

養護教諭が抱えるストレスとストレスコーピングの現状

- 学校種と教職経験年数に焦点をあてて -

上原 美子
中下 富子
岩井 法子
久保田かおる

埼玉大学非常勤講師
埼玉大学教育学部学校保健学講座
埼玉大学大学院教育学研究科
埼玉大学大学院教育学研究科

キーワード：養護教諭 ストレス ストレスコーピング

1. 序論

近年の学校教育を取り巻く環境は、激しく変化し、子どもだけでなくそれに伴い、教員に対する期待と負担の増加からメンタルヘルスなど様々な問題が生じている¹⁾。文部科学省によれば、2008年度の全国の教職員(小・中・高90万人)の病気休職者は、8,578人あり、精神疾患は5,400人で休職者全体の63%を占めている。しかしながら、保坂は1年以上の休職者に限らず、教員のメンタルヘルスについては、年間30日以上、さらに30日未満の病気休暇を取っている者も含めて考える必要があると指摘している²⁾。

先行研究として他の職種から、西阪らは、幼稚園教師の専門性やストレスが精神的な健康状態に及ぼす影響について、専門的成長が助長される環境とストレスに強い個人の特性の影響を検討し、精神的な健康状態に現場の環境と個人のストレスに強い特性の有無が影響しているという結果に加えて、専門的成長の促進を課題としている³⁾。また吉野らは、研修医の精神的な健康度状態の悪化から、労働時間の改善による睡眠時間と自由時間の増加による健康度の改善を示唆している⁴⁾。さらに、横山は、消防士のストレス反応の高さを指摘し、精神的な健康状態の筆頭に「自尊心」をあげ、自己対処能力を高めるためのストレスマネジメント教育やソーシャルサポート体制の強化を図ることの必要性を示唆している⁵⁾。民間企業においても、全日

本空輸(ANA)では、『ANA健康フロンティア宣言』を掲げ、ストレス診断、ストレス耐性研修、EAP(従業員支援プログラム)の導入、精神科医の活用などすでに積極的な対策を講じ、成果を上げている⁶⁾。

筆者らは、平成21年に養護教諭として公立学校に勤務する20年以上の教職経験年数がある養護教諭を対象に職務上の困難さについて面接調査を実施した。その結果、ストレスとその予防には、身近な【周囲のサポート】が適切であり、管理職や経験豊富な教員からのアドバイスで、解決が困難な出来事を終息が可能であり、組織の一員としての実感できる【仕事の充実感】が有効であることが確認できた⁷⁾。また、全国で幼稚園、小学校、中学校、高等学校、特別支援学校等で4万人を超える養護教諭に対して、養護教諭と理解の低さや学校組織内での位置付けの不明確さが、未だ改善に至っていないという実態が指摘されている⁸⁾。保坂は、そこから発生するストレスの軽減には、教員同士の協力と管理職の対応が重要であると強調している。

また、小塩らが開発した「精神的回復度尺度」を用いた⁹⁾調査結果から、養護教諭は、日頃から感情の調整を心がけており、これは、専門職としての普遍的なものであると考えられた。一方、教職経験年数を重ねると未来に向けた希望や目標達成など『肯定的未来志向』が軽減していくことが確認されている¹⁰⁾。学校組織の中で「一人職種」である養護教諭は、学校組織文化、

職場の雰囲気、校長のリーダーシップ等の影響を受けやすいという研究結果も報告されている¹¹⁾。現在、養護教諭のストレスおよびストレスコーピングの研究は報告されているものの、学校種を含め、教職経験年数を考慮した研究はほとんど見当たらない。

そこで、本研究は、予防医学の観点から、学校に勤務する養護教諭の具体的な離職予防対策を構築するため養護教諭の精神的健康度に関係が深いとされる養護教諭のストレス及びストレスコーピングの現状を明らかにすることを目的とした。

本研究により、客観的な指標に基づいて養護教諭のストレス及びストレスコーピングを明らかにすることが、養護教諭への周囲の理解を深めるとともに、離職予防につながるものと考えられる。

2. 研究方法

(1)対象

A県公立学校に勤務する養護教諭550名

(2)調査期間

平成21年12月～平成22年2月までの3ヶ月間

(3)調査方法

多項目選択回答形式による無記名自記式質問紙調査であり、配票調査法とした。有効回答率は66.2% (364人)であった。

(4)調査内容

調査内容は、養護教諭の属性(勤務校の学校種、年齢、教職経験年数等)、及び職業性ストレス尺度、ストレスコーピングに関する尺度を使用した。学校種は、幼稚園、小学校、中学校、高等学校(全日制・定時制)、特別支援学校に分類した。教職経験年数は「1-5年未満」「5-10年未満」「10-20年未満」「20-30年未満」「30年以上」に分類した。

職業性ストレスの評価には、職業性ストレス簡易尺度(BSJS: Brief Scale for J

ob Stress)を用いた¹²⁾。20項目のストレス要因について「1 非常にそうである」「2 まあそうである」「3 少しそうである」「4 全くそうでない」の4段階1-4点に得点化されている。BSJSは、「量的負荷」「質的負荷」「対人関係の困難」の職場におけるストレスを強める要因としてのストレス増強要因と「裁量度」「達成度」「同僚上司の支援」の職場におけるストレスを和らげる要因としてストレス緩和要因の2つに大きく分け、それぞれ3つずつの下位項目から構成されている。

ストレス対処特性の評価には、コーピング特性簡易尺度(BSCP: Brief Scale for Coping Profile)を用い¹³⁾、18項目の対処方法について、「4 よくある」「3 とときある」「2 たまにある」「1 ほとんどない」の4段階1-4点に得点化されている。

また、コーピング特性簡易尺度は項目について「積極的問題解決」(問1-3)、「問題解のための相談」(問4-6)、「気分転換」(問7-9)、「他者への情動発散」(問10-12)、「回避抑制」(問13-15)、「視点の転換」(問16-18)の6つに分類されている¹⁴⁾。

(5)分析方法

職業性ストレス簡易尺度およびコーピング特性簡易尺度それぞれ全項目について学校種別及び職経験年数別に一元配置散分析を行い比較した。本研究におけるデータの集計・分析は解析ソフトSPSS14.0用いた。

(6)倫理的配慮

本調査は、A県公立学校の市町別養護教員会会長および役員の承認を得て実施した。対象者への調査研究用紙に研究の目的及び倫理的配慮を記載し調査票の返送をもって承認とみなすこと明示した。また、本調査には自由意思による調査協力と拒否・中断の自由、匿名性保証、データの管理方法、結果の活用方法について記した。

3. 結果

(1)対象の概要

分析の対象となる養護教諭の概要を表12に示した。

表1 対象養護教諭の教職経験年数(n=364)

教職経験年数	n	%
1 - 5年未満	71	19.5
5 - 10年未満	47	12.9
10 - 20年未満	75	20.6
20 - 30年未満	118	32.4
30年以上	53	14.6

表2 対象養護教諭の学校種(n=364)

学校種	n	%
幼稚園	2	0.5
小学校	193	53.0
中学校	97	26.7
高等学校(全日)	51	14.0
高等学校(定時)	9	2.5
特別支援学校	12	3.3

対象養護教諭の教職経験年数は、「20-30年未満」が118名(32.4%)と最も多く次いで「10-20年未満」75名(20.6%)、「1-5年未満」71名(19.5%)の順に多かった。(表1)。また、対象養護教諭の学校種は「小学校」193名(53.0%)が最も多く、ついで「中学校」97名(26.7%)の順に多かった(表2)。

(2)養護教諭の職業性ストレス

養護教諭の職業性ストレスでは表3のとおり、養護教諭が勤務している学校種別において、「1あまりに仕事が多すぎる」「猛烈に働くことが必要だ」「4期限に追われてはたらくことがよくある」に有意差が、みられた。さらに表3において、「4期限に追われてはたらくことがよくある」は「高等学

校全日制」勤務と「中学校」で勤務に有意差がみられた。

また、養護教諭の教職経験年数においては、「1あまりに仕事が多すぎる」「2仕事量が多くて仕事こなせない」「4期限追われてはたらくことがよくある」「7これまでの経験だけでは対処できない仕事をするところがある」「8自分の仕事について自分の意見を反映できる」「9仕事の進め方を自分で決めることができる」「10仕事のペースを自分で決めることができる」の7項目に有意差がみられた。「1あまりに仕事が多すぎる」では、教職経験年数「1-5年未満」と「20-30年未満」及び「30年以上」の経験者に有意差がみられた。「2仕事量が多くて仕事こなせない」は、「1-5年未満」と「20-30年未満」に有意差がみられた。「4期限に追われてはたらくことがよくある」は、「20-30年未満」と「5-10年未満」及び「30年以上」の経験者に有意差がみられた。「7これまでの経験だけでは対処できない仕事をするところがある」は、「1-5年未満」と「10-20年未満」に有意差がみられた。「8自分の仕事について自分の意見を反映できる」は、「1-5年未満」と「10-20年未満」及び「20-30年未満」、「30年以上」とに有意差がみられた。「9仕事の進め方を自分で決めることができる」は、「1-5年未満」と「10-20年未満」及び「20-30年未満」に有意差がみられた。「10仕事のペースを自分で決めることができる」では、「1-5年未満」と「20-30年未満」に有意差がみられた。

また、表4職業性ストレスと教職経験年数との関連を下位項目で考えたときに、ストレス増強要因としての「量的負荷」は「20~30年未満」で「1~5年未満」に比べ有意に高く、「質的負荷」は「30年以上」で「5~10年未満」に比べ有意に高くなっている。ストレス緩和要因として、「裁量度」は、「10~20年未満」で「1~5年未満」に比べ有意に高く、さらに「30年以上」は高くなっている。

表3 養護教諭の職業性ストレスにおける平均値

No.	字校種					教職経年数					P			
	幼稚園	小学校	中学校	中学校	合計	1-5年未満	6-10年未満	10-20年未満	20年以上	合計				
1	2	24	25	27	32	25	2.8	2.6	2.5	2.3	2.5	*		
2	3.5	2.9	2.9	3.2	3.6	2.8	2.9	3.1	3.1	2.7	2.8	*		
3	3.5	3.1	3.2	3.3	3.6	2.8	3.1	3.2	3.1	3.2	3.1	ns		
4	3	2.5	2.2	2.8	2.7	2.4	2.5	2.6	2.7	2.4	2.7	*		
5	3.5	2.9	2.8	3.1	3	2.8	2.9	3	2.9	2.8	3.1	ns		
6	3	3	2.9	3.1	3	2.7	3	3.1	3	2.9	2.8	ns		
7	3	3	2.9	3	3.1	2.3	2.9	2.7	2.9	3.1	3	2.9	*	
8	2.5	2.3	2.1	2	2.4	2.2	3.1	2.5	2.3	2.2	2	2.1	2.2	*
9	2	1.9	1.8	2	2	2.2	2	2.2	2	1.8	1.7	1.9	2	*
10	2	1.9	1.8	2.1	1.9	2.3	1.9	2.2	1.9	2	1.8	2	1.9	*
11	3	3.5	3.5	3.5	3.2	3.1	3.5	3.4	3.3	3.6	3.5	3.6	3.5	ns
12	3	3.1	3.1	3.2	3.1	2.8	3.1	3	2.9	3.2	3.2	3.2	3.1	ns
13	3	2.9	2.8	2.9	2.8	2.6	2.9	2.8	2.7	3	2.9	3.1	2.9	ns
14	2.5	2.1	2	2.2	2.6	2.2	2.1	2.2	2.1	2.1	2	2.2	2.1	ns
15	1.5	1.8	1.8	1.7	2.1	1.6	1.8	1.8	1.7	1.8	1.7	1.8	1.8	ns
16	2	1.8	1.8	1.8	2.1	1.8	1.8	1.8	1.9	1.8	1.9	1.9	1.8	ns
17	2	2.2	2.2	2.2	2.6	2.4	2.2	2.2	2.1	2.3	2.2	2.3	2.2	ns
18	2	1.7	1.6	1.7	1.8	1.8	1.7	1.6	1.6	1.8	1.7	1.7	1.7	ns
19	2.5	2	1.8	2.1	2	2.2	2	2	2	1.9	2	1.9	2	ns
20	2	1.9	1.8	2	1.9	2.3	1.9	1.8	1.8	1.8	2	1.9	1.9	ns

n.s = not significant *p<0.05

表4 職業性ストレスと教職経験年数との関連

	量的負荷	質的負荷	対人関係の 困難	裁量度	達成感	同僚上司の 支援
全体 (n= 364)	2.24 ± 0.72	2.07 ± 0.7	1.84 ± 0.66	3.01 ± 0.59	3.16 ± 0.67	3.03 ± 0.63
1~5年未満 (n= 71)	2.08 ± 0.69	2.12 ± 0.66	1.92 ± 0.66	2.71 ± 0.68	3.18 ± 0.59	3 ± 0.71
5~10年未満 (n= 47)	2.1 ± 0.66	2.03 ± 0.69	2.03 ± 0.69	2.96 ± 0.69	3.23 ± 0.67	3.12 ± 0.58
10~20年未満 (n= 75)	2.2 ± 0.74	2.03 ± 0.68	1.77 ± 0.69	3.03 ± 0.53	3.17 ± 0.7	2.99 ± 0.64
20~30年未満 (n= 118)	2.42 ± 0.74	2.09 ± 0.77	1.81 ± 0.66	3.19 ± 0.51	3.09 ± 0.67	3.07 ± 0.6
30年以上 (n= 53)	2.27 ± 0.69	2.07 ± 0.69	1.74 ± 0.56	3.01 ± 0.63	3.21 ± 0.71	2.97 ± 0.65

一元配置分散分析, * : p<0.05, ** : p<0.01.

表6 職業性ストレススコアと教職経験年数との関連

	BSCP					
	気分転換	積極的問題 解決	視点の転換	問題解決の ための相談	回避と抑制	他者への常 道発信
全体 (n= 364)	3.1 ± 0.82	3.22 ± 0.67	2.91 ± 0.73	3.04 ± 0.75	2.2 ± 0.67	1.52 ± 0.54
1~5年未満 (n= 71)	3.2 ± 0.29	3.23 ± 0.57	2.84 ± 0.73	3.14 ± 0.61	2.15 ± 0.72	1.55 ± 0.47
5~10年未満 (n= 47)	3.3 ± 0.74	3.45 ± 0.55	3.04 ± 0.67	3.23 ± 0.74	1.96 ± 0.61	1.43 ± 0.5
10~20年未満 (n= 75)	3 ± 0.78	3.27 ± 0.7	2.92 ± 0.73	3.04 ± 0.74	2.21 ± 0.65	1.52 ± 0.54
20~30年未満 (n= 118)	3 ± 0.9	3.18 ± 0.68	2.87 ± 0.74	3.03 ± 0.75	2.32 ± 0.72	1.6 ± 0.58
30年以上 (n= 53)	3 ± 0.78	3.02 ± 0.8	2.94 ± 0.8	2.79 ± 0.89	2.18 ± 0.53	1.44 ± 0.64

一元配置分散分析, * p<0.05, ** p<0.01.

(3) 養護教諭のストレスコーピング

表5のとおり、教職経験年数は「2今までの体験を参考に考える」「3今できることは何かを冷静に考える」「4信頼できる人に解決策を相談する」「9旅行・外出など活動的なことをして気分転換をする」といった4項目に有意差がみられた。学校種別については、表5のとおり、いずれの学校種においても有意差がみられなかった。表6のストレスコーピングと教職経験年数との関連については、問題解決における周囲の協力体制が影響する「積極的問題解決」「問題解決の相談」は、「5年～10年未満」で「30年以上」に比べ有意に高くなっている。「回避と抑制」は、「20～30年未満」で「1～5年未満」に比べ有意に高くなっている。

4. 考察

「養護教諭のストレスおよびストレスコーピング」における現職養護教諭を対象とした質問紙調査結果からその現状について以下に述べる。

(1) 養護教諭の職業のストレスの特徴

「4期限に追われてはたらくことがよくある」は、「高等学校全日制」勤務と「中学校」の勤務に有意差が認められ、中学校では期限に追われてはたらくことがよくあることがわかり、中学校の多忙さがうかがえた。

また、表6において「1あまりに仕事が多すぎる」と教職経験年数「1-5年未満」では、感じており「20-30年未満」及び「30以上」は、仕事量が多くはないという回答がなされた。これは、仕事をこなすためには経験の年数が影響していると推測される。「7 これまでの経験だけでは対処できない仕事をすることがある」は、「1-5年未満」は、今までの経験はなく、「10-20年未満」は、対処できるという回答であり、このことは、「10-20年未満」

は、様々な経験を重ねてきていることが推察できる。また、「1-5年未満」は、自分の仕事について自分の意見を反映できなく、仕事の進め方やペースを自分で決めることが困難であるが、「10-20年未満」及び「20-30年未満」、「30年以上」は、自分の意見を反映し、自分のペースで仕事が決められることが認められた。

(2) 養護教諭のストレスコーピングの特徴

すべてのストレスコーピング項目において学校種別には有意差は認められなかった。しかしながら、教職経験年数の場合には、「積極的問題解決」「問題解決のための相談」「気分転換」に有意差がみられ、ストレスを積極的な姿勢で日常の仕事の中で解決したり、職場以外でも工夫したりしていることが推察できる。特に教職経験年数が少ない「5-10年未満」の場合は、旅行や外出などの活動的な気分転換がなされていた。また、「他者への情動発散」「回避と抑制」など消極的な問題解決のストレスコーピングにいずれの教職経験年数においても平均値が低かった。小林は、同尺度を用いて、看護職のストレスコーピングの調査の結果、「問題解決のための相談」及び「気分転換」についても年齢が低いほど、他の年齢層よりも有意に高く、「問題解決のための相談」では、20代30代は40代と比較して有意に高いことを報告している¹⁴⁾。本研究においても同様の結果が得られた。

今後は、さらに養護教諭のストレスとストレスコーピングの現状についてデータを蓄積するために、複数配置の有無や現在の勤務校の継続年数や職場構成メンバーなど養護教諭自身や学校の環境も考慮した調査を実施できるよう検討していく必要があると考える。

5. 結語

本研究は、養護教諭の抱えるストレスとストレスコーピングの現状をあきらかにすることを目的として養護教諭を対象に質問紙調査を行った。その結果、以下のことが確認された。

(1) 職業性ストレスにおいては、学校種別に「中学校」では「期限に追われてはたらくことがよくある」ことが認められた。また、教職経験年数が少ないほど、自分の仕事について自分の意見を反映できず、仕事の進め方やペースを自分で決めることが困難であるが、経験を重ねるにつれて、自分のペースで仕事が決められることが認められた。

(2) 養護教諭は、教職経験年数によって「積極的問題解決」「問題解決のための相談」「気分転換」に有意差がみられた。つまり、経験年齢別にみると、教職経験年数が少ないほど、「気分転換」「積極的問題解決」「問題解決のための相談」によるストレスコーピングが高かった。

謝辞

本研究の調査にご協力くださいましたA県内養護教諭の皆様は心より御礼を申し上げます。

なお、本研究は、平成21年度科学研究費(奨励研究)課題番号21906005「養護教諭の自己啓発を支援するプログラム開発に関するアクションリサーチ」の助成による研究成果の一部である。

引用文献

- 1) 保坂亨：学校を休む，児童生徒の欠席と教員の休職，学事出版，p88，2009
- 2) 保坂亨：日本教育経営学会紀要第52号，2010
- 3) 西坂小百合：幼稚園教師のストレスと精神的健康度に及ぼす職場環境，精神的快復力の影響，p91

4) 吉野聡，友常祐介，谷口和樹，笹原信一郎，松崎一葉：研修医の適正な労務管理に関する研究～限界的長時間労働および職業性ストレスが研修医のパフォーマンスに及ぼす影響～産業衛生誌48巻p326，2006

5) 横山さつき：消防職員の精神的健康に関する要因についての検討，日本看護科学会誌，第30巻第2号，p64-73，2010

6) 労政時法，第3736号，p69-78，2008

7) 上原美子：養護教諭の自己啓発を支援するプログラム開発に関するアクションリサーチ(第1報) - インタビュー - 調査の結果から - ，学校健康相談研究，vol16 2，p52-53，2010

8) 鈴木邦治：学校経営と養護教諭の職務() - 養護教諭のキャリアと職務意識 - 福岡教育大学紀要，第48号，p23-40，1999

9) 小塩真司，中谷素之，金子一史，長峰信治：ネガティブな出来事から立ち直り導く心理特性 - 精神的回復度尺度の作成 - カウンセリング研究35 p 57 - 65，2002

10) 上原美子，中下富子：養護教諭の精神的健康度に関する研究(第1報)，埼玉大学教育学部附属教育実践センター紀要，10，p127-133，2011

11) 中島一憲：養護教諭の心のケア，月刊生徒指導，12月号，p60-6，1996

12) 錦戸典子，影山隆之，小林敏生，原谷隆史：簡易質問紙による職業性ストレスの評価情報処理企業男性従業員における抑うつ度との関連，産業精神保健，8(2)，p73-82，2000

13) 影山隆之，小林敏生，河島美枝子，金丸由希子：労働者のためのコーピング特性簡易尺度(BSCP)の開発信頼性・妥当性についての基礎検討：産業衛生雑誌，46，p 103- 114，，1996

14) 小林敏生：日本国内における看護職のストレス研究，平成14-16年度科学研究費研究成果報告書p8-19，2005

(2011年 4月 28日提出)

(2011年 5月 20日受理)