

科学研究費助成事業（科学研究費補助金）研究成果報告書

平成 25 年 6 月 16 日現在

機関番号：32615

研究種目：基盤研究（C）

研究期間：2010～2012

課題番号：22500643

 研究課題名（和文）インターネット学習システムを活用した教師の
メンタルヘルス改善プログラムの効果

 研究課題名（英文）The use of an internet learning system for the mental health promotion
program of Japanese school teachers

研究代表者

清水 安夫（SHIMIZU YASUO）

国際基督教大学・教養学部・准教授

研究者番号：00306515

研究成果の概要（和文）：本研究では、教師のメンタルヘルスを改善するために、教師のメンタルヘルスに関わる各心理測定指標を開発し、各尺度間の関係性を検証した。次に、開発した尺度を用いて、インターネットを介して、自己評価を可能とするプログラムによるフィードバックを行った。各種尺度開発及び尺度間の仮説は実証されたが、プログラム配信の参加者が少なく、分析を行うことが出来なかった。今後は、介入研究を縦断的に行うために、教師のストレスマネジメント行動の行動モデルを作成する必要がある。

研究成果の概要（英文）：The purpose of this study is to develop a teachers' perfectionism scale, collective efficacy scale, school adaptation scale and teaching performance scale, and to examine hypotheses based on the self-regulation theory which proposes that feedback system through the internet acts as an intervention program. Developing the scales and structural model based on the theoretical point is succeeded but limited participants accessed to the internet program. In order to examine intervention program, we need to develop the teachers' stress management behavior model in future study.

交付決定額

（金額単位：円）

	直接経費	間接経費	合計
2010年度	200,000	60,000	260,000
2011年度	2,100,000	630,000	2,730,000
2012年度	500,000	150,000	650,000
年度			
年度			
総計	2,800,000	840,000	3,640,000

研究分野：総合領域

科研費の分科・細目：健康・スポーツ科学・応用健康科学

キーワード：教師、メンタルヘルス、インターネット、ストレス、心理モデル

1. 研究開始当初の背景

平成 20 年度の文部科学省の統計によると、前年度、全国の学校に勤務する教師のうち、病気休職者数は 8,069 名であり、そのうちの 4,995 名が精神疾患を理由として休職をしている。この数値は、平成 4 年度の病気休職者

に占める精神疾患者の割合である 29.8% から、平成 19 年度には 61.9% となり、この 15 年の間に大幅に増加していることを示している。

文科省（2008）によると、各教育委員会が挙げた休職者増の要因として、1) 児童生徒

や親との関係が変化し、以前の指導や対応では問題が解決できなくなった、2) 職場での支え合いが以前より希薄になった、3) 業務が多くなって忙しい、4) 本人の家庭事情などを挙げ、教師のメンタルヘルスの悪化させる要因は「複雑に絡み合っている」と分析している。また、今後、さらに精神疾患を理由として休職する教師の数は増加することが予測され、教師のメンタルヘルスをサポートする様々な介入手段を講じる必要があるとの見解を示している。筆者らの現在までの研究(清水ら, 2008)では、教師の場合、「職場環境」や「職場の対人関係」によるストレスは、児童生徒や保護者から受けるストレスよりも強くストレス反応に影響していることが分かっている。

そこで、本研究では、日常的に過度なストレスに曝され、同僚や上司などの職場の人間関係を危惧して、孤立する傾向にある教職従事者に対して、インターネットを介して展開される教師専用のセルフ・レギュレーション・プログラムを提供する。このプログラムでは、参加者は自己診断テスト(職場環境・ストレス等)の結果がフィードバックされることにより、「セルフ・レギュレーション能力」の高まりや「ストレス低減の効果」を認知し、自分で職務上の環境を改善し、職務への動機づけを高めるように支援する。

2. 研究の目的

本研究では、最初に、フィードバックを可能とするための各種測定指標の作成を行った。そして、その指標を活用して、フィードバックの効果検証を行うことを目的とした。

3. 研究の方法

本研究では、測定指標として、小中高校に勤務する教師の特徴に合わせた各種測定指標を活用した。活用した尺度は、「ストレス尺度」「ストレス反応尺度」「コーピング尺度」「セルフ・エフィカシー尺度」である。これらの尺度はすべて、筆者により作成されたものである。さらに、本研究用に新たに、学校教師用に項目内容の改訂等を行った上で、「完全主義尺度」「コレクティブ・エフィカシー(Collective Efficacy)尺度」「学校適応感尺度」「職務遂行尺度」の各尺度の作成を実施した。

なお、新規に作成した尺度は、インターネット調査会社に登録しているモニターから、学校教師(23歳—59歳)を対象としてランダムに抽出し、e-mailにて依頼を配信し、同意を得られた調査協力者からインターネットを通じて、質問への回答を得た。なお、本研究では、特別支援学校勤務者13名を含む小中高校に勤務する教師412名(男性292名、女性120名、平均年齢45.15歳、SD=9.59)

を対象者とした。調査項目は、基本的属性、教師の学校適応感尺度(20項目)、教師の職務遂行尺度(12項目)であり、探索的因子分析(最尤法Promax回転)及び信頼性分析(Cronbach's α の算出)、検証的因子分析による構成概念妥当性の検討を行った。

4. 研究成果

探索的因子分析、信頼性分析、検証的因子分析の結果は、以下のとおりであった。

「教師の完全主義尺度」からは、6因子18項目が抽出された。各因子は、その項目内容の共通性から「授業での完全主義」「職務に関する完全主義」「目標達成の完全主義」「同僚教師の職務遂行上の完全主義」「社会的規範に対する完全主義」「行動上の完全主義」に分類され、各因子ごとに命名された。また、抽出された各因子の信頼性(Cronbach's α 係数の算出)及び検証的因子分析による尺度全体の構成概念妥当性は、各適合度指標の指数及び観測変数から潜在変数へのパス係数の統計学上の有意差が示され、すべて許容範囲内であることが示されたため、構成された尺度の信頼性及び妥当性が認められたと考えられる(Table 1)。

Table 1. 教師の完全主義尺度

F1	授業完全主義	$\alpha = 0.912$
F2	職務完全主義	$\alpha = 0.889$
F3	完全な目標達成	$\alpha = 0.914$
F4	同僚への完全要求	$\alpha = 0.931$
F5	高度な社会規範	$\alpha = 0.864$
F6	行動完全主義	$\alpha = 0.875$

「教師のCollective Efficacy尺度」からは、6因子が抽出された。各因子は、その項目内容の共通性から「教職員の協働」「相互の支援」「学校目標の設定」「教師集団の凝集性」「集団内での自己開示性」「教員間の相互敬愛感」と命名された。また、抽出された各因子の信頼性及び尺度全体の構成概念妥当性は統計学上の許容範囲内であることが示された(Table 2)。

Table 2. 教師のCollective Efficacy尺度

F1	教職員協働	$\alpha = 0.984$
F2	相互支援	$\alpha = 0.914$
F3	目標設定	$\alpha = 0.901$
F4	集団凝集性	$\alpha = 0.905$
F5	自己開示	$\alpha = 0.868$

「学校適応感尺度」からは、4 因子が抽出された。各因子は、その項目内容の共通性から「対生徒不適応感」「教職適応感」「教職不適応感」「対同僚不適応感」と命名された。また、抽出された各因子の信頼性及び尺度全体の構成概念妥当性は統計学上の許容範囲内であることが示された (Table 3)。

Table 3. 学校適応感尺度

F1	対生徒不適応感	$\alpha = 0.897$
F2	教職適応感	$\alpha = 0.897$
F3	教職不適応感	$\alpha = 0.928$
F4	対同僚不適応感	$\alpha = 0.875$

「教師の職務遂行尺度」からは、1 因子 12 項目が抽出された。また、抽出された各因子の信頼性及び尺度全体の構成概念妥当性は統計学上の許容範囲内であることが示された。(Table 4)

Table 4. 職務遂行尺度

F1	職務遂行尺度	$\alpha = 0.916$
----	--------	------------------

また、新たに作成した各尺度間の関係性を理解しておくために、1) 学校適応感を従属変数とし、完全主義の各下位尺度を独立変数とした重回分析、2) 学校適応感を従属変数とし、Collective Efficacy の各下位尺度を独立変数とした重回分析、3) 職務遂行を従属変数とし、学校適応感の各下位尺度を独立変数とした重回分析を行った。その結果、すべての分析において、重決定係数 (R^2) は統計学的に有意であり、各変数間の有意な標準偏回帰係数を解釈することの有効性が示された。

具体的に分析結果を示すと、次のようにまとめられる。

1) 完全主義傾向が強い場合には、学校への適応感が強くなる場合と低下する場合が認められ、過剰適応の問題等も示唆された。

2) Collective Efficacy が示すように、教員集団の効力感が高い場合、学校への適応性も高まることが示されたため、教職員研修会などでは、リーダーシップ養成、フォローアップ養成を踏まえた、ワークショップ等の有効性が示された。

3) 学校適応が高い場合には、職務遂行が円滑に行われるという結果が示されたが、特に、「対生徒不適応感」が高いと職務遂行が低下するため、同僚教師を中心とした周囲からのサポート体制をつくることが重要であ

る。以上の結果は、学校メンタルヘルス系の学会誌に、順次、投稿を行い、広く社会に還元する予定である。

次に、セルフ・レギュレーション理論のもとに、ストレス評価を教師自身が行なえるよう、フィードバック・プログラムをインターネット上にアップロードし、アクセスした者が、自己診断を行い、フィードバックを得られるようにした。しかし、インターネットによる介入プログラムへのアクセス件数は少なく、一過性のフィードバック機能としては機能したが、特に縦断的なデータをサンプリングするための継続的なプログラム参加者を得ることが出来なかった。これには、時間の問題、連続してアクセスする煩雑さ、個人の特定に関する不安等の問題があったことが推察される。特に、教師の場合、自己診断等にプログラムを活用することはあっても、継続的に自己のメールアドレスを登録した上で、情報を継続的に入手するというには至らない可能性が高いことが示唆された。

今後は、簡易的なフィードバック機能に特化したホームページの作成が必要であり、また、個人情報を入力しなくてもサーバー上にデータを保存し、パスワード等で、自己のデータの推移をチェックできるような機能を備えたプログラムの提供が必要である。さらに、教師のストレスマネジメント行動自体を詳細に把握し、どのような形で介入が最も効率よく機能するのかを検討する必要がある。

5. 主な発表論文等

(研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線)

[雑誌論文] (計 1 件)

- ① 清水安夫・高木亮・森慶輔・西村昭徳・谷口弘一・宮下敏恵・藤井義久・藤原忠雄 (2013). 教師のメンタルヘルスを考える. 学校メンタルヘルス, 15 (1), 34-47, 査読無し.

[学会発表] (計 3 件)

- ① 清水安夫 (2013 年 1 月 13 日). 教師のコーピングスタイルに関する階層的構造の検討. 日本学校メンタルヘルス学会第 16 回大会 (至: 広島市)
- ② 清水安夫 (2012 年 11 月 30 日). 学校教師の職務ストレスの構造性の検討. 日本ストレス学会第 28 回大会 (至: 札幌市)

- ③ 清水安夫・高木亮・谷口弘一・宮下敏恵・藤原忠雄・田中共子・津田彰（2011年9月11日）. 教師のメンタルヘルスに関する健康心理学的研究の動向. 日本健康心理学会第24回大会（至：東京）（招待講演）

〔図書〕（計0件）

〔産業財産権〕

○出願状況（計0件）

○取得状況（計0件）

〔その他〕

ホームページ等

http://www.arnet.co.jp/mental_o/

6. 研究組織

(1) 研究代表者

清水 安夫 (SHIMIZU YASUO)

国際基督教大学・教養学部・准教授

研究者番号：00306515

(2) 研究分担者

なし

(3) 連携研究者

なし