

平成 29 年 6 月 28 日現在

機関番号：14503

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2013～2016

課題番号：25380929

研究課題名(和文) 教師自身の自殺予防のための心理教育プログラムの開発的研究

研究課題名(英文) Research on the Development of a Psychoeducational Program Aimed at Suicide Prevention for Teachers

研究代表者

新井 肇 (ARAI, HAJIME)

兵庫教育大学・学校教育研究科・教授

研究者番号：60432580

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,400,000円

研究成果の概要(和文)：教師の自殺の背景に、促進要因としてのバーンアウト(teacher burnout)と、抑止要因としてのソーシャルサポート(social support)及びレジリエンス(resilience)があることをふまえ、援助希求性とレジリエンスの向上、及びバーンアウト傾向と自殺親和性の低減を図る心理教育的プログラムを開発することが本研究の目的である。平成28年度に小・中・高等学校教員(77名)を対象に、校内研修においてプログラムを実施した結果、心理的危機理解と援助希求の態度が促進され、自殺親和的態度が低減される効果が確認された。

研究成果の概要(英文)：When considering the background of teacher's suicide, there is teacher burnout as a promoting factor, and there are social support and resilience as a deterrence factor. Therefore, the purpose of this research is to develop a psychoeducational program aimed at improving the attitude seeking assistance and resilience reducing burnout and suicide affinity. In 2016, this program was implemented as in-school training for elementary, junior high and high school teachers (77 people). As a result, it was confirmed that the understanding of psychological crisis and the attitude seeking assistance were promoted, and the suicide affinity attitude was reduced.

研究分野：臨床心理学

キーワード：自殺予防 心理教育 自殺親和性 バーンアウト レジリエンス ソーシャルサポート 援助希求性  
同僚性

## 1. 研究開始当初の背景

教師のメンタルヘルスは悪化の一途を辿り、2015年度の精神疾患による休職者数は5,009人(休職者全体の63.0%)と、ここ数年高止まり傾向が続いている。また、精神疾患や離職を通り越した究極の事態である自殺に及ぶ教師も年間100人前後(2017年は101人、警察庁調査)を数え、人口全体の自殺率(17.3)に比較すると低い数字(9.9)ではあるが、他の職種に比べ「仕事疲れ」や「職場の人間関係」など勤務関連の比率が、自殺原因構成において著しく高いところに特徴がみられる。背景として、過労やバーンアウトが深刻化している状況が浮かび上がってくる。

また一方で、数は少ないとは言え、児童・生徒に生命の尊さや生きる価値を教える教師が自らの手で生命を断つほどに衝撃的なことはない。児童・生徒の自殺が深刻な事態となり、学校における自殺予防教育の必要性が指摘されているなかで、「知識や経験を持つ教師が少ない」、「死別体験を持つ子への配慮が難しい」などの理由から、小・中・高校の教師の85%が「実施には困難がある」と考えている(新井・古谷・阪中, 2011)。そこには、教師自身の死や自殺の問題に向き合うことへの不安が投影されていると考えられる。

本研究では、教師の自殺の背景には教職に対する否定感情を伴うバーンアウトが介在することが少なくないことから、その抑止要因としてのレジリエンスとソーシャルサポートに着目する。バーンアウト予防におけるレジリエンスの重要性については、つとに指摘されているところであるが(紺野・丹藤, 2007, 西・新井, 2011など)、最近ではレジリエンスと自殺との関連性についてとりあげる研

究も行われ(Macgowan, M.J., 2004など)、レジリエンスの高い人ほど希死念慮が低いと指摘する実証的な研究もみられる(蓮井・永田・北村, 2008)。

そこで、教師のキャリア発達段階に応じたレジリエンスの強化とバーンアウト防止を基盤とする「教師自身の自殺予防のための心理教育的プログラム」を開発し、教師の自殺意識を低減し、危機に際して自殺に結びつかないような心理的態度の形成を図ることが本研究の目的である。

これまで、教師自身を対象とした自殺予防プログラムを実施した例は極めて少なく(教員養成段階での実施例としては、得丸, 2009, 新井, 2012などがある)、本予防プログラムが教師自身のメンタルヘルスの向上に資するとともに、自殺予防教育の担い手としての知識や態度形成を促進することにより児童・生徒の自殺予防教育実施への波及効果をめざすものである点において、教育的意義は小さくないと考える。

## 2. 研究の目的

本研究においては、教師のキャリア発達という視点からライフヒストリー研究の手法による縦断的研究を行い、教師の危機と自殺のプロセスの解明を図る。また、職場の教師集団が自助グループ的な側面を果たすという視点に立ち、自殺予防を学校外の専門家に委ねるだけでなく、職場における相互サポートシステムの確立を可能にするようなプログラム開発をめざすことも、本研究における重要な点である。教師の自殺の問題は個人のメンタルヘルスという問題にとどまらず、集団組織に波及する問題であると考えられるからである。

さらに、以上の点をふまえ、教師個人および学校組織の状況に対応した包括的な自殺予防プログラムを開発し、学校においてプログラムを実施する担当者養成も含めたシステムの構築を図ることが本研究の最終的な

目標である。「教師自身の自殺予防のための心理教育的プログラム」の開発は、その前提に他ならない。アメリカでは、新任教師研修における自殺予防プログラムが策定されている（Brock, L. B. & Grady, M. G. 2000）が、新任教師の大量採用が進むわが国の現状のなかで、学校現場の実情に合わせた研究を進めることも喫緊の課題である。研究者と現場教師による共同研究を進めることで、教師一人ひとりの内面にまで届くような自殺の原因の究明と、実効性をもった包括的かつ具体的な自殺予防プログラムの開発が可能となると考える。

本研究の成果は、教師自身のメンタルヘルス向上と自殺予防教育の担い手としての力量形成という学校教育現場が当面する喫緊の課題に応えるものであると思われる。

### 3. 研究の方法

本研究は、(1) 日本の教師の自殺の現状把握と国内外の教師を対象とした自殺予防プログラムの実施状況及び実施内容の調査、(2) 教師自身の自殺予防のための心理教育的プログラムの開発、(3) 教師自身の自殺予防のための心理教育的プログラムの実施と効果検証、及び学校における相互サポートシステムの構築という3段階で進めた。

先進的な自殺予防の取り組みを行っている米国、オランダなどの現地調査、小・中・高等学校教員の自殺予防に対する意識調査、自殺念慮を抱いた経験のある教師へのインタビューなどを行い、それに基づいて開発した自殺予防プログラムを小学校・高等学校教員を対象に実施し、自殺親和度、レジリエンス、援助希求性の変化から効果分析を行い、「教師自身の自殺予防のための心理教育的プログラム」の具体化をめざした。

まず、(1) 教師の自殺の現状把握と教師を対象とした自殺予防プログラムの実施状

況の把握のために、教師の自殺に関するアメリカ、オランダ、および日本の先行研究の分析に基づき、自殺予防の健康心理学や臨床心理学的研究、およびストレス研究における位置づけを明らかにするとともに、教師という職業特性に由来する自殺の背景について検討した。

また、小中高の教師を対象に質問紙調査を実施し、自殺親和性とバーンアウト度が高い教師に無力感や無意味感あるいは否定的自己概念を抱かせるような要因・メカニズムはいかなるものかを分析した。本研究では、個人の性格特性や教師アイデンティティや役割葛藤が自殺とどう関連しているかを析出するとともに、職場の状況的要因にも着目した。また、自殺のブレーキ要因としてのレジリエンスとの関係についても検討を加えた。自殺親和性尺度としては大塚・上里ら(2001)を一部修正したもの、バーンアウト尺度としてはマスラックの尺度を用いた。レジリエンスの測定については小塩・中谷・金子・長峰(2002)を用いた。また、ソーシャルサポートについては藤崎・越(2008)の尺度を用いた。

次に、バーンアウト経験をもつ教師を対象に半構造化面接を実施し、自殺念慮や抑うつに陥る心理的・社会的要因について検討を加えた。ケースの個別性とあわせ、プロセスの共通性の析出を試みた。そのうえで、自殺念慮を抱いた教師を対象に(から数名を選ぶ)ライフヒストリーについての聞き取りを実施し、教師キャリアという時間軸から自殺やバーンアウトの要因についての分析を行った。

調査に関しては、先進的な取り組みを行っている米国・オランダにおける、教師のための自殺予防プログラムの実施状況について現地調査を行った。

次に(2) 教師自身の自殺予防のための心理教育的プログラムの開発と実施に向

け、悩みを抱えた教師を対象に、学校外で継続的にセルフヘルプグループ（10人程度）を実施し、そこで語られる内容やグループの力動について分析した。

さらに、（1）の質問紙調査、面接調査、及び現地調査から得られた教師の自殺の心理的・社会的要因を整理し、（1）の～、及び（2）の分析結果を有機的に結びつけることで、教師の自殺の発生要因と抑止要因との関連について検討を行った。

そのうえで、理論研究と調査研究の結果をふまえて、学校現場に即応した教師自身の自殺予防のための心理教育的プログラムのモデル開発のために、学校現場や研修会において教師を対象にプログラムの一部を試行的に実施した。

そのうえで、（3）試行した自殺予防プログラムの効果分析を行い、各構成要素を体系的・包括的にまとめあげた教師自身の自殺予防のための心理教育的プログラムの具体化を図った。

のプログラムを学校現場における教員研修や学校外の自殺予防研修会等において実施し、自殺予防効果について分析し、プログラムの有効性について検証した。継続的なプログラム実施校（小・中・高等学校、各1校）の自殺親和度、バーンアウト度、レジリエンスの測定、心身状況、教職への意欲等の経時的变化を追い、プログラムの効果について検討を行った。（3）

#### 4. 研究成果

（1）教員を対象とする「レジリエンス」及び「ソーシャルサポート」が「自殺親和性」に及ぼす影響に関する調査

調査の概要：a.調査対象：C県内の中学校教員135名（性別：男性78名、女性57名）年齢構成は、20代44名、30代29名、40代21名、50代41名）b.調査期間：2015年12月c.実施方法：無記名式質問紙法、各学校に

郵送で配布し、2週間後に郵送にて回収d.質問紙の構成：フェイスシートは、性別・校種・教職経験年数・勤務校クラス数・担任の有無・校務分掌を記載。使用した尺度は、自殺親和性尺度（大塚・上里，2001）、MBI尺度、精神的回復力尺度（小塩ら，2002）、ソーシャルサポート尺度（藤崎・越，2008）

調査結果：2011年に行った調査の追試であるが、全体を通じて同様の結果が得られた。バーンアウト高群（平均以上）の教師において、レジリエンス及びソーシャルサポートの違い（高・中・低群）が自殺親和性にどのような影響を及ぼしているかを分散分析により検討した結果、レジリエンス高群は低群に対して有意に自殺親和性が低いことがわかった（ $p<0.5$ ）。また、ソーシャルサポート高群も、低群に対して有意に自殺親和性が低いことがわかった。バーンアウト低群においては、両者とも自殺親和性に影響を与えていないことが確認された。教師の仕事がきつい状態にあるとき、レジリエンスが高く、ソーシャルサポートがある教師は、自殺親和性を下げることができることが確認された。自殺親和意識を低め、危機に際して自殺に結びつかないような心理的態度を育成する「教師自身の自殺予防のための心理教育的プログラム」を開発するうえで、個人のレジリエンスを強化し、職場のソーシャルサポートを高めることの重要性が示唆された。

（2）教職の危機に陥った教員（5名）へのインタビュー調査の実施

調査の概要：a.調査対象：心理的危機を背景に離職した元小学校教員2名（離職時期は20代と50代、いずれも女性）と教職の危機に陥った経験のある小学校教員3名（新人男性・中堅男性・ベテラン女性）b.調査期間：2014年12月～2015年12月c.実施方法：ライフヒストリー分析に依拠した半構造化面接。本人の許可を得て録音し、すべて逐語に起こす。

調査結果：教師が生き甲斐を感じられるか否かは、教師としてのアイデンティティや信念、職業適性などの問題と並んで、学校に「信頼的で協働的な教師集団がつけられているかどうか」という人間関係の問題が大きく影響することが5ケースから示唆された。つまり、教師のメンタルヘルスの問題は個人の心理的・性格的要因のみからとらえられるものではなく、教師が置かれた学校の組織環境の影響を考慮する、少なくとも個人的要因と環境的要因との相互作用から生じるものであると考える必要がある。したがって、「もう、教師という仕事を辞めたい」というような気持ちに陥るのは、特定の教師の問題というよりも、多くの教師が経験する可能性をもった職業上の危機としてとらえるべきであることが確認された。

(3) 教師自身の自殺予防のための心理教育的プログラムの概要

#### プログラムの構成

国内外での調査結果や米国の先進的なプログラムを参考に、2015年度より次のような内容を核として構成される心理教育プログラムを作成し、大学院の授業や校内研修等において試行した。

1 自殺予防に関する Q&A (導入)

2 自殺の実態

3 自殺の原因

・自殺が起こるのはなぜ? (グループワーク)

4 ストレスとその影響

5 自殺の危険の見きわめ方

・直前のサインの気づき (グループワーク)

6 自殺の危険の高い人への援助方法

・受けとめ方・聴き方・話し方

・適切な対応とは (ロールプレイ)

7 思考を柔軟に

・リフレーミング (グループワーク)

8 自殺予防のための連携

・関係機関の認知度調査

9 日常の教育活動における自殺予防の取組

・今すぐやれること(ディスカッション)・グループでの振り返り・まとめ  
プログラムの修正

試行の過程で、直接に教師自身を対象とする自殺予防プログラムを実施するよりも、児童・生徒を対象とする自殺予防プログラムを実施する前提として教員研修を行い、自殺予防についての正しい知識と理解について学ぶという形式の方が、抵抗も少なく、間接的に教師自身の自殺抑止効果を持つことが示唆された。

そこで、 の内容を児童生徒を対象とするプログラムに修正し、全体の核とするとともに、プログラム全体を次のような構成に修正し、実施した。

(1) 「教員のメンタルヘルスについて考える - 燃え尽きる前にどう支え合うか - 」(90分)(新井, 2015 参照)

(2) 「教師が知っておきたい子どもの自殺予防」(90分)(文部科学省, 2010 を参考にの内容を修正)

(3) 「学校危機への対応 - 心理的反応に焦点化した自殺のポストベンション」(90分)(赤澤・新井, 2016 参照)

#### プログラムの特徴

上記プログラムは、学校現場の教師の自殺予防に対する意識啓発を主眼におき、校内研修等で実施することを想定して作成した。本プログラムにおいて、グループワークを中心に据えたのは、子どもに関わる者の連携を強化するために、相互の親密さを増す、自殺の危険の高い児童生徒との関わりへの意欲を高めるため、関わる者自身の所属欲求や承認欲求を充たす、支え合う体験を通じて、自殺予防に関する問題解決能力を高める、という理由からである。

また、自殺に関することは重い問題であるため、グループワークを通して、集団で取り組むことで、一人一人の心理的負担を軽くすることも考慮した。

(4) 教師自身の自殺予防のための心理教育的プログラムの有効性

(4) で示したプログラムを、小・中・高等学校の校内研修において実施し、その有効性の検討を行った。

調査の概要：a.調査対象：D 県の小・中・高等学校教員(それぞれ, 18 名, 22 名, 37 名)を対象に校内研修として年間 3 回, 各 90 分で, 夏, 冬の長期休業中に実施。b.調査期間：2016 年 8 月～2017 年 1 月 c.実施方法：無記名式質問紙法, 1 回目の研修と 3 回目の研修実施後に手渡しで配布し, その場で直接回収 d.質問紙の構成：フェイスシートは, 性別・対応がわかるように任意の数字を記入。使用した尺度は, 自殺親和性尺度(大塚・上里, 2001), 精神的回復力尺度(小塩ら, 2002), ソーシャルサポート尺度(藤崎・越, 2008)。また, 各研修会ごとに感想という形で自由記述を求めた。

調査の概要：開発したプログラムについて, 教師を対象に実施することの必要性を尋ねたところ, 88 %が「必要である」と答え, 「どちらかと言えば必要だ」を加えると, 94%に達した。自由記述の感想においても, 自殺予防教育の必要性を感じたと述べるとともに, 「自分自身を見つめる機会となった」「援助を求めることの大切さが分かった」「自殺は予防できるものと, 認識が変わった」「自分を, そして周りに人間を大切にしたい」等の感想が寄せられ, 参加者の意識啓発という点だけでなく, 自殺問題を身近なこととして受けとめ, 児童生徒の自殺の実態や背景にある心理について考えることを通じて, 自分自身のことを考えるきっかけになったことが確認できた。

レジリエンスと自殺親和性の変化を見るために対応のある t 検定を行ったところ, 有意な変化は見られなかった。知識や認知に働きかけるプログラムだけでは, 短期間でレジリエンスを高めたり, や自殺親和性を低減し

たりすることは難しいことが確認された。プログラムを補う日常的な体験や実感を伴う継続的な取り組みの重要性が示唆された。

#### 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 3 件)

新井肇, 生徒指導の担い手としての新人教員のメンタルヘルス, 日本生徒指導学会, 生徒指導学研究 第 14 号 pp.43-50, 2015 年, 査読有

新井肇, 教師バーンアウト再考 燃え尽きる前にどう支え合うか, 学校メンタルヘルス学会, 学校メンタルヘルス第 18 巻第 2 号 pp.85-94, 2015 年, 査読無

赤澤真旗子・新井肇, 学校における自殺のポストベンション研修プログラムの開発及び実践に関する研究, 日本生徒指導学会, 生徒指導学研究第 16 号 pp.114-124, 2016 年 査読有

〔学会発表〕(計 3 件)

新井肇, 教員のメンタルヘルスについて考えるー燃え尽きる前にどう支え合うかー, 2015 年 8 月 30 日, 日本カウンセリング学会 第 48 回大会大会準備委員長講演, 環太平洋大学

赤澤真旗子・新井肇, 生徒が求める自殺のポストベンションの対応課題～当事者の語りの分析を通して～, 2015 年 9 月 7 日, 第 39 回日本自殺予防学会総会一般演題 青森県立保健大学

新井肇・赤澤真希子, 学校における自殺のポストベンションに関する実践的研究( ) ～当事者の聴き取りに基づく事後対応マニュアルの開発～, 2016 年 6 月 12 日, 第 39 回日本自殺予防学会総会一般演題, 東京国際フォーラム

〔その他〕

ホームページ等

教師のためのセルフ・ヘルプ・グループ

[www.homepage3.nifty.com/knckansai/gakkouno.htm](http://www.homepage3.nifty.com/knckansai/gakkouno.htm)

(学校の人間関係研究会, 兵庫教育大学教職大学院生徒指導実践開発コース内)

#### 6. 研究組織

研究代表者

新井 肇 (ARAI HAJIME)

兵庫教育大学・大学院学校教育研究科・教授  
研究者番号：60432580