート」が低かった。思春期に入り多くの葛藤を抱えながら学校生活を送る生徒に対しては、CPの自我状態である厳格な姿勢で臨む機会が多いと推察される。また、教師の業務が児童生徒への対応や教科指導だけでなく、学校行事・進路指導・保護者対応など多岐にわたり多忙であることは周知の事実であり、それゆえに心身のゆとりをもちにくく、「積極的認知対処」が低いと思われる。ソーシャルサポートに関して勝倉ら (1997) は、「職員との関係」・「部活動」・「問題行動」において中学校教師が小学校教師よりもストレスを感じているとしており、特に職員との関係では、「中学校は教科担任制であり、同一の生徒に多数の教員が関わっている。このようなことから(中略)同僚の態度に疑問を感じたり、教育観、価値観に違いを感じずる機会が多く、またそれらのことについて教員相互の間で十分に話し合うことがもてないという現状を反映している」としている。
- (ウ) 高等学校教師はA が高く、「ソーシャルサポート」が低かった。藤原ら (2008) は、高等学校は教職員が多いために管理職からの支援が受けにくいことと、専門性が問われる生徒への支援に対する責任感から孤立感をもちやすい状況にあるため、上司や同僚からのサポートが低いとしており、本研究の結果と一致する。また、中学校と同様に教科担任制であることも関係していると推察される。A が高いのは、小学校・中学校と同様に生徒の成長段階に応じた対応をしているためと思われる。
- (エ) 特別支援学校はCPが低く、「積極的認知対処」・「ソーシャルサポート」が高かった。大沼 (2004) は特別支援学校教師の専門性について、通常の小・中学校教師の専門性に加え「身体的な面や医療的な面での特別な配慮や支援が必要である」としている。したがって、パーソナリティとしては父性的なCPが低く母性的なNPが高いことが考えられるが、本研究ではCPのみ低い値でNPに有意な差は認められなかった。関連文献がなく比較できないため、今後の研究の課題であると言える。なお、藤原ら (2008) は、特別支援学校教師は高等学校教師と同様の理由で上司や同僚からのサポートが低いとしている。本研究の結果では「積極的認知対処」、「ソーシャルサポート」が高くストレス軽減コーピングを多用しているために、ストレスをうまく発散していると考えられるが、藤原らの結果とは異なっていた。

ウ 年代別のSGE・WCCL比較より

年代によって教育観や指導観、教師が置かれている立場や役割が異なると考え、それらがパーソナリティとストレスコーピングに何らかの特徴を示すのではないかと考えて分析を行ったが、NP以外で有意差は認められなかった。藤原ら (2008) の研究では、ストレスサーやストレス反応に関して年代ごとの差異が認められており、本研究の結果とは異なっていた。参考文献が少ないために深くは言及できないが、40代は年齢的に主任や教頭など児童生徒から比較的離れた業務を受け持つことが多くなる年代であるため、業務において児童生徒と接する機会が少なくなり、養育的な親の部分であるNPが低値であるのではないかと推察する。

エ 優位タイプ別によるSGEとWCCLの因果関係より

CP優位タイプは、Aが「問題解決」に、FCが「積極的認知対処」に、ACが「自責」にそれぞれ正の影響を与えていた。「問題解決」、「積極的認知対処」はストレス軽減コーピングであり、「自責」はストレス増大コーピングであることから、AとFCの上昇とACの低下がメンタルヘルス保持に有効であると考えられる。なお、FCとACの関係について岩井ら (1978) は、FC>ACは外向性を示し、FC<ACは内向性を示す傾向があるとしている。したがって、CP優位タイプは、Aの自我状態の特徴である冷静で客観的な部分を高め、FCの上昇とACの低下により外向的なパーソナリティを意識することがストレス軽減につながると推察される。

NP優位タイプは、Aが「問題解決」、「積極的認知対処」、「ソーシャルサポート」に、FCは「回避」

にそれぞれ正の影響を与え、CPはソーシャルサポートに負の影響を与えていた。NPはストレス軽減コーピングである「問題解決」と増大コーピングである「希望的観測」にそれぞれ正の影響を与えているため、その増減がストレスコーピングにどのような影響を与えるのかは明らかではない。したがって、Aを上昇させ、CPとFCを低下させることがメンタルヘルスの保持には有効であると推察される。石川ら(2005)や十河ら(1987)は、ACよりもFCが低い状態をストレスの高い群やうつ病患者に見られる特徴であるとしており、FCの低下はストレスを増幅させる方向に働くことが推察されるが、本研究の結果は異なっていた。これは本研究のNP優位タイプが、NPが最上位でありながらFCも比較的高値となっていることが、何らかの影響を与えていると推察される。

A優位タイプは、NPが「積極的認知対処」に、FCが「問題解決」に、ACは「自責」にそれぞれ正の影響を与え、NPは「回避」に負の影響を与えていた。これらから、NPを上昇させることで「積極的認知対処」は高く「回避」は低くなるため、メンタルヘルス保持に有効である。また、FCを上昇させACを低下させることも有効であると推察される。このように自我状態を変容させると、NPを頂点とする「へ型」に近づくことになる。芦原(2006)によると、「へ型」エゴグラムは対人関係のトラブルが少なく、和を重んじる日本人の平均的なパターンであるとしている。

FC優位タイプは、NPが「積極的認知対処」に、Aが「問題解決」に、ACが「希望的観測」と「回避」にそれぞれ正の影響を与えていた。このことから、NPとAを上昇させACを低下させることがメンタルヘルス保持に有効である。NPとAに関して後藤(2009)は、教科指導や生徒指導の中心的な役割を果たしたり、新任教師の育成や支援に関わったりしている教師を卓越教員グループとし、そうでない平均教員グループとの特徴を比較して、どちらもNP優位タイプが最も多かったと報告している。さらに、A優位タイプは卓越グループにのみに見られたとしている。

AC優位タイプは、CPが「自責」に、FCが「積極的認知対処」に、それぞれ正の影響を与えていた。また、Aはストレスを軽減させる「問題解決」と「積極的認知対処」に正の影響を与えていたが、同時にストレスを増大させる「回避」にも影響を与えることになり、その増減がストレスコーピングにどのような影響を与えるのかは明らかではない。しかしながら、メンタルヘルス保持のためには、FCを上昇させCPを低下させることが有効であることは推察される。なお、AC優位タイプに関しては、他優位タイプと比べると唯一FC<ACとなるエゴグラムプロフィールであるため、ストレスをためやすいパーソナリティであると推察される。

5つの優位タイプに共通することは、CPとACの上昇はストレスを増大させる方向に働き、NP、A、FCの上昇がストレスを軽減させる方向に働くことであった。今西(2010)は自我状態の変容について、自我状態を抑えるよりも上げる点から考えたほうがよいとしている。さらに、交流分析では個人の心のエネルギーは一定であり、ある自我状態を上昇させると他の自我状態が低下するという仮説をもっているため、CPを下げる場合はNPを高め、ACを下げる場合はFCを高めるような行動課題を検討すればいいとしている。これらのことから、NPとFCを上昇させることによってストレスが軽減され、さらにCPとACの低下にもつながるため、よりストレスが軽減することが考えられる。

V 研究のまとめ

本研究では、パーソナリティとストレスコーピングについての調査を行い、個人的特性によつての差異を分析した。性別においては、SGEは男女ともNPとFCを優位とする「M型」であり、男性の方がよりなだらかな「M型」を示した。男性は女性に比べてNPが有意に低く、女性は男性に比べてAが有意に高かった。今西(2010)は、なだらかな「M型」は他者への配慮ができ、周囲へ適応しやすいとしており、男性教師は自分を見失わずにストレスに冷静に対処しやすい自我状態であると推察された。また、田村ら(2001)は、中学校女性教師は援助欲求が強いとしているが、本研究でも女性教師全般において「ソーシャルサポート」を多用することが明らかになった。校種別では全般的に教師の自我状態に違いがあり、小学校教師は自身の考えを前向きに変容するより、人的リソースを多用していた。中・高等学校教師について勝倉ら(1997)は、教科担任制により、同一生徒に多数の教師が関わるため同僚の態度に疑問を感じたり教育観・価値観の違いを感じたりすることが多いとしており、教科担任制がメンタルヘルスに影響を与えることが推察された。特別支援学校教師について大沼(2004)は、通常の小・中学校教師の専門性に加え「身体的な面や医療的な面での特別な配慮や支援を求められる」としており、本研究でもその特有の専門性がメンタルヘルスに影響を与えることが推察された。年代別による差異も考えられたが、特徴的なものは見いだせなかった。SGEとWC

CLの因果関係については、CPとACが高値である場合、その低下がメンタルヘルス保持に有効だった。優位タイプでは、CP優位タイプはA とFCの上昇とACの低下、NP優位タイプはA の上昇とCPとFCの低下、A 優位タイプはNPとFCの上昇とACの低下、FC優位タイプはNPとA の上昇とACの低下、AC優位タイプはFCの上昇とCPの低下がメンタルヘルス保持に有効であると推察される。なお、NP優位タイプのエゴグラムプロフィールは、FCもやや高い「M型」となっていたために、FCの低下と因果関係があったと考えられる。結論として、CPとACの低下とNP, A , FCの上昇がメンタルヘルス保持に有効であると言える。

VI 本研究における課題

SGE においては調査対象者数にばらつきが多かったため、5 優位タイプのみに分けて分析を行ったが、例えばNP優位タイプでありながらエゴグラムプロフィールが「M型」を示していたように、選別が曖昧になってしまい、分析結果に影響を与えたと考えられるところがあった。調査対象者数を増やして分析を行うことで、より確かなデータ選別を行うことができ、さらに「N型」や「W型」、「逆N型」など5 優位タイプ以外のタイプ別分析を行うことができると考える。これにより、より正確に分析を行うことができ、より細分化されたパーソナリティとストレスコーピングとの関係が導き出せると考える。

<引用文献>

- 文部科学省 2010 「平成21年度 教育職員に係る懲戒処分等の状況について」
文部科学省 2009 「平成20年度 教育職員に係る懲戒処分等の状況について」
文部科学省 2008 「平成19年度 教育職員に係る懲戒処分等の状況について」
中川剛太・小谷英文・西村馨・井上直子・西川昌弘・能幸夫 2000 「教師の対人ストレス方略の臨床心理学的研究（1）」『国際基督教大学学報1-A 教育研究 Educational Studies 42』, p.117, 国際基督教大学
石川正典・中野明徳 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第40号』, p. 21, 福島大学
城佳子 2010 「ハーディネスとパーソナリティ特性、ストレス体験、ストレス反応、および生活習慣との関連」『人間科学研究32』, pp. 9-19, 文教大学
加藤司 2001 「対人ストレスコーピングとBig Fiveとの関連性について」『性格心理学研究第9巻』, p. 140, 日本パーソナリティ心理学会
中野敬子 2010 『ストレス・マネジメント入門』, pp. 45-47, pp. 49-50, 金剛出版
杉田峰康 1997 『交流分析』, p. 46, 日本文化科学社
今西一仁 2010 『やさしい交流分析』, p. 30, p. 46, ほんの森出版
田村秀一・石隈利紀 2001 「指導・援助上の悩みにおける中学校教師の被援助志向性に関する研究－バージョンアウトとの関連に焦点をあてて－」『教育心理学研究第49巻第4号』, p. 43, 日本教育心理学会
藤原忠雄・古市裕一・松岡洋一 2008 「教師のストレスに関する探索的研究－性, 年代, 校種における差異の検討－」『兵庫教育大学教育実践学論集2009-3』, p. 53, 兵庫教育大学
勝倉孝治・田中輝美・杉江征・山際勇一郎・山本奨 1997 「小, 中学校教員のストレスに関する研究（3）－性, 教職経験年数, 校種別の検討－」『日本教育心理学会総会発表論文集（39）』, p. 331, 日本教育心理学会
大沼直樹 2004 『教師の専門性をいかに高めるか』, p. 18, 明治図書
岩井浩一・石川中・森田百合子・菊池長徳 1978 「質問紙法エゴグラムの研究」『心身医学18(3)』, p. 216, 日本心身医学会
石川浩二・中村明美 2005 「職場ストレス反応の検討－エゴグラムの結果より－」『産業衛生学雑誌47(臨時増刊号)』, p. 635, 社団法人日本産業衛生学会
十河真人・和田迪子・末松弘行 1987 「うつ状態のエゴグラム-SDSとEgogram(TEG)-」『交流分析研究12巻1号』, pp. 11-15, 日本交流分析学会
芦原睦 2006 『エゴグラム実践マニュアル』, p. 34, チーム医療
後藤佳代 2009 「教員に求められる能力の調査と研究－効果的な教員育成方法の確立に向けて－」『奈良教育大学教職大学院研究紀要』, pp. 99-100, 奈良教育大学