

## 学校暦・職務内容が教員ストレスに与える影響に関する考察（1） —教員がストレスを感じやすい時期と出来事の関連—

福田 裕子\*・秋光 恵子\*\*・松本 剛\*\*

本研究の目的は、教員がストレスを感じやすい職務内容をその職務が発生する時期と対応させて収集し、教員のストレス対処に対する教員同士のサポートやセルフケアにつなげることができるよう、教員のストレスの特徴について整理することであった。小学校教員・中学校教員・高等学校教員・特別支援学校教員153名による教職経験の中で最もストレスを感じた1年間に関する質問紙調査の結果から、教員のストレスは「8月」を除く1年間を通して高水準で維持されていることが確認された。各月で回答したストレス度合いの理由として記述された内容をテキストマイニングで分析したところ、『職場環境』『人間関係』『予定された業務』『突発的な業務』の4カテゴリーにまとめられた。これら4カテゴリーに記述された内容は学校暦との関連が深く、年間行事計画や校務分掌等で規定された時期に負担が増大する場面において、突発的に対応する必要のある生徒指導や保護者対応が重なるとストレス度合いはさらに高くなることが示唆された。

キーワード：学校暦，職務内容，教員ストレス

### 問題と目的

#### (1) 教員の業務の特徴とストレス

文部科学省（2021）によると、教員の精神疾患による病気休職者の人数は、直近の10年間は5千人前後で推移し、令和2年度は5,180人となっている。精神疾患による1か月以上の長期療養者と病気休職者を合わせると、9,452人となり、高止まりの傾向が続いている。

教員の業務の特徴には、属人的対応が多く、個人で抱え込みやすい性質があることや、学級担任など、教員が一人で対応するケースが少なくないということがある。例えば、一部の教員に業務の負担が偏るケースや、教員のちょっとした言動が児童生徒・保護者の否定的な感情を喚起し、トラブルに発展するようなケースでは、当該教員に高いストレスが生じていることが指摘されている（文部科学省，2013）。

対人援助職である学校教員は、定型の対応で対応可能な業務に加えて、即時的に対応しなければならない案件への対応が求められる職種である。例えば、多様化する生徒指導への対応に困難さを抱えている教員が多くみられるという現状があり、多くの教員がそれらに関連する保護者対応や学校の近隣とのトラブルへの対処等にも関わっている。変化の著しい現代の社会状況下において、他の業種と同様に、学校においても求められる役割は多岐にわたり、教員個人の業務負担の傾向は増しているといえよう。

学校業務は、教員個々が従事する業務の終わりが見えにくく、仕事の成果を教員が実感できにくいという特徴を有している。生徒指導や学習指導、学校行事などの教育活動への対応に際して、例年と同じ方法が通用しない年度の場合に、迷いや不安を感じたりしながらも、教員が一人で判断して諸事に対応しながら業務にあたっているという現状も散見する。このような業務への取り組みの現状は、教員のストレスをより増大させる要因とな

\* 兵庫教育大学発達心理臨床研究センター

\*\* 兵庫教育大学大学院

り得る。

これらの教員がもつ特有のストレスは、これまで様々な研究の対象となってきた。教員の職務に起因する否定的な情動反応として、心理学的・生理学的・行動学的な側面がある (a response of negative affect / response correlates ; psychological, physiological, behavioural ; Kyriacou&Sutcliffe, 1978) という指摘にみられるように、教員のストレスの背景にある課題は多岐にわたっている。

## (2) 教員ストレスにおけるストレスラー

教員のメンタルヘルス不調の要因として、生徒指導や事務的な仕事、学習指導、求められる業務の質、保護者への対応に強いストレスを感じる頻度が高いという調査結果がある (文部科学省, 2013)。この調査では、実際にメンタルヘルス不調を訴えた教員が受診したきっかけの要因として、生徒指導が最も多く挙げられ、職場の人間関係・校務・学習指導と続いている。また、年代別のメンタル不調の要因として、学校で中堅以上の役割を担う40歳代から50歳代の教員は校務の割合が、20歳代の若手教員は生徒指導の割合が高いという特徴があるという結果が示された。

高木・田中 (2003) は、教員の職業ストレスラーを、役割の曖昧な職務や実施困難な職務に関する「職務自体のストレスラー」と、過剰な期待や要求に関する役割葛藤、同僚との関係、組織風土などの「職場環境のストレスラー」に二分している。生徒指導・校務・学習指導は「職務自体のストレスラー」と、職場の人間関係は「職場環境のストレスラー」とより関わりが深いと思われる。調査結果は、年代によってストレスラーの対象が「職務自体のストレスラー (生徒指導)」から「職場環境のストレスラー (校務)」に移行するという傾向を示すものとも考えられるが、実際には各課題には両者が関連し合っているといえよう。

これらの先行研究や調査結果が示すように、教員にとってのストレスラーは多種多様である。校務分掌として組織内で業務を分担するものの、年代によって業務量や学校行事における役割負担に

差が生じることや、突発的に生じる生徒指導への対応、児童生徒・保護者・同僚などとの人間関係の変化への対応といった教員特有の業務との関連が考えられる。

これまで述べてきたように、学校教員という職業には、特有のストレスラーがみられ、そのストレスラーには、教員の職務上の特性に起因する要素が高い。教員の業務内容には、年間を通じて継続する部分と、時期に応じて対応が求められる要素に変化がみられる部分とが混在しているが、これらのストレスラーが1年のどの時期にどの程度生じる傾向にあるかといった、1年を通じた教員ストレスの整理はまだなされていない。

教員ストレスを考える際には、学校行事や学期制などの時期的な影響から生じる教員ストレスラー、及び対人援助職である教員にとって突発的に生じる対人関係への対応が影響する教員ストレスラーの両方を考慮する必要がある。これらの教員への負担が、学校暦とどのように対応しているかについて検討することは、教員のストレスマネジメントを考える上で必要であり、意義があると考えられる。

## (3) 本研究の目的

そこで、本研究では、教員がストレスを感じやすい職務内容を、その職務が発生する時期と対応させて収集し、教員のストレス対処に対する教員同士のサポートやセルフケアにつなげることができるよう、教員のストレスの特徴について整理することを目的とした。

## 方法

### (1) 調査時期及び協力者

令和4年7月から8月に主に中堅教員を対象としたA県の研修講座に参加した小学校教員、中学校教員、高等学校教員、特別支援学校教員182名に調査用紙を配布し、165名から回答を得た。そのうち、著しい回答の不備のあるものを除いた153名の回答を分析対象とした。分析対象者の内訳は小学校教員75名 (男性33名, 女性42名), 中学校教員40名 (男性24名, 女性16名), 高等

表1 分析対象者の内訳

校種(小計)	性別	5年以下	10年以下	15年以下	20年以下	21年以上
小学校 (75)	女性	2	6	31	1	2
	男性	3	6	22	1	1
中学校 (40)	女性	0	2	14	0	0
	男性	2	6	16	0	0
高等学校 (27)	女性	0	1	7	1	0
	男性	0	0	18	0	0
特別支援 学校(11)	女性	0	2	5	0	0
	男性	0	2	2	0	0
合計(153)		7	25	115	3	3

学校教員27名（男性18名，女性9名），特別支援学校教員11名（男性4名，女性7名）であった（表1）。

(2) 調査内容

質問紙では以下の事柄について回答を求めた。なお，本稿においては，以下に示す調査項目のうち，主にii) ①②③⑤の回答，及びii) ⑦ストレス度合いとその理由の記述結果等を分析のための資料として抽出し，その記述内容を整理する部分に着目した。整理された結果から，教員がストレスを感じやすい職務内容について，その職務が発生する時期との関連から考察することとした。

i) 基本属性

校種，性別，勤務経験校数，教職経験年数を問うた。校種については，[小学校・中学校・高等学校・特別支援学校] から，また性別については，[女性，男性，回答しない] の3項目から選択するよう依頼した。勤務経験校数は臨時講師での勤務経験を除いた学校数について数字で回答を求め，教職経験年数については [5年以下，10年以下，15年以下，20年以下，21年以上] の5年刻みの5項目で回答を求めた。

ii) ストレスを感じた1年間

これまでの教職経験の中で最もストレスを感じた1年間について想起させ，下に挙げた①から⑦までの7項目について回答を求めた。

- ① 想起した1年は教職経験の何年目であったか
- ② 想起した1年は何校目の勤務校であったか
- ③ ②で回答したのは勤務校の何年目であったか
- ④ ③で回答した勤務校以前の学校（前任校）の勤務年数
- ⑤ ③と④で回答した前任校・着任校の学校規模と役割

⑥ 想起した1年間のストレス度合いのストレス曲線

⑦ ⑥で想起した1年間の学校暦（月別）でのストレス度合い・理由・ストレス反応

なお，⑦の回答においては，4月から3月の12か月毎に枠を設け，まず「Aストレス度合い」について4件法（0：全くない，1：あまりない，2：ややある，3：かなりある）で回答を求めた。また，そのように評価した理由について詳細に問うために，「Bその理由」として自由記述で回答を求めた。

また，その時に感じた主なストレス反応を「Cストレス反応」として，「活気の低下」「イライラ感」「疲労感」「不安感」「抑うつ感」「身体愁訴」の6項目のうち，当てはまるものに○を付けるよう項目を設定した。この6項目については「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」の項目を参考にした（労働省，2000）。

iii) 異動時のストレス

①新着任時，②2校目への異動時，③3校目への異動時のストレス度合いについて，4月から8月までをストレス曲線で描くことにより回答を求めた。また，それぞれの異動時において，ストレス度合いが高くなったり低くなったりした際の要因や理由について自由記述で回答を求めた。

iv) ストレス対処

ストレスを低減させるのに役立つ要因（環境・行動・心構え等）について自由記述で回答を求めた。

(3) 倫理的配慮

本調査は，倫理的配慮として，以下のi) からv)を回答者に示し，同意を得た上で実施した。i) 調査は無記名で実施し，所属や個人が特定されることはない。ii) 回答は任意であり，回答によって不利益を被ることはない。iii) 回答の途中で中断しても構わない。iv) 調査に参加しなくても不利益を被ることはない。v) 本研究の終了後は情報の取扱に留意し，調査用紙を速やかに処分する。これらi) からv)をフェイスシートに明記し，同意の上で回答するよう依頼した。また，性別を

問う設問において「回答しない」の項目を設け、調査用紙は冊子形式として、回収時等に回答が見えないよう配慮した。

### 結果

#### (1) 想起された1年間の特徴について

最もストレスを感じていた1年間の特徴を概観するために、設問 ii) ①想起した1年間の教職歴、②想起時の勤務校数、③想起時勤務校での経験年数、及び⑤想起時勤務校の規模と役割について整理した(表2)。

表2 想起された1年間の特徴

校種	校種別人数	想起時		想起時		想起時		想起時		想起時	回答人数
		経験年数	人数	経験校数	人数	勤務年数	人数	学校規模	役割		
小学校	75	5年以下	35	1校目	27	2年以下	41	小規模	12	担任	69
		10年以下	24	2校目	38	4年以下	14	中規模	38	担任以外	3
		15年以下	14	3校目	7	6年以下	15	大規模	14	養護教諭	1
		20年以下	0	4校目	1	8年以下	1	無回答	11	無回答	2
		21年以上	2	5校目以上	2	9年以上	4				
中学校	40	5年以下	23	1校目	23	2年以下	23	小規模	6	担任	27
		10年以下	10	2校目	11	4年以下	10	中規模	16	担任以外	9
		15年以下	7	3校目	5	6年以下	3	大規模	10	養護教諭	0
				4校目	1	8年以下	3	無回答	8	無回答	4
				5校目以上	0	9年以上	1				
高等学校	27	5年以下	8	1校目	9	2年以下	17	小規模	10	担任	12
		10年以下	10	2校目	9	4年以下	6	中規模	9	担任以外	12
		15年以下	9	3校目	9	6年以下	2	大規模	4	養護教諭	0
				4校目	0	8年以下	1	無回答	4	無回答	3
				5校目以上	0	9年以上	3				
特別支援	11	5年以下	5	1校目	6	2年以下	4	小規模	6	担任	6
		10年以下	4	2校目	4	4年以下	6	中規模	1	担任以外	4
		15年以下	2	3校目	1	6年以下	1	大規模	2	養護教諭	0
				4校目	0	8年以下	0	無回答	2	無回答	1
				5校目以上	0	9年以上	0				
合計	153		153		153		153		153		153

教職経験に関しては、小学校・中学校の教員では「5年以下」の若手教員時と回答した割合が高かった。そのため、想起時の経験校数も「1校目」と回答した割合が4割超、「2校目」と回答した割合についても4割を超えていた。一方、高等学校・特別支援学校の教員の想起では若手教員時代に偏っておらず、特に高等学校では「10年から15年以下」を想起した教員も3割以上を占めていた。但し、想定した1年間は、その勤務校での「1年目」と「2年目」が半数を超えており、小学校・中学校・高等学校で共通の結果であった。

一方、学校規模については、小学校・中学校では「中規模校」での出来事が想起されやすく、高等学校・特別支援学校においては「小規模校」での出来事が想起される傾向にあった。また、想起された1年間の役割や立場については、どの校種においても「担任」の割合が最も高かった。

#### (2) 月別のストレス度合い

質問項目 ii)-⑦で得られた月別のストレス度合いの最頻値と平均値を表3に示す。得点範囲「0」から「3」のうち、「8月」以外はどの月も平均値

表3 月別のストレス度合い

	最小値	最大値	最頻値	平均値	標準偏差
4月	0	3	3	2.301	0.874
5月	0	3	3	2.340	0.844
6月	0	3	3	2.342	0.798
7月	0	3	3	2.258	0.875
8月	0	3	1	1.359	1.052
9月	0	3	3	2.310	0.774
10月	0	3	3	2.355	0.776
11月	0	3	3	2.394	0.781
12月	0	3	3	2.317	0.862
1月	0	3	3	2.232	0.897
2月	0	3	3	2.331	0.788
3月	0	3	3	2.142	0.907

が2.0を超えており、最頻値は「3」であった。特に、年度初めの「4月」から、その後の3か月 にわたり高得点の状態が維持されていた。これらの高得点の傾向は、「9月」を起点とした4か月間でも同様であった。

なお、夏休みの期間である「8月」のストレス度合いの平均値は1.359、最頻値も「1」であった。また、いずれの月においても、回答の中にはストレス度合い「0」の回答がみられた。

#### (3) 月別のストレス度合い理由の分析

各月におけるストレス度合いの理由の特徴を、テキストマイニングの手法を用いて設問 ii)-⑥で得た自由記述から頻出語を抽出し、各月毎に分析した。その際に、本来「校務」のように一つの語として抽出すべき語が「校」と「務」と分割されて抽出される可能性がある語については、あらかじめ一つの語として抽出するよう設定した。設定した語は、「校務」「通知表」「保護者」「部活動」の4語である。なお、本分析には、「KH Coder」(樋口, 2020)を用いた。

抽出語(コード)リストから出現回数の多い語を確認し、階層的クラスター分析(Ward法)を実施した。階層的クラスター分析の結果、図1のようなデンドログラムが生成され、このデンドログラムを月毎に作成し、コードの内容を確認し、整理した。

階層的クラスター分析に際しては、単語間の距離を図るためにJaccard係数を使用した。なお、クラスター生成数はクラスターが形成される単語のまとまりのコード数が5以下になるように調整

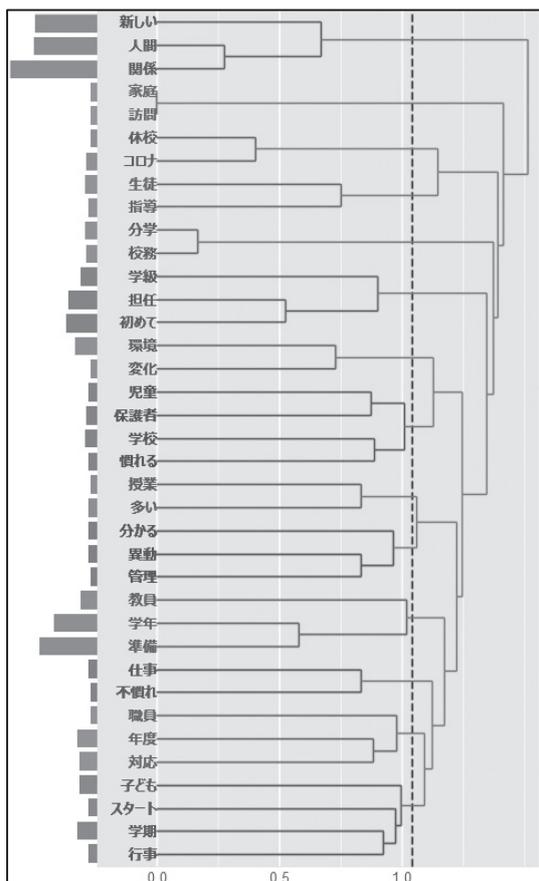


図1 階層的クラスター分析【4月】

注1) 数値は類似度を示し、低いほど語の距離が近い。  
 注2) 破線はクラスター切断箇所を示し、図中では14のクラスターが生成されている。

し、類似度が同値の場合はそのままを1つのクラスターとして設定した。

次に、各月で生成されたクラスターの分類について、各月上位に抽出された語のうち、出現回数が10以上の単語をさらに抽出して示し、階層的クラスター分析で生成されたクラスター数とそのコード、並びに実際に協力者が記述した回答の代表例をまとめた(表4)。

上位抽出語に注目すると、「8月」を除いては「4月」から「3月」までの年間を通して「関係」が出現することが確認された。さらに「対応」も、「6月」以降は常に出現していた(「8月」を除く)。また、「保護者」は1学期(「6月」・「7月」)と2学期(「11月」・「12月」)では学期の後半に出現していたが、3学期では「1月」・「2月」に出現し、「3月」には確認されなかった。「処理」と「成

表4 月別における階層的クラスター分析

月	上位抽出語(出現回数)	クラスター	コード	回答内容一例	
4月	関係(47)	4-1	新しい・人間・関係	新しい人間関係の形成	
	人間(34)	4-2	家庭・訪問	家庭訪問	
	新しい(33)	4-3	コロナ・体校	コロナ体校で年長がいらない中で業務	
	準備(31)	4-4	生徒・指導	生徒指導	
	学年(23)	4-5	校務・分掌	校務分掌の量が多い	
	初めて(16)	4-6	学級・担任・初めて	初めての担任	
	担任(15)	4-7	環境・変化	環境の変化	
	環境(11)	4-8	児童・保護者・学校・慣れる	新しい環境に慣れるのに必死	
	学期(10)	4-9	授業・多い	授業数が多い	
	年度(10)	4-10	分かる・異動・管理	異動したばかりで新しい環境に慣れない	
		4-11	教員・学年・準備	教員の準備	
		4-12	授業・不慣れ	新学期で不慣れなことが多い	
		4-13	職員・年度・対応	新人職員対応	
		4-14	子ども・スタート・学期・行事	新学期スタートの忙しさ	
5月	人間(19)	5-1	学校・新しい・人間・関係	新しい学校での人間関係構築	
	人間(11)	5-2	環境・訪問	家庭訪問	
		5-3	環境・分かる	環境が自分から分からない	
		5-4	生徒・対応・保護者	保護者連絡への不安	
		5-5	教員・学年	教員同士のコミュニケーションが限れない	
6月	関係(14)	6-1	授業・指導・運動会・準備	運動会の準備と指導	
	対応(14)	6-2	成績・勉強	成績別	
	児童(11)	6-3	人間・関係	いっしょに業務に携われる	
	準備(10)	6-4	教員・学年	新しい人間関係に慣れない	
	保護者(10)	6-5	学習・行事・宿泊	学年教員とゲスト	
		6-6	授業・見学旅行・準備	宿泊行事の準備	
		6-7	授業・指導	授業旅行の準備	
		6-8	クラス・落ち着く	クラスの落ち着かない	
		6-9	授業・研究	研究授業	
		6-10	学級・上手い	学級が上手い/下手い	
		6-11	授業・学校・対応・保護者	授業の準備と対応	
		6-12	仕事・トラブル・多い	トラブルが多くなっていく	
		6-13	コロナ・学校・活動	コロナ体校から学校再開	
		6-14	子ども・慣れる	少し子どもに慣れた	
7月	処理(24)	6-15	授業・問題・文化・管理	新しい事に慣れてきた	
	成績(23)	7-1	慣れる・新しい	新しい事に慣れてきた	
	関係(14)	7-2	教員・学年・職場・人間・関係	職場の雰囲気が悪い	
	関係(13)	7-3	成績・処理	成績処理	
	関係(11)	7-4	三者・懇談	三者懇談の準備	
	関係(11)	7-5	学級・上手い	学級が上手い/下手い	
	関係(10)	7-6	自分・のびのびに遊ばれている	自分ののびのびに遊ばれている	
	対応(10)	7-7	復休・作成	復休の宿題作成	
		7-8	連絡・配慮・準備・学期・少し	1学期のゴールが近づいて少し楽になる	
		7-9	ストレス・生徒・指導	生徒指導案へのストレスを減らす	
		7-10	対応・保護者・問題・児童・学校	保護者との関係が上手くいかない	
	8月	夏休み(33)	8-1	関係・人間・関係	関係のよさ/悪さ
			8-2	部活・指導	部活指導
			8-3	生徒・児童・対応	復休に生徒指導
		8-4	部活動・研修・代し	出張・研修が忙しい	
		8-5	部活・準備	部活の準備	
		8-6	復休・準備	復休の準備	
		8-7	復休・時期・仕事・保護者	復休に少しゆとり過ぎた	
		8-8	行動・問題	問題を抱えた新入生の受け入れ	
9月	運動会(15)	9-1	運動会・大会	体育大会準備	
	学期(15)	9-2	学級・学校・準備	学級準備	
	準備(14)	9-3	教員・人間・関係	人間の人間関係	
	関係(11)	9-4	新学期・スタート	新学期スタートのやるせなさ	
	対応(11)	9-5	行事・準備・経営・クラス・向ける	行事に向けて自分のクラスだけ上手くいかない	
		9-6	児童・生徒・指導	児童への生徒指導	
		9-7	始まる・仕事・研究	新学期が始まる嬉しさ	
		9-8	対応・保護者	保護者との関係が上手くいかない	
		9-9	運動会・子ども・学年・管理	運動会の練習に慣れない子ども	
		9-10	問題・行動	問題行動を起し続ける児童	
10月	対応(15)	10-1	コンクール・合唱	合唱コンクール	
	年度(14)	10-2	学級・関係・学年・教員・クラス	家々している児童の存在	
	準備(13)	10-3	研究・研究・授業	研究授業の準備	
	指導(12)	10-4	学級・経営	学級経営	
	人間(10)	10-5	学校・自然	自然学校	
		10-6	仕事・多い	持ち帰りの仕事が多量に多い	
		10-7	連絡・運営	連絡・運営	
		10-8	文化・準備・行事・見学旅行	行事の準備	
		10-9	対応・保護者	保護者対応	
		10-10	児童・生徒・指導	生徒指導	
		10-11	児童・生徒・指導	児童量の増大	
		10-12	児童・クラス・子ども・児童・準備・児童	児童量の増大	
		10-13	期末・スタート	期末・スタート	
	11月	対応(16)	11-1	成績・処理	成績処理で忙しくなってくる
関係(15)		11-2	行動・問題	問題行動への対応	
生徒(15)		11-3	研究・授業	研究授業	
指導(12)		11-4	学級・発表	学級発表の指導	
保護者(10)		11-5	人間・関係	人間の人間関係	
		11-6	学級・経営	学級経営の困難さ	
		11-7	業務・仕事・多い	業務が多い	
		11-8	対応・保護者	保護者対応	
		11-9	対応・保護者	保護者対応	
		11-10	対応・保護者	保護者対応	
		11-11	教員・学年	学年の教員との関係	
		11-12	児童・管理・文化・トラブル・子ども・児童・児童	児童との関係	
		11-13	児童・管理・文化・トラブル・子ども・児童・児童	児童との関係	
			11-14	三者・懇談	三者懇談
12月	関係(19)	12-1	学級・関係・処理	2学期成績処理	
	関係(14)	12-2	人間・関係・教員・クラス	人間関係が続く	
	成績(14)	12-3	行事・準備・学年・大会	行事の準備が大会だった	
	保護者(14)	12-4	生徒・指導	生徒指導	
	生徒(13)	12-5	対応・保護者	保護者対応	
		12-6	多い・仕事・違う	仕事に携われる	
		12-7	冬休み・作成・通知表	通知表の作成	
		12-8	大会・業務・研究	授業研究大会	
		12-9	児童・子ども・児童・学年	児童からの暴言・暴力	
		12-10	児童・子ども・児童・学年	児童からの暴言・暴力	
		12-11	児童・子ども・児童・学年	児童からの暴言・暴力	
		12-12	児童・子ども・児童・学年	児童からの暴言・暴力	
		12-13	児童・子ども・児童・学年	児童からの暴言・暴力	
		12-14	児童・子ども・児童・学年	児童からの暴言・暴力	
1月	対応(18)	1-1	関係・年度・次	年度末の対応	
	関係(14)	1-2	スキー・業務	スキー・業務	
	生徒(13)	1-3	行動・問題	問題行動が続く	
	準備(10)	1-4	人間・関係・教員・クラス	人間の人間関係	
	保護者(10)	1-5	生徒・指導	生徒指導	
		1-6	対応・保護者	保護者対応	
		1-7	トラブル・学級	学級でのトラブル	
		1-8	連絡・学習・向ける	連絡学習	
		1-9	仕事・学期・子ども	子どもとの関係	
			1-10	問題・行動	問題行動多発
			1-11	学級・関係	2学期成績処理
			1-12	人間・関係・クラス・悪化	クラスの子供との人間関係の悪化
			1-13	年度末・入試・業務	入試関連業務
			1-14	向ける・年度・準備	次年度の準備
2月	関係(17)	2-1	仕事・学年・教員	学年の教員との関係	
	対応(16)	2-2	子ども・対応・保護者	保護者への対応	
	生徒(10)	2-3	児童・トラブル・生徒・指導	児童からの暴言・暴力	
	保護者(10)	2-4	児童・トラブル・生徒・指導	児童からの暴言・暴力	
		2-5	児童・トラブル・生徒・指導	児童からの暴言・暴力	
		2-6	児童・トラブル・生徒・指導	児童からの暴言・暴力	
		2-7	児童・トラブル・生徒・指導	児童からの暴言・暴力	
		2-8	児童・トラブル・生徒・指導	児童からの暴言・暴力	
		2-9	児童・トラブル・生徒・指導	児童からの暴言・暴力	
		2-10	児童・トラブル・生徒・指導	児童からの暴言・暴力	
		2-11	児童・トラブル・生徒・指導	児童からの暴言・暴力	
		2-12	児童・トラブル・生徒・指導	児童からの暴言・暴力	
		2-13	児童・トラブル・生徒・指導	児童からの暴言・暴力	
	3月	準備(16)	3-1	準備・年度・次	次年度の職が決まり、その準備
対応(15)		3-2	行動・問題	問題行動が続く	
学年(14)		3-3	異動が定まり	異動が定まり、業務を切り替える	
関係(13)		3-4	人間・関係	クラスの子供との人間関係の悪化	
年度(12)		3-5	生徒・指導	児童の生徒指導	
次(11)		3-6	児童・対応・保護者	不愉快な疑いのある不登校児童対応	
生徒(11)		3-7	入試・業務	入試業務	
		3-8	学年・関係・勉強	学年の勉強	
		3-9	分掌・不安	業務分掌への不安	
		3-10	分掌・不安	業務分掌への不安	
		3-11	終わる・決定・卒業・年度末・教員・クラス	年度末、最後までやり切った	

績」が「7月」と「12月」にのみ出現しており、教員の業務の特徴を反映する結果となった。

さらに、これら以外のクラスターも含めた各月のデンドログラムが示す特徴について、中学校教員歴のある発達心理臨床研究センター客員教員1名と、20年以上の教員歴のある小学校教員1名、及び中学校教員1名の3名で特徴を検討し、KJ法を用いて内容を分類・整理した結果、教員にとって大きなストレスとなりうる要因は『A職場環境』『B人間関係』『C予定された業務』『D突発的な業務』の4つのカテゴリーにまとめられた(表5)。それぞれのカテゴリーの内容を以下に示す。

表5 各月別の記述特徴

月別	クラスター	A職場環境	B人間関係	C予定された業務	D突発的な業務
4月	14	異動 初めての担任 校務分掌の多さ 不慣れた仕事	新しい人間関係(子ども) 新しい人間関係(教員)	新年度準備 新学期準備 新学年準備 家庭訪問	コロナ休校 生徒指導
5月	6		新しい人間関係(子ども) 新しい人間関係(教員) 新しい人間関係(保護者)	家庭訪問 運動会準備 授業準備	保護者対応
6月	15	多忙な業務 業務への馴化	教員との人間関係	修学旅行準備 宿泊行事準備 体育大会準備 研究授業 成績処理	保護者対応 生徒指導 トラブル対応
7月	10	学校への馴化 多忙な業務	教員との人間関係	成績処理 三者懇談 夏休み	保護者対応 生徒指導
8月	7	部活動の忙しさ 研修の忙しさ	教員との人間関係 保護者との人間関係	夏休み	
9月	10		教員との人間関係 子どもとの人間関係	新学期スタート 体育大会 運動会指導 自然学校	生徒指導 保護者対応
10月	12	業務量の増大 学級経営	教員との人間関係 子どもとの人間関係	自然学校 修学旅行 文化祭 研究授業 自然学校 合唱コンクール	生徒指導 保護者対応 保護者トラブル 問題行動
11月	13	多忙な業務 業務量の増大 学級経営	教員との人間関係 子どもとの人間関係	学習発表会 文化祭 研究授業 期末テスト 成績処理	生徒指導 保護者対応 問題行動
12月	11	業務量の増大 多忙な業務	教員との人間関係 クラスの人間関係	成績処理 研究大会 通知表作成 三者懇談	生徒指導 保護者対応 問題行動
1月	9		教員との人間関係 クラスの人間関係	進路指導 スキー実習 新学期準備 次年度の準備	生徒指導 保護者対応 問題行動 生徒トラブル 学級トラブル
2月	8		教員との人間関係 生徒の人間関係悪化 クラスの人間関係悪化	成績処理 入試業務 次年度準備	生徒指導 保護者対応 児童トラブル
3月	11	異動決定 次年度の分掌決定 次年度への不安 仕事環境	生徒との人間関係 保護者との人間関係 クラスの人間関係	成績処理 事務処理 年度末処理 入試業務	生徒指導 保護者対応 問題行動

i) 『A職場環境』 『A職場環境』は、「異動」(クラスター：4-10)、「初めての担任」(クラスター：4-6)、「業務量の増大」(クラスター：10-7)、「多忙な業務」(クラスター：7-6)など、「役割や組織風土、業務全般に関するストレス」

としてまとめられた。

ii) 『B人間関係』 『B人間関係』は、「子ども(児童生徒)との関係」(クラスター：2-3)や「教員(同僚)との関係」(クラスター：7-2)などの「仕事上の人間関係によるストレス」としてまとめられた。

iii) 『C予定された業務』 『C予定された業務』は、「体育大会」(クラスター：9-2)や「運動会」(クラスター：9-10)など学校の年間行事予定などで予定された業務と、校務分掌として割り当てられた「研究授業」(クラスター：11-4)や「進路指導」(クラスター：1-8)などの担当役割による期間が定まっている業務を分類し、「事前に時期や内容が想定できる業務に関わるストレス」としてまとめられた。

iv) 『D突発的な業務』 『D突発的な業務』は、「生徒指導」(クラスター：4-4)や「保護者対応」(クラスター：5-4)、「トラブル対応」(クラスター：6-12)などの「時期や内容をコントロールすることが困難な業務によるストレス」としてまとめられた。

(4) 4つのカテゴリー別の特徴

階層的クラスター分析におけるデンドログラムに現れた4種のストレスの具体的な内容について、記述内容と対応させながら月別とカテゴリー別に整理した結果、以下の特徴が見いだされた。

「4月」・「5月」については、『A職場環境』『B人間関係』『C予定された業務』ともに「新しい」「初めて」といった環境や人間関係の変化に伴うストレスが記述されていたことが確認された。また、「6月」「10月」「11月」は学校行事が多く計画されている傾向にあり、『C予定された業務』の記述が増える傾向にあった。さらに、「7月」「12月」「3月」は『C予定された業務』として「成績処理」や「三者懇談」などの学期末における業務が特に多く記述されていた。また、「8月」については「夏休み」の語が突出して多く記述されており、「夏休みに少しゆっくり過ごせた」という記述が示すように、夏休みがストレスを低減させる

機会になっていたことを窺わせる記述が多数みられた。一方、『B人間関係』については、月を経る毎に記述量が増大し、『D突発的な業務』における「生徒指導」や「トラブル」といった記述とともに増加する傾向にあった。「保護者対応」や「生徒指導」等といった文脈での「人間関係」の記述は否定的な回答とともに数か月にわたって記述される傾向にあることが確認された。

### 考 察

本研究の目的は、教員がストレスを感じやすい職務内容とその職務が発生する時期と対応させて収集し、教員のストレス対処に対する教員同士のサポートやセルフケアにつなげることができるよう、教員のストレスの特徴について整理することであった。

最もストレスを感じたとして想起された1年間の役割や立場については、どの校種においても「担任」が最も多かった。学校組織での役割において担任に任じられる教員の割合はどの校種においても多いと予想されるが、学級経営や生徒指導、保護者対応での第一義的な役割については担任の立場が求められる。年間を通じた学校の取り組みの中心を担うのも担任であり、対人援助職としての教員の中でも、「担任」という役割が高いストレスとつながりやすいことを示したものであると考えられる。

#### (1) 月別における教員が感じるストレス度合い

教員が感じるストレス度合いについて月別に確認したところ、得点範囲が「0」から「3」のうち、8月以外では、どの月も平均値が2.0を超えており、最頻値も「3」であった。

文部科学省(2012)の調査では、教員の「仕事や職業生活におけるストレス」は一般企業の労働者よりも6ポイント以上高く、また、ストレス要因の内訳は、「仕事の量」と「仕事の質」が、一般企業の労働者より高いという結果もある。教員という職業は、年間を通じてストレスを感じやすい状況にある特徴をもつことがわかる。

また、1年間の学校暦の傾向としては、年度当

初の「4月」にストレスを感じやすい状況がみられ、そのストレス度合いについては3か月にわたり高い状態で維持されることが確認された。また、これらの高水準のストレス傾向は「9月」を起点とする4か月間にもみられた。

これらの結果より、教員が感じるストレスには多くの教員に共通する時期があり、その時期については一定期間、高止まりの状況で推移することがわかる。これらの教員にとってストレス度合いが高水準で推移する期間においては、ストレス対処の方策を取る必要があり、セルフケアやソーシャルサポートを意識しながら業務にあたるなどの配慮がストレス対処を考える上で重要であると考えられる。

このような高ストレスの状況下にある教員の1年間において、夏休みの期間である「8月」のストレス度合いの平均値、最頻値の低さは、教員のストレス低減にとって「8月」が重要な1か月となっていることを示している。夏休みには、ゆっくり休む期間をもつようにするなど、夏休みの過ごし方を工夫しながら、うまくストレスをコントロールすることが重要であると考えられる。

一方、いずれの月においてもストレス度合い「0」の回答がみられたという結果については、例えば「4月当初は1年間で最もストレスを感じていない月だったので『0』としたが、その後にストレスが高まる出来事があった。1年間トータルとして『最もストレスを感じた1年』としてこの1年を選択した」といった意見もあった。このように、月別の評価が相対的に行われた結果が、低得点の回答に反映しているといったケースもあった。つまり、低得点が必ずしもストレスが全くない月があったことを示しているとはいえない場合も含まれていると思われる。

#### (2) ストレス度合い得点と理由の記述内容

質問ii)-⑦「1年間の学校暦(月別)でのストレス度合い・理由・ストレス反応」への回答者の記述内容を分析した結果、各月に特徴的な記述がまとまりとして抽出され、『A職場環境』『B人間関係』『C予定された業務』『D突発的な業務』の

4つのカテゴリーにまとめられた。これらの記述内容と各月のストレス度合い得点について関連付けながら抽出された語を整理すると、各月における記述の出現傾向には違いがみられた。

#### i) 各月で単独にみられる傾向

整理した記述を精査すると、特定の月にだけ分類される特徴的な記述を見いだすことができる。例えば、「4月」には「新しい」と冠する言葉のまとまりがみられたり、ストレス度合い得点の平均値が最も低かった「8月」には「夏休み」という語が突出して回答されたりしている。これらの言葉と「ストレス度合い得点」との関連について考えてみると、「4月」については「新しい」人間関係や環境の変化、役割の変化に伴う、ストレス度合いの高さが顕著であることがわかる。一方、「8月」については「夏休み」によって業務や時間に余裕を感じることで気分的にリフレッシュすることができ、結果としてストレス度合いの軽減につながったと考えられる。

#### ii) 複数月に共通して出現する傾向

記載された内容を整理するプロセスにおいて、複数月に共通して出現する傾向を示す語が見いだされた。これらの時期に共通するのは、繁忙の時期であったり、児童生徒の関係性が変化することが多い時期であったりすることであり、特にこの時期における教員のストレスマネジメントへの対応が求められるところである。

##### ① ストレス度合いが特に高い時期の記述傾向

ストレス度合いの平均値が特に高かった「6月」「10月」「11月」は、『D突発的な業務』として「生徒指導」や「トラブル」への対処に関する記述が増える傾向にあった。3学期制の学校では新学期が始まって2・3か月が経過するタイミングであり、多くの学校では行事への取り組みや準備が増え、多忙な時期と重なる。また、これらの時期は、子ども同士の関係においても変化が生じやすくなったり、日々の学校生活における人間関係の深化に伴う関係性の齟齬が顕著になったりする時期でもある。

行事等への取り組みは、学校生活における日常

のリズムに変化をもたらす。これらの時期には、児童生徒の人間関係にも変化が生じる可能性が考えられ、子ども同士のトラブルや生徒指導の対応が教員に求められる。学校の年間行事予定等でスケジュールされた業務量が増大する時期に、突発的な業務に対応することは、教員の業務を逼迫させ、結果として負担感や多忙感を伴うストレスが増大するものであるといえよう。このような繁忙の時期における教員のストレスマネジメントへの対応が求められるところである。

##### ② 学期末・年度末にみられる記述傾向

「7月」「12月」「3月」については、学期終わりの時期における「成績処理」や「三者懇談」といった学期末業務に対する負担感が記述される傾向にあった。「成績処理」や「三者懇談」にあたっては、事前の資料の準備や整理の業務を伴い、説明責任が求められたり、正確性を求められたりする業務の特徴があるため、教員がそれらの業務に対する負担感からストレスを感じやすくなるのではないかと考える。心理的な負担や緻密な作業に付随するストレスへの対処が求められる時期であるといえよう。

##### ③ 年間を通じてみられる記述傾向

年間を通じてみられる記述特徴であり、特に「10月」以降で顕著にその数が増える記載傾向として、『B人間関係』に関する記述がある。これらの記述は「問題行動」や「生徒指導」等の記述量の増加と一致する傾向にある。

トラブル等に起因する人間関係の悪化はすぐには解消されず、対人援助職としての教員の業務の困難さが窺える。本調査においては、教職経験の中で最もストレスを感じた1年間を想起して回答を求めたため、対応の困難さを伴う人間関係に起因するトラブルの印象が強くなったのではないかと推察できる。

#### (3) まとめと今後の展望

教員に生起するストレスとその時期についての調査から、教職経験の中で最もストレスが高いと感じた1年間における「ストレス度合い」は、「8月」を除いて高水準で推移しており、教員は常に

ストレス過多の状況で業務に従事していたことが確認された。各月のストレス状況には学校暦との関連が深く、年間行事計画や校務分掌等で規定された時期に負担が増大することが示された。さらに、生徒指導や保護者対応などの予測困難な時期や状況で突発的に対応する必要がある業務が重なるとストレス度合いは高くなることも示唆された。特に児童生徒や保護者、教員との人間関係に起因する業務の困難さについては、収束に向けて時間を要するため、結果としてストレスを感じやすい状況を招くと考えられた。

本研究では教員がストレスを感じやすい時期と出来事について月別に整理をすることに焦点化したため、教員の立場の違いや学校規模、経験年数等との関連を明らかにするに至っていない。特に、想起された1年間の特徴において、教職経験年数が10年以下で、異動経験2校目までの担任経験者での回答が多かったことから、若手教員時や異動時において教員が感じるストレスについて整理し、その対応について提言することが求められる。今後、教員がストレスを低減させるための方策を探索することにより、ストレスへのセルフケアやソーシャルサポート等、望ましいストレス対処の方法を提案できるよう研究を進めていきたい。

## 謝 辞

本稿における調査の実施にあたり、研修講座参加時に快く回答に応じていただいた小学校教員・中学校教員・高等学校教員・特別支援学校教員の皆様、調査の機会を与えてくださった兵庫県立教育研修所長様に心より感謝申し上げます。

## 引用文献等

- 安藤百恵・中野裕史 2019 教員のメンタルヘルス不調の要因について 中村学園大学・中村学園大学短期大学部研究紀要, 51, pp155-161.
- Kyriacou,C.&Sutcliffe,J. 1978 A Model of Teacher Stress, *Educational Studies*, 4, pp1-6.
- 高木亮・田中宏二 2003 教師の職業ストレスに関する研究：教師の職業ストレスと

バーンアウトの関係を中心に 教育心理学研究, 51, pp165-174.

日本学校メンタルヘルス学会 2017 学校メンタルヘルスハンドブック 大修館書店

樋口耕一 2020 社会調査のための軽量テキスト分析：内容分析の継承と発展を目指して [第2版] ナカニシヤ出版

文部科学省 2012 教職員のメンタルヘルス対策検討会議（第1回）配付資料：資料3 教員のメンタルヘルスの現状

[https://www.mext.go.jp/b\\_menu/shingi/chousa/shotou/088/shiryo/1316629.htm](https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/shotou/088/shiryo/1316629.htm) (2022年9月11日閲覧)

文部科学省・教職員のメンタルヘルス対策検討会議 2013 教職員のメンタルヘルス対策について（最終まとめ）

文部科学省 2021令和2年度公立学校教職員の人事行政状況調査について

[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/jinji/1411820\\_00005.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/jinji/1411820_00005.htm) (2022年9月11日閲覧)

労働省 2000 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：労働省「作業関連疾患の予防に関する研究」

## **A Study of How Annual Events in School and Job Demands Influence Teacher Stress (1) : The Relationship between Events and When Teachers Feel the Most Stress**

FUKUDA Hiroko\*, AKIMITSU Keiko\*\*, MATSUMOTO Tsuyoshi\*\*

\*Center for Development and Clinical Psychology, Hyogo University of Teacher Education

\*\*Hyogo University of Teacher Education

### **Abstract**

The purpose of this study was to investigate the influence of job demands and the timing of the events within annual events in school on teacher stress and to determine the causes of the stress in order to help teachers cope and improve self-care. One hundred fifty-three elementary school, junior high school, high school, and special-needs school teachers were surveyed with a questionnaire. The results confirmed that teachers' stress levels remained high and constant throughout the school year, except in August. The text-mining analysis of the descriptive by teachers surveyed monthly revealed four causes of teacher stress: work environment, interpersonal relationships, professional duties, and unexpected duties. The details described within the four causes of teacher stress are closely related to the events within annual events in school. The survey results suggest that stress levels rise even higher when regularly scheduled duties and events are unexpectedly disrupted by student behavior that must be addressed immediately with additional student counseling and parent conferencing.

Key Words : annual events in school, job duties, teacher stress