

【論文】

初任期教員における主観的疲労感の経時変化

井上尚子*・橋口朋枝**・東條光彦***

*岡山大学大学院精神神経病態学教室・**岡山市立岡山中央小学校・

***岡山大学大学院教育学研究科

初任期教員における主観的疲労感の経時的変化を評価するため、採用1年目から2年目にかけて、小中学校教員173名について3回の調査を行った。その結果、いずれの時期においても、長時間にわたる労働時間、短い時間が報告されるとともに、一般労働者を高率で上回る疲労感が観察された。今後は、社会資源、個人内資源との関連について言及していくことが望まれた。

Key word : 初任期教員・主観的疲労感・経時変化

【問題と目的】

学校教育現場での教員の職務は多岐にわたる。川瀬(2013)によると、現代の教師は、本来は家庭や地域が担うべきしつけ・指導を負わされていることや高い倫理性を求められることなどに対する心理的な負担感が大きいという。また、日本の教師は『無境界性』という特徴がある(佐藤, 1994)との指摘があり、この「無境界性」は教員の多忙を増幅させ、様々な問題を教員に生起させている(小島, 2013)。

事実、教員の労働時間は深刻なほど増大しており、小学校教員の日常生活に関するベネッセ教育研究開発センター(2011)の調査では、近年、教員の退勤時刻が年々遅くなる傾向を明らかにしている。1998年と2010年を比較すると、退勤時間は55分遅くなっており、2010年では学校にいる時間が11時間29分、睡眠時間が

5時間51分となっている。また、土曜日、日曜日の出勤日数は、学校行事を除き、1月あたり1.7日で、教職経験年数が少ないほど、この休日出勤が多いことも示されている。10年目以下の教員では、1割近くが5日以上と回答するなど、多忙な状況が窺える。最近の日本の教員の労働条件は、他国にはみられない労働時間を要求されている(佐野・蒲原, 2013)。休息が必要だが、休息も簡単には得られない状況であり、過酷な労働状況であることが推測される。

さて、教師は新任1年目から一人前の教師として即戦力を求められており、そのことに対する心理的負担感は多大である。新任教師は管理職や保護者に採用時から「一人前」であることを求められ、未熟な部分が多々あるにもかかわらず、困難な状況に直面してもそれを乗り越えていかなければならない状況がある(石原・和

井田, 2012) からである。さらに, 団塊の世代の退職を機に教育の現場でも世代交代の加速が増しており (石原, 2010), 20 代前半の教員の割合もここ 10 年で増加している。このため, 初任教員は種々の困難に対して身近なモデルを通しての解決の糸口を見つけられず, 日々の業務に追われる中で, 多様な困難が蓄積・複雑化し, 結果的に自分を追い込んでしまう状態になっていることが示唆されている (田中・當眞, 2012)。

このような状況について, 公立学校の教員については, 文部科学省が実施する人事行政状況調査により, 採用から 1 年以内の依願退職者数が明らかになっており, 平成 26 年度では, 全採用者の 1.03% に当たる 310 人が依願退職している。このうち, 病気を理由とした者が 93 人 (30%), うち精神疾患を理由としたものが 87 人で, 病気を理由とした者の 9 割以上を占める。精神疾患による退職者数の調査は平成 21 年度の開始であるが, 一貫して 9 割前後という高率となっている。

このような背景に基づき, 現在, 学校教育現場では, 教員の身体的・精神的な疲労感が問題視されており, ますます初任期教員のメンタルヘルスに注目していく必要がある。橋口 (2016) は, 1 年目の教員を対象に疲労感にかかわる調査を行っているが, その後 2 年目に入り, 疲労感がどう変化していったのかまでは検討されていない。そこで本研究では, 初任期教員の疲労感の変化について時系列的検討を行うことを目的とする。

【方 法】

調査時期 第 1 回調査 X 年 5 月 (初任 1 年目年度初め)

第 2 回調査 X+1 年 2 月 (初任 1 年目年度末)

第 3 回調査 X+1 年年 6 月 (初任 2 年目年度初め)

調査対象者

西日本の 2 つの都市 (A 市・B 市) の初任期教員 173 名 (小学校 122 名, 中学校 51 名)。

分析対象者

上記調査対象者のうち, 第 1 回調査～第 3 回調査まですべての調査に参加し, かつ, その調査で尋ねた質問内容にすべて回答した教員 129 名 (小学校 94 名 中学校教員 35 名) を分析の対象とした。

調査測度

1. デモグラフィック変数: 年齢・校種・1 日の平均勤務時間・1 日の平均睡眠時間: それぞれの項目ごとに数字を記入するよう求めた。
2. 疲労感: 疲労蓄積度自己診断チェックリスト (厚生労働省, 2004) より「1. 最近の自覚症状」13 項目を用いた。回答は, 「とてもよくあてはまる」「あてはまる」「どちらともいえない」「あまりあてはまらない」「全くあてはまらない」の 5 件法とし, それぞれ 5 点～1 点と換算した。

倫理的配慮

- 対象者に対し,
- ・研究の目的と方法, 調査結果は研究以外の目的で使用しないこと

・集計・処理はネットワークから切り離された環境で行うこと
 ・協力は任意であり、回答しないことでの不利益はない等を文書にて説明のうえ、調査票に調査協力の意思記入欄を作成し、「協力する」との回答が得られた調査票のみを分析対象とした。

【結果】

(1) 勤務時間、睡眠時間の実態と変化について

Table1に、対象者における各回の睡眠時間、勤務時間変化を示す。Table1からも明らかのように、小中学校いずれにおいても、平均睡眠は6時間を下回っており、勤務時間は12時間を超える生活の実態が示された。

(2) 疲労感得点について

本調査における初任期教員の疲労感得点を、校種別に調査回ごとに算出したところ、中学校における第1回調査では平均36.91点、小学校

における第1回調査では37.02点、中学校における第2回調査では34.80点、小学校における第2回調査では33.23点、中学校における第3回調査では37.00点、小学校における第3回調査35.34点であった。

本尺度を作成した厚生労働省は、項目得点の合計によって、I～IV（低～高）群に分けて疲労感自覚症状の程度の目安を示している。そこでこの算出基準に従い、5件法13項目で満点65点における基準を計算し、それに基づき、本調査の対象者をこの4群に分けたところ、第1回調査から第3回調査まで全ての調査時期においておよそ5～6割の対象者がIV群に該当した（Table2）。

(3) 疲労感の経時変化について

初任期教員の疲労感の変化を検討するため、第1回調査・第2回調査・第3回調査それぞれの疲労蓄積度自己診断チェックリストの得点を算出し、平均値の変化をFigure1, 2に示した。次に被検者内1要因分散分析を行った結果、

中学校においては、有意な変化はみられなかったが、平均値を比較すると、第1回調査は36.91点、第2回調査は34.80点、第3回調査は37.00点であり、1年目の終わりには一度疲労感が低下するが、2年目に入ると再び疲労感が上昇傾向を示した。さらに、中学校の疲労感得点の平均値は、小学校よりも相対的に高い状態のまま維持さ

Table 1 対象者における勤務時間・睡眠時間の変化

		小学校		中学校	
		平均	標準偏差	平均	標準偏差
睡眠時間	第1回	5.62	.90	5.45	.89
	第2回	5.93	.89	5.94	.92
	第3回	5.94	.77	5.62	1.04
勤務時間	第1回	12.79	1.29	13.00	1.77
	第2回	12.36	1.34	12.27	1.14
	第3回	12.53	1.29	13.29	1.32

Table 2 疲労感得点の分布

	第1回調査	第2回調査	第3回調査
I群 (0～7点)			
II群 (8～17点)	3.9%	7.8%	5.4%
III群 (18～33点)	31.8%	41.0%	41.1%
IV群 (34～65点)	64.3%	51.2%	53.5%

れていた。

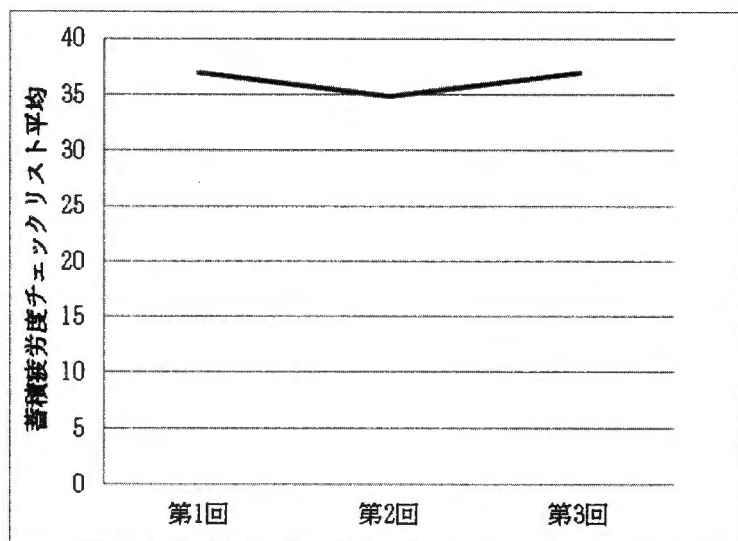


Figure 1 中学校教員における疲労感の継時変化

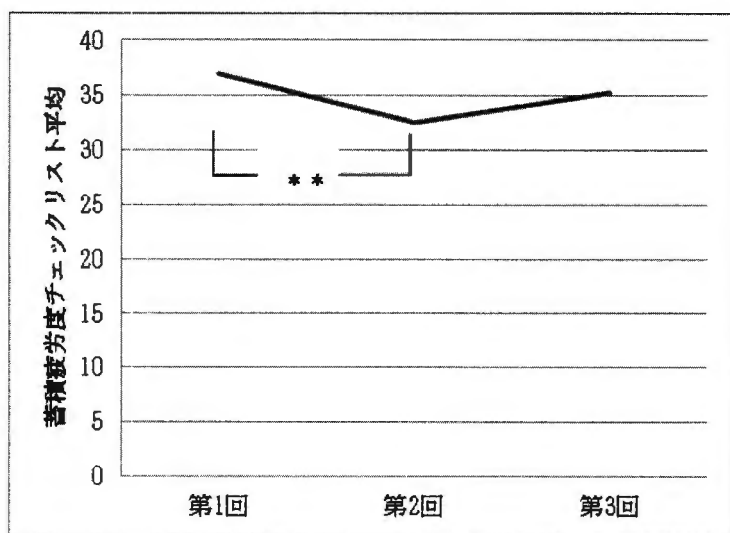


Figure 2 小学校教員における疲労感の継時変化

また、小学校において、有意な調査段階の主効果がみられ ($F(2, 186) = 4.98, p < .01$)、多重比較を行った結果、第1回調査から第2回調査にかけて有意な低下が認められた (Figure 2)。

【考察】

本研究の目的は、初任教員における主観的疲労感の継時変化を評価することであった。その結果、対象者の疲労感は、小学校教員において一時的に低下するものの一貫して高い程度にあり、その水準は一般労働者の「高水準の疲労」に相当していた。また、その背景と考えられる勤務時間は長時間であり睡眠時間は短時間と、いずれも心身の健康維持に問題のある状況と言えた。

労働基準法第 32 条において、「使用者は、労働者に、休憩時間を除き 1 週間について 40 時間を超えて、労働させてはならない」、「使用者は、1 週間の各日については、労働者に、休憩時間を除き一日について 8 時間を超えて、労働させてはならない」と規定されているが、今回の対象者は週当たり 20 時間、月間で 80 時間相当の超過勤務を行っており、睡眠時間の短さと相まって、疲労感を増幅させていると言えるだろう。

さらに初任期教員の疲労感を分類したところ、第1回調査から第3回調査すべてにおいて、自覚的な疲労感の最も高いIV群に占める割合が最も高く、小中合わせると平均 56.3%がIV群に当てはまった。しかし、一般労働者 506 名を対象にした調査では、「低い～やや高い」I～II群に 62%、「高い」III群に 30%、「非常に高

い」IV群に8%という割合である（山口産業保健推進センター，2010）。橋口（2016）の指摘と同様，初任期教員の自覚疲労感是一般労働者と比較して非常に高いことが推測される。

次に，初任期教員の疲労感の継時変化について，1年目と2年目で有意な差は認められなかったものの，1年目は減少傾向を示すが，2年目に入り，再び上昇していることが明らかとなった。1年目は，経験を重ねることで，次第に職務にも慣れ，業務効率が上昇し疲労感が低下していくと考えられる。しかし，新任2年目は「仕事の量は増え，忙しくなっている（椋田・小野，2014）」との指摘からも，2年目になると自己裁量による業務も増え，初任者指導などの直接的サポートを受ける機会が減少することにより多忙化すると考えられ，それにより，疲労感にも影響を与えたと考えられる。客観的職務負担（量）が多い場合でも，上司や家族の支援が多ければ，主観的疲労感は低くなる（福岡・植田・川口・三村，2007）との知見を裏付けると言えよう。

また，中学校教員の疲労感得点は，いずれの時期においても高い状態のまま維持されていた。中学校教員は小学校教員に比べてストレスが高い傾向にあり，その背景には中学校教師の勤務時間の長さや，生徒が思春期であることによる関わりの難しさなど職務上の困難さが背景にあるとの指摘（森・西本・嶋田，2009）と一致する。さらに，中学校は部活動指導があり，休日も出勤し，生徒と関わる時間が長い。休日にも常に「教師」であり，私的な時間が少ないこ

とが，疲労感の高さに影響していると考えられる。校種，性別・年代にもとづいたストレス得点の比較を行った高木・田中（2003）においても，小学校教諭よりも中学校教諭の方がストレス得点が高いとの結果を報告しており，相対的に中学校は高ストレス組織であることを指摘している点と符合する。

国際労働機関（ILO，1992）によると，職場環境の改善が最も労働者の健康の確保に効果的であることが明らかにされており，教員の心身の疲労に関しても，職場環境が強く影響を与えている。本研究においても，初任期教員の心身の疲労は労働時間などの職場環境に依るところが大きいことが示されている。安藤・中島・鄭・中嶋（2013）においても，初任期教員のメンタルヘルスの向上のためには，第一に，職場の人間関係が良好で，サポートティブな雰囲気がある職場環境が基盤であると指摘している。今日の学校現場においては，多面的側面を持つ課題が多くなり，担任一人で抱え込むには限界を超える実態がある。このため，教育現場での教師の負担は増大し，労働時間が長くなっているという指摘がある一方，職務の内容や，労働時間を改善することは，実際のところ容易なことではない。そのため，協同しやすく周りのサポートを受けられる環境が求められていると考えられる。本研究では，こうした外部環境に関する変数，あるいはそれを受け入れる個人の内的資源については言及しなかった。前述安藤らの指摘を考慮すれば，今後はそれらを含み，メンタルヘルスとの関連をより深く検討し

てく必要があるだろう。

【参考文献】

安藤きよみ・中島望・鄭英祚・中嶋和夫(2013). 小学校学級担任の学級運営等に関連するストレス・コーピングに関する研究 川崎医療福祉学会誌 22, 148-157, 2013.

ベネッセ教育総合研究所(2011). 第5回学習指導基本調査(小学校・中学校版)

橋口朋枝(2016). 初任期教員の疲労感に影響を及ぼす身体的・精神的要因に関する検討 平成27年度岡山大学大学院教育学研究科修士論文(未公開)

石原陽子(2010). 新任教員の困難に関する考察—質的・量的調査分析から— プール学院大学研究紀要, 50, 161-174.

石原陽子・和井田節子(2012). 初任者の成長環境についての考察. 日本教育学会第71回大会発表論文集, 346-347.

川瀬隆千(2013). 教師バーンアウトの要因と予防. 宮崎公立大学人文学部紀要, 20, 223-232.

小島博明(2013). 教員の仕事の特徴である無限定性を抑制するプロセスシート～業務改善の観点から～ 日本教育社会学会第65回大会発表要旨集録, 44-45.

厚生労働省(2004). 平成15年度労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト作成委員会報告書.

椋田容世・小野圭司(2014). 若手教師のメンタルヘルスのための実践的取り組みの検討: 教員メンタルサポートプログラム 埼玉大学教育学部教育実践総合センター紀要, 13, 77-83.

佐野秀樹・蒲原千尋(2013). 教員ストレスに影響する要因の検討: 学校教員の労働環境と意識 東京学芸大学紀要. 総合教育科学系 64(1), 189-193.

田中あかり・當眞千賀子(2012). 新任教員が就任後1ヶ月間に直面する困難: 自らの体験から新任教員への支援を考えるために 日本教育心理学会第54回総会発表論文集.

山口産業保健衛生センター(2010). 平成21年度山口県内労働者の蓄積疲労度実態調査