

市立小・中学校の教職員メンタルヘルス実態調査 報告

浜松市精神保健福祉センター

1 目的

市立小・中学校の教職員は約3,700人であり、精神的な健康問題による休職や過重労働による疾病の特別休暇が増加している。教職員のメンタルヘルスは、日常の児童生徒とのコミュニケーションに影響を与える。また、全国的には、青少年の自殺者数は増加傾向にあり、当市においても同様の傾向が見られる。

そこで、教職員のメンタルヘルスの保持増進をはかり、もって児童生徒のメンタルヘルスに寄与すること、自殺念慮を持つ児童生徒への対応方法の把握を目的に、教職員のメンタルヘルスに関する実態調査を行う。

2 対象

市立小・中学校の教職員のうち協力の得られた3,663人を対象とした。(小学校111校、中学校49校)

3 方法

調査は、自記式質問紙調査により実施した。

質問紙は、平成7年～11年度労働省委託研究「作業関連疾患の予防に関する研究」の成果として発表された職業性ストレス簡易調査を使用する。さらに、各教職員の属性に関する項目、抑うつ程度、自殺念慮の有無、自殺念慮を持つ児童生徒への対応方法、自由記載を追加した。

質問紙の配布及び回収は、学校ごとに行った。

調査時期は平成22年1月～平成22年2月であった。

4 結果

I 仕事について

仕事の負担度、コントロール度、対人関係、適合性についての項目について尋ねた。

表1 ストレス要因の各項目における要チェック(チェックした割合が多いほどストレス要因)の回答割合

	分類	項目	回答割合
上位 3項目	負担度	一生懸命働かなければならない	94.1%
	負担度	かなり注意を集中する必要がある	88.0%
	負担度	非常にたくさんの仕事をしなければならぬ	84.4%
下位 3項目	適合性	働きがいのある仕事だ	5.9%
	適合性	自分の技能や知識を仕事で使うことが少ない	10.4%
	対人関係	私の職場の雰囲気は友好的である	10.9%

業務の特性もあるだろうが、仕事の負担度がストレス要因となっている教職員の割合が高かった。仕事の適合性については、ストレス要因となっている教職員が少なく、「働きがいのある仕事だ」「自分の技能や知識を仕事で使うことが多い」「仕事の内容は自分に合っている」と感じている教職員が多かった。

II ここ1ヶ月の状態について

心理的ストレス反応、身体的ストレス反応について尋ねた。

心理的なストレス反応、特に活気や疲労感についてマイナスの反応を示している教職員の割合が約半数と多かった。身体的なストレス反応の中では、肩こりや目の疲れが多かった。

全体としては、身体的なストレス反応よりも、心理的なストレス反応を示す教職員の割合が多かった。

表2 ストレス反応の各項目における要チェック(チェックした割合が多いほどストレス要因)の回答割合

	分類	項目	回答割合
上位 3項目	心理的	生き生きする	53.8%
	心理的	活気がわいてくる	53.7%
	心理的	元気がいっぱいだ	52.7%
下位 3項目	身体的	食欲がない	2.2%
	心理的	仕事が手につかない	3.6%
	身体的	めまいがする	4.0%

III 仕事上のストレス

仕事上のストレスをどれくらい感じたかについて尋ねた。ストレスを「よく感じた」「ときどき感じた」と回答した割合は、学習指導 53.1%、生活指導 50.5%、学年・学校行事の準備・指導 45.6%、保護者対応 45.6%の順に多かった。

IV ここ1ヶ月の気分の状況

抑うつ傾向、希死念慮について尋ねた。約9割の教職員にはその傾向にはなかった。

しかし、「気分が沈んだり、落ちこんだり、希望が持てなくなったりすることがよくあった」18.3%、「物事に対する興味や喜びをほとんど感じなかった」7.6%、「いっそ死にたいと思うくらいつらい気分があった」3.0%の教職員が「はい」と回答しており、中には、深刻な問題を抱えている教職員がいることもわかった。

V 周りの方々について

職場の支援について尋ねた。約7割の教職員は、職場の支援の方が良好であると回答した結果であった。

VI 日常生活の満足度について

83.0%の教職員が、仕事に満足であると回答していた。

5 考察

教職員という職業の特性上、学校現場では児童生徒の学習指導や生活指導は無論のことまた危機管理に至るまでが業務である。職業性ストレス調査票の「業務負担度」が高い結果となっていたが、必ずしもそれら全てがストレスであるとは限らないものの、教職に対する適性を自覚しながら業務そのものに負担を感じるという葛藤に直面している教職員の心理的背景が推察された。

ストレス反応では、身体的ストレス反応よりも心理的ストレス反応を示す割合が高いことから、活気や疲労感をキーワードとして、同僚や上司からの見守りや気付きによるサポートが強化されることが望まれる。そのことで、ひいては教職員自身の児童生徒のメンタルヘルスへの気づきを促すことになると考えられる。

一部には、深刻なメンタルヘルスの問題を抱えている教職員もいることから、セルフケアについての啓発や相談しやすい環境づくりも、今後の対策課題として考えられる。