

令和 2 年 6 月 11 日現在

機関番号：11201

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2017～2019

課題番号：17K01778

研究課題名(和文)被災地における教師の学校ストレスと心身の健康に関する実証的研究

研究課題名(英文) Empirical study on teachers' school stress and physical and mental health in disaster-stricken areas

研究代表者

山本 奨 (Yamamoto, Susumu)

岩手大学・教育学研究科・教授

研究者番号：90552612

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 1,900,000円

研究成果の概要(和文)：本研究の目的は、被災地の現状を考慮しながら教師の学校ストレスの低減要因を明らかにし、その成果からストレスマネジメント研修会を構想し実施することであった。まず、「ストレス」「対処行動」「認知的評価」を測定する尺度を作成した。『生徒指導』に関するストレスの経験とこれに耐え、妥協することが「不安」を増悪させることが分かった。その「不安」には問題焦点型の、「怒り」には情動焦点型の対処行動が有効であることが明らかとなった。これらの知見に基づき研修会を構想し実施したところ、「対処行動」に関する理解が最も有効にはたらくことが分かり、また、各構成の適切な順序について検討された。

研究成果の学術的意義や社会的意義

東日本大震災で被災した岩手県では、発災直後から心的な影響を受けた児童生徒を組織的にサポートする体制が構築されてきた。この体制において子供を直接支援するのは、小中高等学校の教師であったが、教師自身も心的ストレスからその役割を果たせない例が見られ、改めて教師自身のストレスマネジメントの必要性が指摘されるところとなった。本研究はこの社会的な要請に応えるものである。また、避け得ないストレスを納得して受け容れようとする試みを測定することは、これまでのストレス研究には見られなかった新たな視点である。

研究成果の概要(英文)：The purpose of this study was to clarify the factors that reduce teacher's school stress, considering the experience of disaster. And based on the results, we designed a stress management workshop and they were held. We created a scale to measure "stressor," "coping behavior," and "cognitive evaluation." Examination using the scale revealed the following. The stressor's experience with "student guidance" and the patience and compromise with the stressor increase "anxiety." The problem-focused coping behavior is effective for the "anxiety", and the emotion-focused coping behavior is effective for the "anger". At the workshop, we were found that understanding about "coping behavior" was most useful for stress management. The contents of the workshop and their order were discussed.

研究分野：学校臨床心理学

キーワード：ストレス 教師 ストレッサー 対処行動 納得 東日本大震災

1. 研究開始当初の背景

(1)被災地の子どもをサポートシステム

本研究の研究者らは東日本大震災により心的な影響を受けた子どもたちを組織的にサポートしたいという岩手県教育委員会のニーズに応じて「いわて子どものこころのサポートチーム」を立ち上げた。そこでは過去の災害時の知見にしたがい、「児童生徒への直接支援は日常の中で継続的な介入が可能な教師が行なう」というシステムを構築された。教師に災害後の特徴的な心身の反応を理解してもらい、子どもに関わり観察してもらい、トラウマ反応等が顕著な子どもを見つけ出し、臨床心理士につないでもらうというものである。チームは「心とからだの健康観察」というストレス反応・トラウマ反応を測定するアセスメントツールを開発し、これによる査定を県内 14 万人の小中高校生に実施し、支援を要する子どもの抽出に成功した。そしてこの取組を発災年から継続している。

(2)被災地教師のストレス反応

この子どものための支援システムは、直接支援にあたる小中高等学校の教師の取組に負うところが大きい。教師の対応は概ね適切で有益であった。しかし同時に、教師の心身の健康上の問題からこのサポートシステムが機能しないあるいは阻害される学級があったことも見逃せない。心理教育の授業中に教師自身が情動をコントロールできなくなり指導が続けられない例が見られるなど、被災地の教師のストレス反応の高さが懸念される。そして教師のストレスの問題は被災地に限らない。学校教育を機能させるために、教師のストレス問題を解決することは急務となっている。しかしこれまで児童生徒のストレスが注目されることが多く、教師を対象とした実証的研究は必ずしも十分とはいえない状況にある。

(3)教師のストレスに関する研究の動向

ストレス反応：教師のストレス研究は、バーンアウトなどその深刻さを明らかにするためにストレス反応に焦点が当てられることが多かった。その課題の解決のためには、ストレッサー、ストレッサーに対する認知的評価、対処行動など、ストレスモデルにおける各側面とストレス反応との関係が、ストレスマネジメント研修会への援用可能な状態で明らかにされる必要がある。

ストレッサーとストレッサーに対する認知的評価：研究者らは教師の学校ストレスと心身に関する実証的な研究を行ったが、そこでは他の社会人には見られない職能固有のストレッサーを抽出することができた。その後のこの領域では、幾つかのストレッサー尺度の開発が試みられて来たが、それらは指導困難な児童への対応場面や部活動指導場面など、限定されたストレッサーを測定するものであるなど、ストレスマネジメント研修会への援用には、課題が残されている。

対処行動：教師の対処行動の実際については不明な部分が多いが、対処行動の概念は明確にされている。有益な対処行動は、既存のストレス研究により、[情動焦点型 - 問題焦点型]、[行動 - 認知]の2観点で整理できることが指摘されている。そして2000年以降、対処行動の柔軟性がストレス反応の低減に有効であることが明らかにされてきたが、その教師への応用は進んでいない。申請者は、この対処行動の2観点と柔軟性に注目したワークを、発災1年目から被災地での教師のメンタルヘルス研修会において実施しているが、そこでは対処行動の課題が顕著であった。

以上のとおり、東日本大震災の被災地である岩手県では、教師が健全に機能することを前提に構築された子どものサポートシステムを運用している。これを適切に展開するために、教師自身のストレスマネジメントの力を維持向上させなければならない。しかし、そのための有益な教師対象のストレスマネジメント研修会を構想し実施するための、十分な実証的知見は収集されていない。ここで得られる知見は、被災地やそこで心理教育の質の担保だけでなく、広く学校教育の質的向上とその裏付けとなる教師の心身の健康に貢献するものとなることが期待される。

2. 研究の目的

被災地での勤務経験を考慮しながら、教師の一般的及び固有的のストレッサーとこれへの認知的評価、並びに対処行動の構造を明らかにし、ストレス反応の低減要因を追究し、その成果をストレスマネジメント研修会により提供を試みることで、本研究の目的であった。具体的には、次の事項を明らかにすることであった。

(1) 教師が経験するストレッサー

教師が経験する学校ストレッサーについて、その一般性と被災地の特殊性をともに考慮しながら、その構造を明らかにし、測定尺度を作成する。

(2) 認知的評価

認知的評価について、「ストレッサーを納得して受け容れる」という内的取組と捉え、その構造を明らかにし、測定尺度を作成する。併せてストレッサーを扱おうとする態度について追究し、上のストレッサー測定尺度の作成に資する知見を明らかにする。

(3) 対処行動

次に教師の選択し得る対処行動をストレスモデルに関する先行研究と認知行動療法の知見を枠組みに、その構造を明らかにし、測定尺度を作成する。

(4) ストレス反応の決定要因

教師が経験する学校ストレス及び認知的評価並びに対処行動が、ストレス反応に与える影響を明らかにする。これによりストレス反応低減に資する知見を得る。

(5) 研修会の成果

上記の知見に基づいて研修会を構想し、これを実施し、その効果を検証する。

3. 研究の方法

(1) 上の研究の目的の(1)～(4)については、小中高等学校教諭を対象とする予備調査を行い、項目を整理した後、183名を対象とする質問紙調査を行った。併せて面接調査により質的情報を得た。

(2) 上の研究の目的の(5)については、小中高等学校教諭らを対象とするストレスマネジメント研修会を実施した。受講者321名を対象にその成果を質問紙調査により測定した。

4. 研究成果

(1) 教師が経験するストレス

面接調査により得られた結果から、ストレスは、単に客観的事実として「経験」するだけでなく、教師がそれを「挑戦」の対象として捉えているか、また「我慢」の対象として捉えているか、という認知的側面があることが示唆された。そこで、「経験」「挑戦」「忍耐」の3側面について、同一の項目を用いて測定することを試みた。

3側面に関し個別に探索的因子分析により追究したところ、いずれにおいても『教科指導』『子供支援』『部活動指導』『校務分掌』と考えられる同一の4因子構造が見いだされた。これを基に各下位尺度に関し4項目からなる、「ストレス経験尺度」「ストレス挑戦尺度」「ストレス忍耐尺度」が作成された。

これまで作成されてきた教師のストレス尺度は、経験を測定することが中心であったり、あるいは経験の因子構造を援用してその負荷を測定したりするものなどであった。これに対し本研究で作成された尺度は、経験を肯定的・否定的に評定する認知的側面を、各構造面から実証的に捉えたものであり、かつ「経験」「挑戦」「忍耐」を同一の項目で測定するものであることに特徴がある。

(2) 認知的評価

面接調査を通して、教師がストレスを意図的に納得して受け容れるという方略を取っていることが示唆された。これについては認知的評価に関する意図的な工夫だと考えられた。そこで、この方略の選択を測定する尺度を作成することとした。

分析の結果、『意義』を理解しようとする方略と、『妥協』して拘らないという方略の2因子の構造をもつことが明らかにされてあ。これを基に各下位尺度に関し4項目からなる「ストレス納得尺度」が作成された。

これまでのストレスモデルでは、認知的評価はストレスの認知的な大小を決定するものとされることが多かった。本研究では、これについてストレスを納得して受け容れようとする意図的な方略と位置づけたところに特徴がある。

(3) 対処行動

教師の対処行動については、まず、教師対象の自由記述調査を実施した。収集された項目を、項目既存の理論を基に、[情動焦点型 - 問題焦点型]及び[行動的 - 認知的]の2次元で整理して暫定尺度を作成した。本調査を実施し探索的因子分析により構造を追究したところ、『情動焦点型』『問題焦点型』『援助希求型』の3因子構造であることが見いだされた。これを基に各下位尺度に関し4項目からなる「教師の対処行動尺度」が作成された。

本研究で作成された尺度は、何か課題に出会ったときの普段の考えや行動について問うもので、被検者の対処パターンを測定するところに特徴がある。そのため暫定尺度で用いた[行動的 - 認知的]の軸は再現されなかったものと考えられた。また、これまでのストレスモデルでは情動焦点型と問題焦点型の2つに分類されてきたが、ここでは気分を換える対処行動である『情動焦点型』から『援助希求型』を独立させたところに特徴がある。

(4) ストレス反応の決定要因

ここまで明らかにされ、そして測定された各変数が、ストレス反応にどのような影響を与えているのかを重回帰分析により検証した。従属変数には、既存の尺度により測定された「不安」「怒り」「思考」の側面に現れるストレス反応を用いた。

不安

不安の形で現れるストレス反応を悪化させるストレスは、『生徒指導』の経験であり、さらにこれを我慢し耐えようとしたとき、一層増悪させることが示された。その不安に対しては、『問題焦点型』の対処行動が有効であることが分かった。しかし、『妥協』しようとすることは、

これを促進してしまう可能性が示唆された。

怒り

怒りを促進させるストレスも、『生徒指導』であり、それを経験し耐えようとするに
加え、これに挑戦しようとしたときでさえ、これを増悪させることが示唆された。その挑戦の点
で、不安とは異なる。その怒りに対しては、『情動焦点型』の対処行動が有効であることが分か
った。しかし、『援助希求型』の対処行動の対処行動や『妥協』しようとすることは、怒りを促
進してしまうことが示めされた。但し、『援助希求型』の対処行動については、ストレス反応を
怒りの形で表現し易い者が採りやすい対処行動である可能性も残された。この場合においても、
この対処行動が有効には機能しないことも指摘された。

思考

思考に現れるストレス反応を促進するストレスも、『生徒指導』の経験であり、さらにこ
れを我慢し耐えようとしたとき、一層増悪させることが示された。このストレス反応には、『問
題焦点型』の対処行動が有効であることが分かった。しかし、『妥協』しようとすることは、こ
れを促進してしまう可能性が示唆された。これらの因果を考慮すると、不安面に生じるストレス
反応と思考面に生じるストレス反応には、ストレスマネジメントの観点からは区別する必要が
ない可能性が示唆されたものと考えられた。

(5) 被災地の特徴

次に、本研究で追究された「ストレス」「対処行動」「納得」の各部分について、東日本大
震災で津波により激甚災害のあった沿岸部の特徴を明らかにすることを試みた。

発災時に当該地域で勤務していた教師は、「ストレス納得尺度」の『意義』が他に比べて
高いことが示された。『意義』は、「みんなの役に立つことだと思う」「組織のためになることだ
と思う」「周囲に喜んでもらえることだと思う」などの項目に、「仕事上難しい課題に出会ったと
き、各項目について、あなたはどの程度思いますか」の間で回答してもらうものである。大きな
ストレスを、意義あるものと捉える方略を、当該教師らが、その被災の経験により、獲得し
ていることがうかがわれた。同様にこれらの教師らが『教科指導』に「忍耐」、つまり耐えるも
のと捉えない傾向がみられた。これは被災後の教科指導の実施を待望した現実によるものだと
考えられた。しかし、その一方で当該教師らが『校務分掌』に「挑戦」しようとする傾向が低い
ことが明らかとなった。それは、被災対応という極めて大きな役割である『校務分掌』への疲弊
から生じたことがうかがわれた。

(6) 研修会の構成

以上の本研究で得られた知見を用いた教師対象のストレスマネジメント研修会を構想し、実
施し、その有益な構成と課題を明らかにすることとした。研修会は、「ストレス」「認知的評
価」「ストレス反応」「対処行動」の各部分を解説し、自らの経験や認知、対処パターンを整理す
るものであった。その研修の各内容の理解の程度を独立変数、ストレス対処の自信を従属変数と
する重回帰分析によった。特にそこでは、日頃のストレス対処の高低により、研修会の何がその
向上を促進または阻害するのかを検証した。

日頃のストレス対処の自信が高い教師の場合

この場合には、対処行動について理解を深めることが、ストレス対処の自信につながる
ことが示された。その対処行動の理解は認知的評価の理解が、さらに認知的評価の理解は経験す
るストレスの理解が、さらにそのストレスの理解は経験するストレス反応の理解がこれを促
進することが示された。また、ストレス対処の自信がストレス反応を低減させることが分かった。
しかし、一方でそのストレスについて理解を深めようとする、却って自信の形成を阻害す
る可能性があることが示唆された。

日頃のストレス対処の自信が中程度の教師の場合

この場合においても、対処行動について理解を深めることが、ストレス対処の自信につな
がる示された。その対処行動の理解は認知的評価の理解が、さらに認知的評価の理解は経験す
るストレスの理解が、さらにそのストレスの理解は経験するストレス反応の理解がこれ
を促進することが示された。また、ストレス反応の自信がストレス反応を低減させる可能性が
示唆された。一方、自信が高い場合のようにストレスに関する理解が自信の形成を阻害す
ることはなかった。

日頃のストレス対処の自信が低い教師の場合

この場合、研修会の各構成に対する理解が、ストレス対処の自信の形成に影響するこ
とはなかった。また、ストレス対処の自信とストレス反応の間には有意な関係が見られな
かった。しかし、対処行動の理解は認知的評価の理解が、さらに認知的評価の理解は経験す
るストレスの理解が、さらにそのストレスの理解は経験するストレス反応の理解がこれ
を促進する影響関係は、上の高群・中群と同様であった。

研修会に関するまとめ

これらの結果は、研修の構成については、「ストレス反応」「ストレス」「認知的評価」「対
処行動」の順で行うことがストレス対処の自信の形成に有効であることを示唆するもので
あると解釈された。また、既に高いストレス対処の自信を備えている場合には、経験するス
トレスを省察させることは有益ではないと考えられた。

その一方、このようなストレスマネジメント研修会は、当初からストレス対処の自信が相当程度低い場合には有効にはたらず、別の対応が求められることを示唆するものだと考えられ、大きな課題として残された。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計0件

〔学会発表〕 計2件（うち招待講演 0件 / うち国際学会 0件）

1. 発表者名 山本奨
2. 発表標題 ストレスを教師はどのように納得しているのか
3. 学会等名 日本学校心理学会
4. 発表年 2017年

1. 発表者名 山本奨 大谷哲弘
2. 発表標題 ストレスに対する納得という方略
3. 学会等名 日本教育心理学会
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
--	---------------------------	-----------------------	----