

新任保育者の心理社会的ストレスを予防するための心理教育 “サクセスフル・セルフ”のプロセス評価研究

加藤 由美 ・ 安藤美華代*

新任保育者のメンタルヘルスの保持・増進を目的として作成した心理教育“サクセスフル・セルフ”新任保育者版を、新任の法人立保育士を対象として試行的に実施した。研修後に各レッスンに関して、「内容に対する理解度」, 「分かりやすさ」, 「今後の生活への役立ち感」の観点から5件法で質問紙調査を実施し、自由記述で感想を求めた。参加者63名への調査の結果、4レッスン全てにおいて8割以上の参加者が「あてはまる」, 「ややあてはまる」と回答した。本プログラムは新任保育者にとって分かりやすく役立つ内容になっていることが示唆され、プログラムのねらいに沿ったレッスン評価がなされたと考えられた。参加者からは問題点や改善点等に関する指摘もあったため、今後プログラムの内容や進め方等について検討し、心理教育としての有用性を高める必要がある。

Keywords : 心理教育プログラム, メンタルヘルス, プロセス評価, 新任, 保育者

1. はじめに

幼稚園教諭や保育士(以下、保育者と略記)は、子どもや保護者、職員等との間で適切なコミュニケーションを図ることが求められる職業であり、そうした中では、様々な対人関係の難しさから困難感やストレスが生じる場合も多い。保育者のストレス等に関しては既に数多くの調査がなされており、その困難な実態が指摘されている¹⁾。

特に、新任保育者は職場の人間関係に困難感を抱きやすく²⁾、それを理由に退職を考える場合もある³⁾。先行研究において、新任保育者も含めた保育者のストレスや困難さが多数指摘される一方で、そのような状況に置かれている保育者への具体的な対処や支援に関する実践報告は少ない。

そこで、保育者のメンタルヘルス対策に貢献するため、特に多くの困難感を抱えやすい新任保育者の心理社会的ストレスを予防するための心理教育プログラムを新たに作成し、研修会にて実施することとした。

プログラムの作成にあたっては、新任保育者の抱える困難感に関する調査結果⁴⁾⁵⁾⁶⁾を踏まえ、大学生や研修医等の心理社会的ストレスの予防が報告されている“サクセスフルセルフ®”⁷⁾の実践を基盤とした。

心理教育“サクセスフル・セルフ”は、自己理解と人間関係に焦点をあて、自己洞察・困難への対処解決・ソーシャルスキルといった方法を用いて、感情面・認知面・行動面に働きかけることで、社会的適応を育み、心理・行動上の問題を予防し、メンタルヘルスを保持・増進させる可能性が示されている心理教育である⁷⁾。

安藤⁸⁾は新人医師である研修医に対して研修医版のプログラム(1回30分,全10回)を作成,実施し、その内容について報告している。それによると、プログラムへの参加は、自己理解、医師としての困難な体験とその対応を共有する機会、問題への対処法を学習する機会となっていた。プログラム内容に関しては、「サクセスフル・セルフ(成功していく自分)

兵庫教育大学大学院連合学校教育学研究科(岡山大学配属) 673-1493 兵庫県加東市下久米942-1

(700-8530 岡山市北区津島中3-1-1)

*岡山大学大学院教育学研究科 心理・臨床学系 700-8530 岡山市北区津島中3-1-1

Process evaluation of psychoeducational program “Successful Self” to prevent psychosocial distress among new preschool teachers

Yumi KATO and Mikayo ANDO*

The Joint Graduate School in Science of School Education (Doctor’s course), Hyogo University of Teacher Education 942-1 Shimokume, Kato-shi, Hyogo, 673-1498 (placed at Okayama Univ.)

*Division of Psychology and Clinical Education, Graduate School of Education, Okayama University, 3-1-1 Tsushima-naka, Kita-ku, Okayama 700-8530

への道」,「医師-患者コミュニケーション」,「問題解決」の3主題では,参加者全員から肯定的評価が得られたと報告している。次に,安藤⁹⁾は,医療従事者を対象とした4レッスンからなるプログラム(「サクセスフル・セルフへの道」,「もめごと解決(基礎編)」,「もめごと解決(応用編)」,「自己コントロール」で構成)を作成している。本研究では,これらの報告を踏まえ,新任保育者のメンタルヘルスの保持・増進を目的とした心理教育“サクセスフル・セルフ”新任保育者版を作成し,新任保育者を対象として試行的に実施した。本論では,その実践内容に関して報告し,検討を行う。

目的

新たに作成した心理教育“サクセスフル・セルフ”新任保育者版のプログラム内容や実施方法が適切であるかどうかを検討し,プロセス評価を行うとともに,プログラム内容や実施方法の改善点や課題を明らかにする。

方法

対象者および実施方法

筆者(加藤)はA県内の新任保育士対象の研修会での講師依頼を受け,X年8月に,A県内の研修施設において,自己理解や他者理解,困難への対処解決,ストレス対処法等をテーマとした4レッスンからなる心理教育プログラムを実施した。研修には法人立保育士71名が参加した。

プログラムの実施にあたっては,様々な地域や園の保育士でメンバーが構成されるように,事前に研修会の主催者側で座席の配置がなされた。

研修においては,パワーポイントを使用し,“サクセスフル・セルフ”の概要,研修にあたっての説明,ワークシート(資料1~4)を配布した。いずれのレッスンにおいても,個人で課題に取り組んだ後,5~6名のグループでのディスカッションを行い,その内容を全体で共有した。

本研究の対象者の概要は表1のとおりである。

表1 研究対象者の概要

保育経験	人数
1年目	41
2年目	14
3年目	6
4年目	2
計	63

参加者の保育経験は1年目~4年目であり,1年目が最も多く6割以上を占め,次いで2年目が約2割であった。年齢は20~35歳,平均年齢(±標準

偏差)は21.4±2.3歳であり,男性保育士は3名であった。研修会参加者のうち,年齢が不明な者,保育園以外の職場に勤務している者等を除外した63名を分析の対象とした。

プログラムの概要と留意事項

“サクセスフル・セルフ”新任保育者版の概要は表2のとおりである。

表2 “サクセスフル・セルフ”新任保育者版のプログラムの概要

レッスン	概要
L1	【サクセスフル・セルフへの道】 サクセスフル・セルフ(社会の中で自分らしく生きていく)のイメージを膨らませ,それを達成するための目標(どのような保育者になりたいか)を立てる。
L2	【問題への解決と対処(基礎編)】 保育現場で遭遇しやすい場面(職員間の保育方法の相違による困難)を想定し,適切なコミュニケーション法(適切な自己主張・共感・ゆずりあい)を学ぶ。
L3	【問題への解決と対処(応用編)】 保育現場で遭遇しやすい場面(子どもへの対応の困難)を想定し,問題解決法を習得し,困難な状況に対処し解決できるようになる。
L4	【ストレスと自己コントロール】 ストレスのメカニズムとストレスに対処することの大切さを学ぶ。保育現場で感じやすいストレスやその原因に気付き,自己をコントロールする能力を高める

プログラムはレッスン1~4の4レッスンで構成され(以下,レッスン1~4はL1~4と略記),1レッスンの実施時間は約50分間であった。

L1~4の詳細は,資料1~4のとおりである。L1において使用する“サクセスフル・セルフ”のカードの内容は“サクセスフル・セルフ”大学生版⁷⁾および医療従事者版⁹⁾をベースとし,加藤・安藤⁶⁾の調査における「対人関係スキル」¹⁰⁾の項目から選択し,新任保育者を想定して作成したものである。L2~L4については,安藤⁹⁾を参考として,加藤・安藤⁴⁾⁵⁾の調査結果を踏まえ,新任保育者が保育現場で遭遇しやすい場面やストレス等を想定して作成した。

なお本プログラムでは,安藤⁸⁾の実践と同様に,現場での経験が浅い新任保育者に,保育現場での困難な実情と建設的な対応の実際を理解してもらうことをねらいとして,プログラム実施者が可能な範囲で自身の経験やこれまでの経験を踏まえた対応の実際を語ることにした。

また,グループディスカッションにおいては,プログラム実施者は,できるだけ受容的な雰囲気づくりに努め,互いの考えを否定したり批判したりすることのないよう,事前に参加者に説明を行った。参加者が発表する際には,内容がプライバシーに関わることもあるため,意見を言うことを無理強いしたり,あるいは発言しないことを否定的に解釈したり

しないように留意した。意見を発表した参加者に対しては、発表したことやその内容を尊重し、肯定的に受け止めるよう心掛けた。

倫理的配慮

事前に、主催者側に本プログラムの趣旨について説明し、プログラムの実施に関して理解と協力を得るとともに、参加者に対しても同様の説明を行って理解を得た。本研究における個人情報の取り扱いにおいては守秘義務を遵守し、研修時に実施する調査票は、個々の参加者のみが分かるパスワードを記入し、個人の特典ができないよう配慮した。ワークシートの内容については、個人が特定できる箇所や内容を除き、慎重に結果を扱うこととした。また、収集した個人情報やデータは、必要な保管期間を経過した後、速やかに廃棄（紙媒体はシュレッダーへ、電子データは消去）する。以上の点について主催者側に説明を行い、結果の公表に関する承諾を得た。

評価方法

L1・2およびL3・4の終了後に、内容に対する理解度、わかり易さ、今後の生活への役立ち感について5件法（“そう思わない” = 0～“そう思う” = 4）での評価と各レッスンについて自由記述での感想を求めた。また、各レッスンで行ったワークシートを回収し、レッスンのねらいとワークシートの内容の整合性について分析を行った。上記の結果をもとに、プログラムの内容、実施方法等について分析し、評価を行った。

分析方法

自由記述の内容およびワークシートに書かれた内容が各レッスンのねらいに沿っているかどうかを検討するために、筆者および保育者養成大学学生2名によりKJ法¹¹⁾¹²⁾を用いてレッスンごとに内容分析を行った。

結果

参加者の各レッスンにおける内容の理解度、わかり易さ、日常生活への役立ち感のアンケート結果において、「そう思う」・「ややそう思う」、「どちらとも言えない」、「そう思わない」・「ややそう思わない」の回答者数を表3に示した。

L1～L4における「プログラム内容の理解」、「わかりやすさ」、「今後の生活に役立つ印象」に関して「そう思う」・「ややそう思う」と回答した参加者は8割を超えていた。

次に各レッスンの感想の内容分析をKJ法により

行った結果を表4-1～4-4に示した。

L1では「自己理解」、「目標設定の大切さへの気付き」に関する感想が多かった。L2では、「他の人の意見が参考になった」が最も多く、次いで「自分の意見を伝える大切さ」に関する感想が多かった。L3では「他の人の意見が参考になった」が最も多かった。L4では「気が楽になった」が最も多く、次いで「ストレス理解」や「ストレス発散の大切さへの気付き」が多かった。

表3 研修(L1～L4)に対する参加者の評価(N=63)

評価内容	「そう思う」 [ややそう思う]	「どちらとも言えない」	「そう思わない」 [ややそう思わない]
L1 サクセスフル・セルフへの道			
サクセスフル・セルフ台紙の作成ができた	61	2	0
レッスン内容のわかりやすさ	52	9	2
今後の生活に役立つ程度	57	6	0
L2 問題への対処と解決 (基礎編)			
問題解決の対処スキルの活用ができた	57	6	0
レッスン内容のわかりやすさ	54	7	2
今後の生活に役立つ程度	60	3	0
L3 問題への対処と解決 (応用編)			
問題解決法の習得と困難への対処ができた	55	8	0
レッスン内容のわかりやすさ	56	7	0
今後の生活に役立つ程度	59	4	0
L4 ストレスと自己コントロール			
ストレスを理解し、ストレスマネジメントができた	57	6	0
レッスン内容のわかりやすさ	56	7	0
今後の生活に役立つ程度	56	7	0

表4-1 L1「サクセスフル・セルフへの道」参加者の感想

カテゴリー	記述例
自己理解 (11)	まずは自己理解が大事だと思いました
	自分の気持ちを整理する事で、自分と向き合う事ができた (2)
	自分を振り返ることができ、今後どうしたら良いか見つめる事が出来て良かった (2)
	自分の行動や考えについて、改めて考えることができた (2)
	自分のできていることや改善点が改めて分かってよかった (2)
目標の大切さへの 気づき(9)	行動していることしていないことが分かった
	自分のできていること、できていないこと、やりたいことなど明確にできたと感じます
	日々なんとなく生活するのではなく目標をもって一つ一つ改善していくことの大切さを改めて感じた
	目標を立てることで改善する所、伸ばしていく所が見えてくると思った 自分の目標を改めて見つめ直すことができた (3)
良かった (2)	自分の良い点や悪い点等を見つけ、目標を立てることができた (3)
	これからの目標を立てて保育を考えることができたのでよかった
	不安だったのが少し前向きになれそう
今後への 意欲(5)	改善していくことがたくさん見つかったので、これから頑張っていこうと思いました
	「成功していく自分」の想像をして、今できる事を頑張ることが大切なのかなと思いました
	改めて自分を見返すことができた。理想の保育者になれるよう日々努力していきたい
分なりに くい(4)	実際に目標をしっかりと持って保育したいと思った
	サクセスフル・セルフ (成功する自分) ということを学べただけでもすごく心に残った。又、みんなで話し合うことが多かったので時間もあっという間にすぎて楽しかったです！！
疑問等(2)	いろいろな意見が聞けたり、同じような意見も聞けたり、思うことがたくさんあった良かった
	いつもできている行動と続けたい行動が似ていて、どう違うのか分からなかった (2)
	もっと分かりやすい説明が欲しかった ○、◎、△をつけることの説明が分かりづらかった
	自分がどのように動けば、スムーズにいくのかなんだか、ゆうどうされているみたいだった

注) () 内は回答数

表4-2 L2「問題への対処と解決（基礎編）」参加者の感想

カテゴリー	記述例
他の人の意見が参考になった(14)	事例を基にグループで話し合ったり、他の人の意見を聞くことができ、とても参考になった
	それぞれの意見を聞くことができ、とても勉強になりました(2)
	自分の意見だけでなく同じ事例に対してのたくさんの意見がきけてよかった(3)
	周りの人の意見を聞いて、とても参考になった(2)
	グループの人たちの意見も聞いてよかった(2)
	経験者の方からのお話が大変参考になり、ありがたかった
	一人ひとりの意見が聞いて楽しかった(2)
	自分以外、他の保育園ではどうしているかなど知ることができた
	一人一人意見が違うので、メモ事避けるために自分の意見を言わないのではなく、自分の意見を主張したうえで、メモるのではなく話し合うことが大切だと思った
	自分の意見を伝える大切さ(2)
自分の意見を伝える大切さ(6)	新人保育者でも自分の意見を伝えることが大事だと改めて感じました
	お互いの意見をゆすり合うことも大切ですが、自分の意見をしっかり持つことが大切だと思った
	自分の意見をしっかり伝えられるようにしたいと感じました
勉強になった(5)	これからの保育に役立つことが学べた
	シナリオでの演習は、実際に今自分がそのような状況にあるため、勉強になった
	困難な状況が多々あると思うのでとても勉強になりました
	新任によくある困難の対処法を知ることができて良かった
分かりにくかった(4)	例題を読んで一つのことをみんなでどんな気持ちでいるか、どうすればいいかを考えることがまたよかったです
	シナリオの感想を書く紙の書き方が今一つ良く分からなかった
	内容が少し分かりにくい部分があった
分かりやすかった(2)	シナリオの内容を理解するのが少し難しかったように思う
	内容が少し難しくわかりにくかった
連携の大切さ(2)	難しかったのですがグループの人たちの話をきいてわかりやすく話し合いができた
	事例があり分かりやすかった
その他(1)	話し合ったり、保育士との連携が大切だと思った
	連携が大切
注) () 内は回答数	

表4-3 L3「問題への解決と対処（応用編）」参加者の感想

カテゴリー	記述例
他の人の意見が参考になった(11)	いろいろな人の解決法がきけてよかった(3)
	色々な人達の意見を聞き、自分の考え方を改めて考えさせられた
	一人ひとり違った意見を持っていて、いろいろな意見を聞いてよかった(2)
	グループ内で話し合い、グループの人の意見を聞いて勉強になった
	色々な視点からみることや周りに頼ることも自分が安心感をもって保育に努めることができると思う
	日頃から保育に携わっている先生方なので、なるほどと思える意見を聞いた
	日中の活動で叱ることが多かったのですが、今日学んだことを参考にしていきたいと思いました
	普段、他の人たちがどのように保育を工夫しているのかわかり、安心したり真似しようと思いました
	多くのことから様々な意見、対策を知ること、問題解決につながるんだと感じました
	自分では思いつかなかった考えを他の人はもっていたので、話し合うことは大切だと感じた
話し合いの大切さ(2)	自分の園にもいるので考えやすかった
	「多動傾向」というのが、障害レベルのものなのか、少し気になる程度なのか分からず、少し考えづらい部分があった
考えやすかった(1)	まだ1年目なので先輩などにアドバイスを相談をうけていきたいと思う
	たくさんの解決法がある中で、どれが正しくてどれが間違っているのはい
その他(2)	
注) () 内は回答数	

表4-4 L4「ストレスと自己コントロール」参加者の感想

カテゴリー	記述例
ストレスに対する理解(4)	同じストレスを抱えていて、一人ではないと安心しました
	ストレスの原因など、共感できることが多かった。なんとなく心強くなった
	同じ気持ちを持っている人もいて楽しかったです
	気が楽になった・スッキリした(9)
	日頃、ストレスに感じていることが同じ方でも共感しあうことができた
	みんなで話をして同じこともたくさんあることがわかったので気が楽になった
	みんな色々なことを考えたり悩んだりしているのだからと実感した
	皆とストレスを言い合えてスッキリした(2)
	ストレスを吐きだせる場所があるとすごく良いと感じた。今日のこの場だけでもすごくスッキリした
	項目がある事により、自分のストレス要因が分かりました
ストレス発散の大切さ(4)	ストレスについて理解できてよかった
	ストレスをためこまず、仕事をするにはまず人間関係が大切だと思いました
他の人の意見が参考になった(3)	色々あるんだなと思いました。前向きに自分のことを考えることは大事だと思いました
	ストレスがたまったら、はっさんすることが大切
	ストレス発散法を見つけ、ストレスのたまらないようにしていくことが大切だと思った(2)
今後への意欲(1)	行事前になるとどうしてもストレスが溜まってしましますが、自分なりの解決法を見つけていきたい
	みんなのストレス発散をきいて参考になった
要望・その他(3)	色んな人達の意見も聞け、見直せるいい機会になった
	みんな、それぞれ多くのストレスを抱えていて、様々な解決方法があるんだと知ることができました
注) () 内は回答数	

以上のように、研修に参加した新任保育者の感想は、「他の人の意見が参考になった」「今後への意欲が高まった」といった肯定的な内容がほとんどを占めていたが、問題点や改善点等を指摘する記述も少数見られた。

次に、L1～L4の感想の内容分析結果の比較を示した(表4-5)。

表4-5 L1～L4 感想の内容分析結果の比較

L1の感想内容	L2の感想内容	L3の感想内容	L4の感想内容
	他の人の意見が参考になった(14)	他の人の意見が参考になった(11)	他の人の意見が参考になった(3)
今後への意欲(5)			今後への意欲(1)
目標の大切さ(9)	自分の意見を伝える大切さ(6)	話し合いの大切さ(2)	ストレス発散の大切さ(4)
自己理解(11)	勉強になった(5)		ストレスに対する理解(4)
	連携の大切さ(2)		
良かった(2)	分かりやすかった(2)	考えやすかった(1)	気が楽になった・スッキリした(9)
	その他(1)	その他(2)	その他(1)
分かりにくかった(3)	分かりにくかった(4)	考えにくかった(1)	要望等(2)
疑問等(2)	考えにくかった(1)		

注) () 内は回答数。□内はレッスン間で共通する内容。

表5 L1「どのような保育者になりたいか」参加者の回答 (N=63 複数回答)

カテゴリー (合計数)	具体例	回答数
子どもを尊重 (45)	子どもの気持ちにしっかりと寄り添うことができる	8
	子ども目線 (子ども主体) で物事を考えられる	7
	子ども達一人ひとりとしっかり向き合い、小さな変化に気づいてあげられる	5
	優しい・思いやりがある	5
	子どもに園生活 (遊び) を楽しいと思ってもらう	4
	子どもたちの思いを受け止められる	3
	子ども達一人ひとりをしっかりと理解する	3
	子どもの可能性、長所をたくさん見つけて伸ばせる	3
	子どもと保護者の心に寄り添える	2
	全ての子どもに平等に接することができる	1
	子どもたちに共感できる	1
	子どもを尊重する	1
	子ども一人ひとりにあった保育ができる	1
	子ども達の将来の為に少しでも役立つ	1
	信頼される (29)	誰 (子ども、保護者、職場の保育者) からも信頼される
子どもの寄りどころになれる (頼ってもらえる)		3
頼られる・信頼される		3
保護者と信頼し合うことができる		3
保護者が安心して相談できる		1
明るく元気 (25)	笑顔が絶えない	12
	明るく元気	7
	いつも元気	5
	健康的	1
		1
保育の技術・専門性 (24)	周りの状況をよく見る、幅広い視野を持つ	4
	優しさと厳しさ両方持つ	4
	素早く適切な判断ができる	3
	気配りができる、気が利く	2
	メリハリを大切に	2
	危険のないように注意を払う	2
	子ども達に様々な遊びを教えられる	2
	気になる子への専門的知識をもって保育できる	1
	余裕をもって保育をする	1
	保育の引き出しを沢山持つ	1
	ピアノのレパートリーを増やす	1
子どもと共に成長できる	1	
仕事の姿勢 (15)	周りの職員との連携・協力ができる	4
	周りに合わせてばかりでなく自分の考えも主張できる	2
	積極的に行動する	1
	前向きに自信をもって行動する	1
	落ち着いた気がある	1
	仕事ができる	1
	先のことを見通して仕事を進めていけるようになる	1
	やるべきことを整理して行える	1
	報告・連絡・相談をしっかりとできる	1
	素直に受け入れる	1
	テキパキ行動	1
好かれる (8)	誰からも好かれる	2
	子どもたちに心から好きになってもらえる	2
	子どもを愛し、子どもから愛される	1
	子どもを好きだという気持ちを大切に	1
	子ども達が大人になった時、記憶に残る	1
	「先生になりたい」と思われる	1

これによると、「他の人の意見が参考になった」はL2～L4の3レッスンに共通した感想であった。また、L1とL4では「今後への意欲」が共通して見られた。

続いて、L1での参加者の記述内容について報告する。新任保育者が「どのような保育者になりたいか」という自分の目標として挙げた内容についてまとめたものが表5である。

回答数の多かった順に挙げると、「子どもを尊重する保育者」、「信頼される保育者」、「明るく元気な保育者」、「保育の技術や専門性を身につけた保育者」であった。

次に、L1の目標に近づくために、新任保育者が「いつもできている行動」、「続けたい行動」、「やめたい行動」として挙げた内容 (回答数の多い順に上位10位まで) を図1に示した。

「いつもできている行動」で回答数が多かったのは、「何か失敗した時に謝る」、「社会の規則や時間を守る」、「人の意見を取り入れる」、「相手がどのように感じているか、考える」であった。その中で、これからも「続けたい行動」として最も多く挙げられたのは、「相手がどのように感じているか、考える」であった。

「続けたい行動」で回答数が多かったのは、「やらなければいけないことは、計画的にやる」、「相手がどのように感じているか考える」、「よい保育に努める」であった。

「やめたい行動」で回答数が多かったのは、「困難な状況の時、悪いことばかりだと悲観的に考える」、「やらなければいけないことを、放っておく」であった。また、カードの項目以外に12の記述があり、

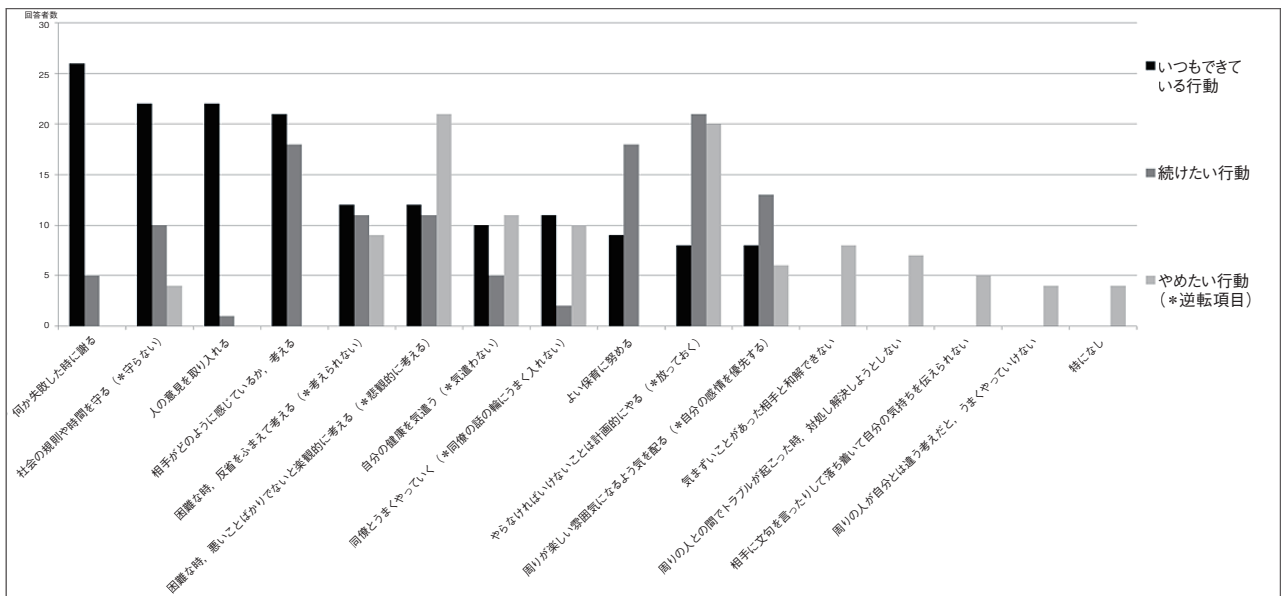


図1 L1 参加者の「いつもできている行動」「続けたい行動」「やめたい行動」(N=63, 複数回答)

その中には「終わったことを考えすぎてしまう」、
「落ち込みやすい」等の気持ちのコントロールに関
する内容や、「自分の意見を伝えられない」といっ
た自己主張に関する内容も見られた。

なお、「やらなければいけないことは計画的にや
る」は「続けたい行動」の中で最も多く、「やらな
ければならないことを放っておく」は「やめたい行
動」の中で2番目に多かった。

次に、L4において参加者がグループで話し合っ
た内容について報告する。グループ内で多く挙げら
れたストレスの原因を表6-1に示した。

これによると、全グループが挙げたストレスの原
因は、「仕事（保育）がうまくいかない」であった。
次いで多かったのは、「仕事が忙しすぎる」、「職場
で自分の思いが言えない」、「職場に嫌味や悪口を言
う人がいる」であった。なお、「その他」として挙げ
られた内容では、「職員との信頼関係が築けてい
ない」、「相談しても嫌な顔をされる」等、職場の人
間関係に関する内容が半数以上を占めた。

表6-1 L4 参加者のストレスの原因

グループで挙げられた内容	グループ数	カテゴリー	「その他」として挙げられた内容
仕事(保育)がうまくいかない	12	職場の人 間関係に 関する内容 (13)	職員との信頼関係が築けていない
仕事が忙しすぎる	8		相談しても嫌な顔をされる
職場で自分の思いが言えない	8		素の自分を出せない
職場に嫌味や悪口を言う人がいる	8		自分の居場所がどこか分からない
ものが予定通りに進まない	6		年齢が近い人がいない
人間関係がうまくいかない	4		仕事を教えてもらえない
仕事に慣れない	3		気を遣うことが多い
自分を認めてもらえない	2		他の保育士に「若いから〜」と言われる
給料が少ない*	2		周りの先生の頭の回転がよい
保護者との関係*	2		園長(上司)と気が合わない
指導を受けたり叱られたりする	1		人を選ぶ人がいる(態度が変わる)
			自分勝手すぎる人がいる
			仕事をしない人がいる
		書類が多い	
		勤務環境 に関する 内容(5)	仕事がかんたんきびしくなる
			休みが少ない(6運動、12運動など)
			受け持つ子が毎月変わり、落ち着かない
			暑い

注) いずれも回答数1

次に、グループ内で多く挙げられたストレス時の
心身の反応、ストレスマネジメントをそれぞれ表6
-2、6-3に示した。

表6-2 L4 参加者のストレスによる心身の反応

グループで挙げられた内容	グループ数	「その他」の内容
イライラする	11	疲れがとれない
やる気がなくなる	9	ふくらはぎに力が入らない
集中できない	9	喋りたくなる
憂うつな気分になる	6	全てのことがネガティブになる
泣く	3	やせる
眠れない	2	胃が痛くなる
何も手につかなくなる	2	悪い夢を見る
食べなくなる	2	正座が多くて足が痛い
お酒が飲みたくなる	2	おしゃべりになる
眠くなる	2	現実逃避したくなる
食欲がなくなる	1	出かけたくなる
しつしんがでる	1	朝、行きたくない
お腹が痛くなる	1	家に引きこもる
買いたくなる	1	扁桃腺がはれる

注) グループ数は全12グループ

注) いずれも回答数1

表6-3 L4 参加者のストレスマネジメントの方法

グループで挙げられた内容	グループ数	「その他」に挙げられた内容	回答数
友人と話す	12	寝る	4
音楽を聴く	9	ドライブに出かける	3
買い物に行く	8	テレビ・映画をみる	2
家族と話をする	7	お酒を飲む	2
歌う	6	遊ぶ	2
一人で過ごす	4	趣味をする	2
前向きに考える	4	海を見る	1
散歩やサイクリング・スポーツをする	2	楽しかった時の写真を見ない	1
ペットと遊ぶ	1	ON/OFFを切り替える	1
自分ができる以上は引き受けない	1		
問題を解決する努力をする	1		

注) グループ数は全12グループ

ストレスによる心身の反応として、ほとんどのグ
ループが挙げたのが「イライラする」であった。

また、ストレスマネジメントとしては、「友人と
話す」を挙げたグループが多かった。

考察

表3より、多くの新任保育者は、いずれのレッス
ンにおいても、その内容を理解して取り組むことが
できたと推察された。また、レッスン内容はわかり
やすく、今後の生活に役立つという印象をもった保
育者が多かったことから、プログラムの目標はほぼ
達成されたと考える。

L1からL4に参加した新任保育者の感想内容は、
ほとんどがレッスンに対する肯定的な内容であった
(表4-1~4-4)。そして、L2からL4の3レッ
スンでは「他の人の意見が参考になった」という感
想が共通しており(表4-5)、特に、L2、L3で
は最も多く見られた(表4-2、4-3)。これらのレッ
スンでは、実際の仕事(保育)で起こり得る場面(シ
ナリオ)を取りあげ、保育者としてどう対応するか
を考えるものであったが、1つの事例であっても保
育者によって見方や捉え方は異なり、それによって
様々な対応が考えられる。小グループでのディス
カッションに関しては、参加者が他者の意見を知り、
自分の意見を再吟味し、広がりや深みのある意見
を持つに至ることが報告されている¹³⁾。グループディ
スカッションの中で他の保育者の話を聞くことは、
自身の保育に対する考え方を振り返るだけでなく、
保育者としての視野を広げたり、保育に対する考え
を深めたりすること、つまり、保育者効力感の向上
にもつながっているのではないかと推察された。

また、L1とL4では「今後への意欲」に関する
感想が見られた。これらのレッスンでは、日頃の自
分を見つめ直し、自身のあり方を考える内容となっ
ている。そのため、「改めて自分を見返すことがで
きた。理想の保育者になれるよう日々努力してい

たい」(表4-1)といったように、今後に向けて前向きに頑張ろうという意欲につながったのではないかと考えられた。

ところで、参加者の感想の中には、L1では「分かりにくい」、L2, L3では、「シナリオの内容理解が難しい」といった内容が見られ、L4ではレッスン内容に対する要望もあった。参加者が理解しやすい説明や資料の工夫、シナリオの状況をイメージしやすいような配慮等、参加者が取り組みやすい工夫が必要である。

L1の「どのような保育者になりたいか」(表5-1)では、「子どもを尊重する」、「信頼される」、「明るく元気」等の姿が多く挙げられた。本レッスンでは、このような目標に近づくために大切だと考えられる行動を各自がサクセスフル・セルフのカード(資料1)の中からリストアップするという手続きをとった。新任保育者の多くがこのような目標を立てると想定した場合、カードの中に、例えば「いつも子ども主体に物事を考えている」、「どんな時でも笑顔を絶やさない」といった項目を取り入れることも検討する必要があると考えられる。そして、社会人に求められるものではあるが、新任保育者が「いつもできている行動」(図1)で、敢えて取り上げる必要性が少ない内容(「何か失敗した時に謝る」、「人の意見を取り入れる」等)についてはカードの項目から除外するといったことも検討したい。

そして、なりたい自分に近づくために「続けたい行動」として、「やらなければいけないことは計画的にやる」が、「やめたい行動」として「やらなければいけないことを放っておく」が多く挙げられた(図1)。このことから、新任保育者が、日々求められる業務等に着実に取り組んでいくことの大切さや難しさを認識していることが伺えた。このような背景には、保育以外にもかなりの業務があり、それを勤務時間内に終えられないため持ち帰りの仕事が多くなってしまふという保育者としての仕事の特徴⁴⁾¹⁴⁾があると推察される。周囲の保育者は、仕事を円滑に進めていくための具体的な方法や工夫等を伝えることが必要かもしれない。

また、「困難な状況の時に悲観的に考える」といったネガティブ思考をやめたいと考えている新任保育者が多く(図1)、「終わったことを考えすぎてしまう」、「落ち込みやすい」といった気持ちのコントロールに関する記述も見られた。L4では「もっと具体的なストレスマネジメントの方法が知りたい」(表4-4)との要望もあった。そのため、L4の中で思考や感情のコントロールの方法等に関して具体的に取りあげたり、すぐに活かせるストレスマネジメン

トの方法を伝えたりすることが望ましいのではないかと考えられた。

L4で、ストレスの原因として最も多く挙げられたのは「仕事(保育)がうまくいかない」(表6-1)であった。新任保育者は目先の保育の活動に苦慮しており¹⁵⁾、保育技術の未熟さに関する悩みを抱えやすい¹⁶⁾¹⁷⁾ことが指摘されている。前述のとおり、本プログラムでは、実際の仕事(保育)で起こり得る困難な場面でどのように対応するかを考えるレッスン(L2, L3)を設けている。このようなレッスンにより、新任保育者の困難感を軽減し、保育者としての成長が感じられるようにすることは大切であると考えられる。また、新任保育者は、中堅・ベテラン保育者に比べて、保育の困難感をより強く感じており、周囲の認識以上に多面的な困難感を抱えている⁵⁾との報告もある。園内の他の保育者や管理職は、新任保育者がそのような状況にあることを十分認識した上で、仕事(保育)での困難感の軽減や達成感が得られるような配慮等を行うことが必要ではないかと考えられる。

そして、「職場で自分の思いが言えない」といった自己主張に関することや、「職場に嫌味や悪口を言う人がいる」といった職場内の人間関係に関することがストレスの原因として挙げられた(表6-1)。本プログラムではL2において、「良好な人間関係を築くためには、適切な自己主張、共感、ゆずり合いが大切である」と伝えている。L2の感想には、「自分の意見を伝える大切さ」に関する内容が見られ、中には、「シナリオでの演習は、実際に今自分がそのような状況にあるため、勉強になった」との感想もあった(表4-2)。

なお、新任保育者は園長や先輩保育者等との人間関係に困難感を抱きやすい²⁾¹⁷⁾との指摘のとおり、今回の参加者も、ストレスの原因として職場内の他の保育者や人間関係に係わる様々な具体的内容について記述していた(表4-2)。そのため、今後はこのような内容をうまく反映させたシナリオを作成し、レッスンに取り入れることも必要であると考えられる。

L4でストレスによる心身の反応として最も多く挙げられたのは「イライラする」であった(表6-2)。もし、イライラした状態のまま保育を行った場合、その影響を直接受けるのは子ども達である。保育者自身のあり方が子どもに多大な影響を与えることを考慮すると、イライラした時にいかに心の状態を整えるかといった方法をL4の中で具体的に伝えたり、保育者同士で考える場をもったりすることは大切であると推察された。

また、ストレスマネジメントの方法として最も多かったのは「友人と話す」であった(表6-2)。今回は、県内の異なる地域から参加していたため、多くの保育者が初対面であったが、互いに新任者同士であったことから、比較的話しやすい雰囲気の中で、安心して本音で話せている様子が伺えた。「気が楽になった」、「すっきりした」(表4-4)等の感想に見られるように、経験年数の同じ保育者同士が話し合うことは、共感し合える部分が多く、日頃の職場内の愚痴等を話すことにより、ストレス解消の機会ともなっていた。

今回のような研修の場を設定することは、新任保育者にとって、他園の事情や自身の園との違いを知り、認識の幅を広げる機会になるとともに、普段は会う機会のない新任保育者同士がつながるきっかけを提供することにもなる。新任者同士のつながりは、今後、仕事を続けていく上での精神的な支えともなり得るため、こうした機会を設けることは有効であると考えられる。

まとめと今後の課題

新任保育者のメンタルヘルスの保持・増進を目的として作成した4レッスンからなる心理教育“サクセスフル・セルフ”新任保育者版を、新任の法人立保育士を対象として試行的に実施した。研修後に各レッスンについて「内容に対する理解度」、「分かりやすさ」、「今後の生活への役立ち感」について5点法で質問紙調査を実施し、自由記述で感想を求めた。参加者63名への調査結果では、いずれのレッスンにおいても8割以上の保育者が、「あてはまる」、「ややあてはまる」と回答した。本プログラムは新任保育者にとって分かりやすく役立つ内容になっていることが示唆され、プログラムのねらいに沿ったレッスン評価がなされたと考えられた。ただ、自由記述の内容には問題点や改善点に関する指摘もあったため、プログラムの内容や進め方等について検討し、心理教育としての有用性を高める必要がある。

本プログラムは新任保育者向けに作成されたものであり、今回は新任保育士を対象として実施したが、今後は、新任幼稚園教諭への実施を試みる必要がある。また、保育士と幼稚園教諭合同での実施や、保育経験年数の異なる保育者への実施が可能かどうか視野に入れて検討を行っていきたい。

なお、他から依頼を受けて実施する研修の場合、時間が限られているため、4レッスン全てを行うことは難しい場合もある。そのような時に、どのような形でのプログラムの実施が可能かについても検討していきたい。

今回は1回限りの研修であり、参加者に対するその後のフォローは行っていない。今後、参加者が研修内容をその後の生活に活かせるような工夫や継続的な支援を可能にするための方法を考案する必要がある。

引用文献

- 1) 加藤由美・安藤美華代(2012). 新任保育者の抱える困難に関する研究の動向と展望 岡山大学大学院教育学研究科研究集録, 151, 23-32.
- 2) 足立里美・柴崎正行(2009). 保育者アイデンティティの形成と危機体験の関連性の検討 乳幼児教育学研究, 18, 89-100.
- 3) 社団法人全国保育士養成協議会(2009). 指定保育士養成施設卒業生の卒後の動向及び業務の実態に関する調査報告書 I 保育士養成資料集, 50, 246-327.
- 4) 加藤由美・安藤美華代(2013a). 新任保育者の抱える困難—語りの質的検討— 兵庫教育大学教育実践学論集, 14, 27-38.
- 5) 加藤由美・安藤美華代(2013b). 新任保育者の抱える職務上の困難感の要因に関する研究—新任保育者と中堅・ベテラン保育者および園長との比較— 岡山大学大学院教育学研究科研究集録, 154, 15-23.
- 6) 加藤由美・安藤美華代(2013c). 新任保育者のメンタルヘルスに関する研究 日本心理臨床学会第32回大会論文集, 447.
- 7) 安藤美華代(2012). 自己理解を深め人間関係力を育む心理教育“サクセスフル・セルフ”. 岡山大学出版会.
- 8) 安藤美華代(2010) 研修医の心理社会的ストレスを予防するための心理教育的プログラム“サクセスフル・セルフ”のプロセス評価研究 岡山大学大学院教育学研究科研究集録, 145, 1-18.
- 9) 安藤美華代(2015). “サクセスフル・セルフ”ワークブッカーチーム医療と人間関係力Up! —. 岡山大学安藤美華代研究室.
- 10) 菊池章夫(1998). 思いやりを科学する—向社会的行動の心理とスキル—. 川島書店.
- 11) 川喜多二郎(1967/2006). 発想法—創造性開発のために—. 中公新書.
- 12) 川喜多二郎(1970/2002). 続・発想法. 中公新書.
- 13) 西山美聡・石田弓(2014). 死を通して生を考える試みにおける小グループディスカッションの有効性の検討 広島大学心理学研究 (13), 151-169.
- 14) 長町理恵子(2009). 保育園と幼稚園における

保育者の労働環境および保育者と親の満足感・ストレスの関係 生活科学研究, 16, 19-33.

- 15) 仲野悦子・田中まさ子 (2009). 語りから捉えた新任保育者の成長の契機 岐阜聖徳学園大学短期大学部紀要, 41, 61-73.
- 16) 小松秀茂・杉山弘子・東義也・荒川由美子 (2009). 保育者が養成校に求めている学び—卒業後2年目の保育者への質問紙調査から— 尚絅学院大学紀要, 57, 79-90.
- 17) 芳賀明子・西脇二葉 (2007). 保育者のキャリア発達に関する基礎的研究 武蔵野短期大学研究紀要, 21, 121-126.
- 18) 水野智美・徳田克己 (2007). 就職後3ヶ月の時点における新任保育者の職場適応 I 日本教育心理学会総会発表論文集, 49, 253.

謝辞

研究にご協力くださった保育者の先生方に心より感謝申し上げます。

追記

本研究は、第33回日本心理臨床学会においてポスター発表した内容を加筆・修正し、新たにまとめ直したものである。なお本研究は、平成26～28年度科学研究費助成事業【挑戦的萌芽研究】「新任保育者のメンタルヘルス対策の構築に関する研究」(課題番号：26590170, 研究代表者：加藤由美)の助成を受けて行った研究成果の一部である。

“サクセスフル・セルフ” 新任保育者版 4レッスンの進め方・ワークシート (資料1～4)

【資料1】 レッスン1

- ①ワークシートに「自分なりに頑張っていること」「自分のよいところ」を記入し、“サクセスフル・セルフ”「どのような保育者になりたいか」をイメージする。
②なりたい自分の目標を立てる。
③サクセスフル・セルフのカードのあてはまる項目にチェックを入れる(以下は一部)。
④②を達成するために、③の中で“いつもできている行動”、“続けたい行動”、“やめたい行動”をリストアップする。
⑤グループディスカッションを行う。

“サクセスフル・セルフ” のカード(一部)

初対面の人に自己紹介ができる	初対面の人に自己紹介ができない
周りが楽しい雰囲気になるように気を配る	周りの雰囲気より自分の感情を優先する
もめごとになるようなことは言わない	後でもめごとになるようなことを、ついに人に話す
同僚の話の輪にうまく入る	同僚の話の輪にうまく入れない
気まずいことがあった相手と和解できる	気まずいことがあった相手と和解できない
周りの人との間でトラブルが起こった時、対処し解決しようとする	周りの人との間でトラブルが起こった時、対処し解決しようとししない
相手がどのように感じているか、考えるようにしている	相手がどのように感じているかを考えない
周りの人が自分とは違う考えであっても、うまくやっていける	周りの人が自分とは違う考えだと、うまくやっていけない
何か失敗した時に、謝る	何か失敗した時に、謝らない
相手に文句を言ったりするより、落ち着いて自分の気持ちを伝える	相手に文句を言ったりして、落ち着いて自分の気持ちを伝えられない

注1 全44項目。自由記述欄有

【資料2】 レッスン2

シナリオ1「問題への対処と解決:基礎編」

3人の保育者でクラスを担当しています。3人は園長から、子どもの給食の好き嫌いについてどのように指導するのか、方針を示すように求められています。A保育者は、苦手な物でも最後まで食べさせるという考えで、B保育者は、一口でも食べたら良いという考えです。A保育者とB保育者は、その事について直接2人で話し合うことはなく、あなたに同意を求めてきます。あなたは、いずれも先輩であるA保育者とB保育者のどちらの考えにも同意しました。

1. あなたがとった行動を知ったとき、A保育者、B保育者、その他の同僚、園長、子ども、子どもの保護者はどのように感じると思いますか。あなた自身はどのように感じますか。どうすればよかったと思いますか。
2. グループで話し合ってみましょう。

【資料3】 レッスン3

シナリオ2「問題への対処と解決:応用編」

あなたは、子どもをしっかり褒めながら保育をしたいと思っているのですが、自分に余裕がない時にはつい大きな声を出してしまうことがあります。特に、多動傾向のあるA児は、なかなか集中して活動に取り組めないため、つい叱ってしまうことが多いです。

1. 解決するための方法を3つ考えてみましょう。それがの程度解決につながると思うか、0%～100%で示してみましょう。
2. 最もよいと思う行動を選び、その理由を考えてみましょう。
3. グループで話し合ってみましょう。

【資料4】 レッスン4

あなたのストレスの原因を探ってみましょう。

あなたのストレスの原因は、人だったり、場所だったり、ものだったり、出来事だったり、様々です。これらは、あなたを怒らせたり悲しませたりして、あなたの心や体の負担になります。

1. あなたにとって、あてはまることすべてに、○印をつけましょう。

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 仕事に慣れない | <input type="checkbox"/> 職場で自分の思いが言えない |
| <input type="checkbox"/> ものごとが予定通りに進まない | <input type="checkbox"/> 仕事が忙しすぎる |
| <input type="checkbox"/> 指導を受けたり、叱られたりする | <input type="checkbox"/> 職場に嫌味や悪口を言う人がいる |
| <input type="checkbox"/> 仕事(保育)がうまくいかない | <input type="checkbox"/> 愚痴をこぼせる相手がいない |
| <input type="checkbox"/> 人間関係がうまくいかない | <input type="checkbox"/> 自分を認めてもらえない |

2. 他にあれば、ここに書いてください。

3. 1と2から、最もよくあるものを3つ選んで◎をつけてください。

あなたの心身の反応を知りましょう。

頭にきたり、心配になったりした時の反応は、人によって違います。ストレスが原因となる心や体への負担は、心身の反応としてあらわれます。これは、自己コントロールが弱くなっている時のサインです。

1. あなたにとって、あてはまることすべてに、○印をつけましょう。

- | | |
|-------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 何も手につかなくなる | <input type="checkbox"/> 集中できない |
| <input type="checkbox"/> きもちが悪くなる | <input type="checkbox"/> イライラする |
| <input type="checkbox"/> 泣く | <input type="checkbox"/> お腹が痛くなる |
| <input type="checkbox"/> 眠れない | <input type="checkbox"/> 眠くなる |
| <input type="checkbox"/> 頭痛がする | <input type="checkbox"/> しっしんがでる |
| <input type="checkbox"/> 食欲がなくなる | <input type="checkbox"/> 食べなくなる |
| <input type="checkbox"/> 買いたくなる | <input type="checkbox"/> 憂うつな気分になる |
| <input type="checkbox"/> やる気がなくなる | <input type="checkbox"/> お酒が飲みたくなる |

2. 他にあれば、ここに書いてください。

3. グループで話し合ってみましょう。

あなたのストレスマネジメントを考えましょう。

ストレスマネジメントとは、自己コントロールが弱くなったストレス状態にある時、あなたの支えやよりどころになる行動です。あなたが役に立つと思うことなら、どんなことでも支えやよりどころになります。(ただし、自分や周囲の人を傷つけたり不快にしたりする行動、職場や社会の規則を破る行動は、ストレスマネジメントにはなりません。)

1. あなたにとって、あてはまることすべてに、○印をつけましょう。

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 友人と話す | <input type="checkbox"/> 一人で過ごす |
| <input type="checkbox"/> 音楽を聞く | <input type="checkbox"/> 家族と話をする |
| <input type="checkbox"/> 散歩やサイクリング、スポーツをする | <input type="checkbox"/> 読書をする |
| <input type="checkbox"/> ペットと遊ぶ | <input type="checkbox"/> 自分ができる以上は引き受けない |
| <input type="checkbox"/> 前向きに考える | <input type="checkbox"/> 問題を解決する努力をする |
| <input type="checkbox"/> 歌う | <input type="checkbox"/> 買い物に行く |

2. 他にあれば、ここに書いてください。

3. グループで話し合ってみましょう。