

令和 2 年 5 月 15 日現在

機関番号：33403

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2016～2019

課題番号：16K01889

研究課題名(和文) 保育環境としての保育士の活動とストレス状態の分析

研究課題名(英文) Analysis of activities and stress states of nursery teachers as a childcare environment

研究代表者

森 俊之 (Mori, Toshiyuki)

仁愛大学・人間学部・教授

研究者番号：00301078

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 1,500,000円

研究成果の概要(和文)：保育士を対象に、ふだんの自分を振り返りながら日々の心理的ストレスがどの程度であるかを回答してもらう質問紙調査を実施した結果、子どもと関わる直接的な保育活動中よりも、記録等の作成時や会議時、保護者との会話時など保育に付随する活動中のほうがストレスを感じていることが示された。ストレスの生理的指標の一つとされている唾液アミラーゼ活性を保育士の実際の日々の保育業務の合間に測定した結果も、おおむね心理学的ストレスの結果と一致するものであった。

研究成果の学術的意義や社会的意義

本研究では、心理的指標と生理的指標を用いて保育士のストレスの特徴を検討し、保育士のストレスが業務の内容や時間帯によって異なることが確認された。ストレスが高い業務が学問的に明確となることで、たとえばその業務の後にストレス対処法を取り入れたり、その業務に対して別途金銭的手当を支給したり、その業務のための職員を加配したりするなど、さまざまな対策を検討するための基礎資料とすることができる。

研究成果の概要(英文)：A questionnaire survey was conducted to ask nursery teachers to answer their daily psychological stress. As a result, it was shown that nursery teachers felt more stressed during activities such as preparing documents, attending conferences, and talking with parents, etc. than during activities with children.

The results of measuring salivary amylase activity, which is the physiological indicator of stress, during the day-to-day care of nursery teachers were almost the same as the results of psychological stress.

研究分野：福祉心理学

キーワード：ストレス 保育士 唾液アミラーゼ 業務 時間帯 自己効力感

1. 研究開始当初の背景

人間は環境との相互作用を通して発達していくため、どのような環境で生活するかは子どもの育ちを考えるうえで重要である。一口に環境といっても、そこにはさまざまな意味が含まれる。空間の広さや明るさ、温度、湿度など、きわめて物理的なことを捉えた環境があれば、家具や遊具の種類といった環境もある。こうした保育環境が子どもの育ちに及ぼす影響を検討する研究は最近増えつつある。

Kantrowitz ら（2004）は、子どもの活動場所や活動タイプによって必要とされる子どもに対する保育者の人数割合について論じている。Kirshenbaum（2000）は、発達に応じた玩具を整えることが、子どものレディネスにどのような影響を与えているかを評価しようとしている。また、保育環境の重要性から、多くの研究が保育環境のあり方についてさまざまな基準を提示してきている。全米幼児教育協会 NAEYC（1998）は、第三者評価の基準と手続きに関するマニュアルを発行しているが、その中には職員配置や物理的環境についての基準が述べられているし、Harms ら（1998）は、乳幼児環境評価スケール（ECERS）の第2版を出版し、米国をはじめスウェーデンやシンガポールなど多くの国で保育の質をはかるための指標として用いられている。

生活環境が幼児の発達に影響を及ぼすことを示唆する研究は、国内にも幾つかある。たとえば、谷口・定行（1987, 1988, 1989）は、一連の研究を通して、高層住宅に居住する幼児や母親の行動や意識を調査し、高層住宅に居住する幼児の自立行動の達成率が低いことなどを明らかにしている。また、川崎（1989）は、独自の神経発達評価法に基づき、幼稚園や保育所における養育内容の相違によって園児の脳機能に有意差を認めており、養育環境が幼児の神経心理学的機能の発達に影響を及ぼすことを示している。

空間の広さは、生活環境の大きな要因の一つである。たとえば、部屋の広さは生活者にとっての満足度に大きく影響し、その満足する広さは、その部屋で行われる活動内容によって異なっている（平柳ら, 1993）。また、幼児の発達という点では、園庭の面積や建物延べ面積が幼児の探索行動の発達に大きな影響を及ぼすことも明らかにされている（村井・長橋, 1998）。このように保育環境が子どもの育ちに影響を及ぼすことが示されているが、保育環境としては、物的な環境だけではなく、どのような人とどのように関わったかという人的な環境も重要である。

民秋ら（2010）においても、「保育室の広さ」と「子どもと関わる保育士の人数」という2つの側面から保育環境を捉え、子どもの行動観察と保育士への意識調査という手法を用いて、保育環境が子どもや保育士の行動にどう影響するかを検討してきた。その結果、保育室の広さによって、子どもの行動が変わるとともに、保育士の保育に対する意識（保育困難さなど）も変化することが示された。また、保育士の人数という点でも、保育士1人当たりの子どもの人数が変化することで、子どもの行動や保育困難さなどが変わることが示された。

これらの研究結果から示唆される重要な点は、保育環境の変化は、子どもに影響を与えると同時に、保育士の意識や行動も変化させるということである。言うまでもなく、保育士は子どもにとって重要な保育環境の一部であり、その保育士の意識や行動が変化することは、子どもの育ちに大きな影響を及ぼすことになるであろう。近年、保育所を巡る環境は大きく変化している。保育困難な子どもの増加、保育時間の長時間化、保護者支援の増加など、保育士の業務も多岐にわたっている。こうした中で保育士が大変さを感じストレスを高めている。母親のストレスが子どもの育ちに大きく影響するように、保育士のストレスは子どもの育ちに大きく影響を及ぼす。保育環境の一つとして、保育士のストレスを分析することが重要である。

保育士のストレスを調べる研究は、最近、増加しつつある。たとえば、石川・井上（2010）は、保育所に勤務する保育士に、ストレスに関する意識調査を行い、ストレスには「職場ストレス」と「個人的ストレス」があること、年齢が高く所長・主任といった職位にある方が職場ストレスは高いことなどの結果を示している。また、上村・七木田（2007）も、経験年数やソーシャルサポート有無などとストレスの関係を検討しているし、齋藤・田中・村松（2009）は、バーンアウトという視点から、保育士のストレスを考察している。赤田（2010）は、保育士のストレスを測定するための尺度を開発している。

これまでの保育士のストレス研究は、多くが保育士への意識調査から行われており、行動指標や生理的指標を用いて検討しているものはほとんどない。それゆえ、保育士の抱えるストレスを、行動的指標、意識的指標、生理学的指標というさまざまな側面から分析することで、保育士のストレスに関するよりよい理解が進むと考えられる。ひいては、子どもにとって大きな影響を及ぼす保育士の理解を進めることで、子どもにとってのよりよい保育環境を考えるうえでの重要な知見を得ることができると考えられる。

2. 研究の目的

保育士の抱えるストレスを、心理的指標、行動的指標、生理学的指標というさまざまな側面から分析することで、よりよい保育環境のあり方について考察することを目的とする。

具体的には、①保育士へのアンケート調査、②保育場面での保育士の行動観察、③保育中の保育士の唾液アマラーゼ活性の測定などを通して、保育士のストレスの特徴を明らかにする。そのうえで、保育士のストレスをより低減させるための対策を検討するための基礎的資料を提供することを目的とする。

3. 研究の方法

以下の3つの方法により研究を実施した。

(1) 回想式による保育士の時間帯別ストレスの質問紙調査

保育士が日々感じる心理的ストレスがどの程度のものなのか、1日の活動の流れの中でどのような変化があるのかを概観するため、保育士を対象とした質問紙調査をおこなった。調査にあたっては、ふだんの自分を振り返りながら回答してもらう形で実施した。

調査対象： リーダー保育士研修会に出席していた中堅保育士59名を調査対象とした。属性による内訳をみると、性別は男性1名、女性58名と女性が多かった。年齢は30代から40代のものが多く(20代4名、30代31名、40代21名、50代2名)、保育士としての平均勤務年数は15.6年であった。勤務している保育所の運営形態は公私立ほぼ同数であり(公立30名、私立28名)、担当している子どもの年齢も様々であった。

調査内容： 保育士個人の属性を尋ねる質問と日々の心理的ストレスを尋ねる質問からなる調査用紙を作成した。ストレスを尋ねる質問では、1日の生活の中で体験する活動(保育士としての勤務中のものと私生活のもの両方を含む)を24件あげ、それぞれの際に、どの程度ストレスを感じているか、得点で回答してもらった。得点は、まったくストレスを感じない状態を0点、これ以上耐えることのできない状態を100点とした100点満点で、あくまでも回答者の主観的な得点として回答してもらった。

手続き： 平成28年9月中旬に実施された筆者が講師を務めた研修会の終了時に、調査の趣旨を口頭と書面で説明し、調査への協力を依頼した。協力してくださる方には、前述の内容の記載された調査用紙をその場で回答してもらった。

(2) 保育中の保育士の主観的ストレスと唾液アミラーゼ活性の測定

保育士の日々のストレスを評価するために、実際の日々の保育業務の合間に、業務に支障のない範囲で、主観的ストレスを評定してもらうとともに、ストレスの生理的指標の一つとされている唾液アミラーゼ活性を測定した。

調査対象： 保育所に勤務する保育士を対象とした。実際に協力の得られた保育士は7名であった。

測定機器： 唾液アミラーゼ活性の測定には、ニプロ株式会社製の唾液アミラーゼモニターDM-3.1(医療機器届出番号27B1X00045000110)を使用した。

手続き： 協力していただいた保育士に、記録用紙と唾液アミラーゼモニターを預け、以下に記載した内容を十分に説明したうえで、およそ1ヶ月にわたり毎日、各自で依頼内容に取り組んでもらった。

保育士に依頼した内容： 朝、保育所出勤した時点で、主観的なストレス度を0~100点で評定し、その得点を記録用紙に記録するとともに、唾液アミラーゼ活性を測定し、その値を記録用紙に記録してもらった。その後、朝の保育活動の後、食事の援助の後、午睡の寝かしつけの後、午後の保育活動の後、保護者との会話の後、書類作業の後など、日々の活動の節目において、出勤時と同様に、主観的ストレス度の評定と唾液アミラーゼ活性の測定をしてもらい、そのときにしていた活動内容とともに記録してもらった。これらの活動の合間の測定に関しては、日々の保育業務に支障のない範囲で実施してもらったため、必ずしも毎日同じ時間帯や回数で測定されたわけではない。最後に、その日のすべての業務を終了し退勤する直前にも、主観的ストレス度の評定と唾液アミラーゼ活性の測定をお願いした。

(3) 保育士と他の対人援助職のストレスと自己効力感を比較するための質問紙調査

保育者をはじめとする対人援助職はストレスが多く精神的健康度に影響を及ぼすと考えられるが、その一方で自分がどれだけ被援助者の役にたっているかについて振り返ることも多く、その際に自分ができていると思えるか、自分ができていないと思うかは、その精神的健康度に大きく影響すると考えられる。そこで、保育者をはじめとする対人援助職の自己効力感が、そのストレスや精神的健康度にどのような影響を及ぼすかを、保育職と他の対人援助職とを比較する形で調査を実施した。

調査対象： 幼稚園、保育所、認定こども園等で勤務する保育者、小中学校で勤務する教員、障害者施設または高齢者施設に勤務する介護支援者を対象にした。実際に協力の得られた回答数は99名であり、その内訳は、保育者29名、小中学校教員39名、介護職17名、その他14名であった。

調査内容： 心の健康度を測定するために日本版GHQ精神健康調査票短縮版を用いるとともに、仕事上のストレスを測定する尺度として職業性ストレス簡易調査票(下光,2008)のうち仕事のストレス要因に関する17項目を用いた。あわせて、自己効力感を測定するために特性的自己効力感尺度(成田ら,1995)も用いた。

手続き： 平成30年8月~11月の期間に、複数の施設に協力を依頼し、それぞれの施設で留め置き調査法および無記名調査法により実施した。

4. 研究成果

(1) 回想式質問紙調査による保育士の時間帯別のストレス

保育士を対象とした回想式質問紙調査から、どの時間帯に保育士がどの程度ストレスを感じているかを検討した結果を表1に示した。調査の結果、最もストレス得点が高かったのは記録等の作成時であり、ついで園内での会議時であった。保護者との会話時が高く、子どもと関わっているときのような直接的な保育活動中よりも、保育に付随する活動中のほうがストレスを感じていることが示された。子どもと関わる時間として最もストレスが高いのは長時間保育時であり、ついで午前の設定保育時、園児の昼食前、園児の昼食後が高かった。仕事が終わった後の私生活の場面でのストレス得点は、家事時以外では低く、今回調査した保育士は、仕事のストレスがその後まで引きずっていることは少ないことが示唆される。

保育士のストレスには個人差も大きくみられ、保育士の属性による違いも幾つかみられた。若い保育士は年配の保育士に比べて保護者との会話時のストレスが高く、低年齢児担当保育士は高年齢児担当保育士よりも昼食時のストレスが高かった。

表1. 1日の生活の中での保育士の主観的なストレス得点

活動内容	平均	SD	活動内容	平均	SD
起床時	47.6	32.9	設定保育時(午後)	44.3	26.3
朝食時	30.0	26.6	園児の降園時	43.5	23.7
通勤時	42.5	26.0	保護者との会話時	51.2	24.5
勤務開始時	46.0	27.7	長時間保育時	61.9	24.8
園児の登園時	38.2	25.2	記録等の作成時	70.3	23.2
自由保育時(午前)	41.1	24.8	園内での会議	66.6	23.4
設定保育時(午前)	49.8	24.9	勤務終了時	25.3	24.6
園児の昼食前	48.1	24.5	帰宅時	24.4	24.9
園児の昼食時	44.5	24.4	家事時	42.8	26.3
園児の昼食後	48.2	26.5	夕食時	15.8	20.0
園児の午睡時	31.0	22.3	入浴時	10.2	17.8
自由保育時(午後)	42.3	23.4	就寝前	10.4	16.5

(2) 保育士の日々のストレス測定

日々の保育活動中に記録した主観的ストレス得点と唾液アミラーゼ活性の値を表2に示した。最も主観的得点の高かったのは書類作成後であり、ついで午後の活動の後であった。ふだんを振り返っての回想式意識調査の結果と比べると、全体的に主観的ストレスの値は低かったが、もっともストレスが高いのは書類作成後であるというのは、共通していた。保護者との会話時の主観的ストレスについては、回想式の意識調査では高かったが、日々の活動直後の調査ではそれほどは高くはなかった。また、全体的にみると午前より午後のほうが、主観的ストレスが高い傾向が示された。

ストレスの生理的指標の一つとされている唾液アミラーゼ活性の値は、書類作成後が最も高く、ついで保護者との会話後が高かった。こうした傾向は、ふだんを振り返っての回想式の意識調査の結果とおおむね一致するものであった。

表2. 日々の保育活動中に記録した主観的ストレス得点と唾液アミラーゼ活性の値

測定時	主観的ストレス		唾液アミラーゼ活性 (KU/L)	
	平均	SD	平均	SD
勤務開始時	16.4	15.1	14.0	8.6
午前の活動後	30.0	15.4	23.5	13.3
食事の介助後	30.0	12.4	28.6	10.9
午睡の寝かしつけ後	30.0	12.2	18.6	11.6
午後の活動後	35.8	14.8	17.8	15.1
保護者との会話後	23.3	17.0	52.3	31.6
書類作成後	60.0	7.1	112.8	52.4
勤務終了時	31.0	14.6	16.3	9.6

(3) 保育士と他の対人援助職の比較

仕事上のストレスに関して対人援助職の職種間で比較した結果を表3に示した。保育者のストレスは、小中学校教員と比べると、職場の物的環境によるストレスは小さいものの、職場内での対人関係によるストレスが高いという保育者特有の特徴があることが示された。仕事のコントロール度も、他の対人援助職に比べて、保育者は最も低く、このことも保育者のストレスの一

つの特徴といえる。また、自己効力感と精神的健康度の関係性についても、保育者の結果は教員や介護職員の結果とは異なり、教員や介護職員は自己効力感が高いものほど精神的健康度が高いという結果であったが、保育者については逆に、自己効力感が高いものほど精神的健康度が低いという結果が示された。

表 3. 仕事上のストレスの職種比較

	保育者		小中学校教員		介護職		その他	
	平均	SD	平均	SD	平均	SD	平均	SD
心理的な仕事の負担(量)	9.62	2.31	10.21	1.85	10.06	1.64	9.57	2.14
心理的な仕事の負担(室)	9.59	1.59	10.00	1.79	10.24	1.48	9.29	0.99
自覚的な身体的負担度	3.52	0.51	3.23	0.78	3.77	0.44	3.14	0.86
職場の対人関係でのストレス	6.82	2.11	5.53	1.72	6.77	2.02	7.07	1.69
職場環境によるストレス	1.79	0.77	1.95	0.79	2.47	1.13	2.50	0.86
仕事のコントロール度	6.54	1.86	7.90	1.64	6.71	2.05	7.46	1.76
技能の活用度	3.31	0.54	3.21	0.66	3.06	0.75	2.93	0.73
仕事の適性度	3.07	0.65	3.00	0.65	3.06	0.75	2.93	0.83
働きがい	3.31	0.71	3.51	0.68	3.59	0.71	3.29	0.73

(4) まとめ

本研究の結果、保育士のストレスが、心理的指標によっても生理的指標によっても、業務（活動）の内容によって異なることが示された。とくに書類作成などに従事する際のストレスが高いことが示された。ストレスが高い業務が明確になれば、その業務の後にストレス対処法を取り入れるなど労働衛生的な対応が可能となったり、その業務に対して別途金銭的手当を支給するようにしたり、その業務のための職員を加配することで保育士の負担を軽減したりするなど、さまざまな政策を検討するための基礎資料とすることができるだろう。

業務内容とは別に、午前より午後の方が、ストレスが高くなるということも示唆された。当然であるが、どのような仕事であっても長時間働き続けることでストレスは高くなっていく。それゆえ、業務の途中で適切な休憩をとることが望まれるが、十分な休憩をとるのが難しい保育業務の問題点が結果として現れている可能性もあり、効果的な休憩の取り方の検討も一つの今後の課題といえよう。

今回の研究の当初の予定では、さまざまな年齢や立場にある保育士を対象として多くのデータを収集し、さまざまな要因毎に詳細に分析をするつもりであったが、結果的には得られたデータは少なく、詳細な分析はできなかった。今後さらにデータを加えて、詳細な要因分析をし、個々の保育士のタイプに合わせた対策を検討することが課題といえる。また、保育士の詳細な行動観察をして行動レベルでの分析をすることも、当初の計画として掲げつつも実施できなかった。行動レベルの分析ができることで、保育士の行動をどう変えていったらいいかの具体的な提言もできるため、今後の研究として実施していきたい。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計0件

〔学会発表〕 計1件（うち招待講演 0件 / うち国際学会 0件）

1. 発表者名 森 俊之
2. 発表標題 保育士の心理的ストレスの時間帯別比較
3. 学会等名 日本保育学会 第70回研究大会
4. 発表年 2017年

〔図書〕 計0件

〔産業財産権〕

〔その他〕

-

6. 研究組織

	氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
--	---------------------------	-----------------------	----