

平成 21 年 6 月 8 日現在

研究種目：基盤研究 (C)
 研究期間：2007～2008
 課題番号：19500583
 研究課題名 (和文) インターネットの自己診断システムによる
 教師のストレスマネジメント効果の検討
 研究課題名 (英文) Effects of Internet Self-assessment System for School Teachers
 研究代表者
 清水 安夫 (SHIMIZU YASUO)
 桜美林大学・総合科学系・准教授
 研究者番号：00306515

研究成果の概要：本研究では、学校教師を対象としたインターネットを活用したストレス自己診断システムの開発を行った。そのために、アセスメント・ツールとして小学校版・中学校版・高等学校版のセルフエフィカシー尺度、コーピング尺度、ストレッサー尺度、ストレス反応尺度の開発を行った。また、これらの尺度の各因子得点別に、自己診断テストの結果をフィードバックし、臨床心理学的な心理的な支援を行えるようなシステムとした。

交付額

(金額単位：円)

	直接経費	間接経費	合計
2007年度	2,500,000	750,000	3,250,000
2008年度	700,000	210,000	910,000
年度			
年度			
年度			
総計	3,200,000	960,000	4,160,000

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：教育系心理学、ストレス、インターネット、教師

1. 研究開始当初の背景

平成 16 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で、病気で休職をした教師は 6,308 名で、そのうち 56.4% 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 29.8% から、この約 10 年間大幅に増加している。

学校を取り巻く環境が急速に変化する現代において、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が必要になると考えられる。

2. 研究の目的

(1) アセスメント指標の開発

小学校版、中学校版、高等学校版のセルフエフィカシー尺度、コーピング尺度、ストレッサー尺度、ストレス反応尺度を開発すること。

(2) インターネットによる教師のストレスマネジメント・プログラムの実施

- ①HP 上で教師のストレス自己診断を実施し、個人のストレス認知を促進させる。
- ②自己診断表による臨床心理的サポート・教育臨床的アドバイスをフィードバックする。
- ③匿名において、愚痴や体験談を書き込め

る掲示板を作成し、教師の駆け込み寺とする。

- ④匿名で意見交換やディスカッションができるページ機能を作成する。
- (3) インターネットを使ったデータサンプリングによる教師のストレスの実態調査
- ①インターネットによるデータサンプリングを実施する。
- ②最も心理的サポートが必要な教師に対するストレスモデルの構築の可能性を探る。
- ③インターネット活用者のストレス低減効果を準実験的研究方法にて検討する。

3. 研究の方法

(1) 教師のストレス尺度の開発

第一に、本研究では、Lazarus & Folkman (1984) によるトランスアクションル・モデルを基本とした教師のストレス問題をアセスメントする尺度の開発を行った。現在、ストレスをアセスメントするには、対象者の個人的属性を詳細に検討することが主流となっている。そのため、教師の属性（小学校・中学校・高等学校の学校段階、教科担任制・学級担任制等）を踏まえた上で、尺度を開発する必要がある。

また、対象者である教師が勤務する学校の環境（地域との関係・指導対象となる児童生徒の発達段階等）を考慮することが必要である。以上の理由により、本研究では、対象者が所属する学校段階に合わせた、小学校版、中学校版、高等学校版のストレス尺度の開発及びストレスモデルの作成を行った。

各学校段階による開発された各ストレス関連尺度（セルフエフィカシー尺度、コーピング尺度、ストレスナー尺度、ストレス反応尺度）の各因子（Factor）及び信頼係数（Cronbach's alpha）を下記に示す。なお、各尺度における因子の抽出は、探索的因子分析（最尤法 Promax 回転）により行い、各項目の採用は因子負荷量を 0.4 以上とした。さらに、検証的因子分析による妥当性の検証を行った。統計的分析はすべて、SPSS12.0 及び AMOS5.0 にて実施した。

① 小学校教師版ストレス関連尺度

①-1 セルフエフィカシー尺度

- F1: 生徒指導 ($\alpha=0.852$)
F2: 理解・信頼性 ($\alpha=0.847$)
F3: 生徒理解 ($\alpha=0.846$)
(GFI=0.944、AGFI=0.914、CFI=0.966、RMSEA=0.067)

①-2. コーピング尺度

- F1: 共感的コーピング ($\alpha=0.816$)

- F2: 回避的コーピング ($\alpha=0.819$)
F3: 援助希求コーピング ($\alpha=0.801$)
F4: 楽観的コーピング ($\alpha=0.773$)
(GFI=0.926、AGFI=0.895、CFI=0.945、RMSEA=0.064)

①-3. ストレスナー尺度

- F1: 管理職ストレスナー ($\alpha=0.893$)
F2: 同僚ストレスナー ($\alpha=0.815$)
F3: 保護者ストレスナー ($\alpha=0.802$)
F4: 生徒指導ストレスナー ($\alpha=0.746$)
F5: 校務ストレスナー ($\alpha=0.705$)
(GFI=0.952、AGFI=0.899、CFI=0.964、RMSEA=0.053)

①-4. ストレス反応尺度

- F1: 職務負担感 ($\alpha=0.887$)
F2: フラストレーション ($\alpha=0.869$)
F3: 身体症状 ($\alpha=0.819$)
F4: 集中力・思考力低下 ($\alpha=0.895$)
(GFI=0.907、AGFI=0.867、CFI=0.949、RMSEA=0.076)

② 中学校教師版ストレス尺度

②-1. セルフエフィカシー尺度

- F1=協力体制 ($\alpha=0.875$)
F2=課外指導 ($\alpha=0.842$)
F3=生徒指導 ($\alpha=0.832$)
F4=学習指導 ($\alpha=0.764$)
F5=生徒理解 ($\alpha=0.779$)
(GFI=0.919、AGFI=0.875、CFI=0.970、RMSEA=0.053)

②-2. コーピング尺度

- F1=静観的コーピング ($\alpha=0.887$)
F2=受容的コーピング ($\alpha=0.905$)
F3=回避的コーピング ($\alpha=0.894$)
F4=積極的コーピング ($\alpha=0.797$)
(GFI=0.900、AGFI=0.867、CFI=0.966、RMSEA=0.050)

②-3. ストレスナー尺度

- F1=対教師ストレスナー ($\alpha=0.914$)
F2=同僚間ストレスナー ($\alpha=0.906$)
F3=管理職ストレスナー ($\alpha=0.904$)
F4=保護者ストレスナー ($\alpha=0.827$)
F5=雑務的ストレスナー ($\alpha=0.762$)
F6=生徒間ストレスナー ($\alpha=0.698$)
(GFI=0.866、AGFI=0.827、CFI=0.950、RMSEA=0.049)

②-4. ストレス反応尺度

- F1=職務拒否反応 ($\alpha=0.940$)
F2=集中欠如反応 ($\alpha=0.884$)
F3=不快保持反応 ($\alpha=0.887$)
F4=対人拒否反応 ($\alpha=0.773$)
F5=身体的反応 ($\alpha=0.737$)

F6=心理的反応 ($\alpha=0.991$)
(GFI=0.907、AGFI=0.865、CFI=0.970、
RMSEA=0.056)

③ 高校教師版ストレス尺度

③-1. セルフエフィカシー尺度

F1=協力体制 ($\alpha=0.8745$)
F2=教師理解 ($\alpha=0.8532$)
F3=生徒理解 ($\alpha=0.8054$)
F4=課外指導 ($\alpha=0.8396$)
F5=教科指導 ($\alpha=0.8381$)

③-2. コーピング尺度

F1=対人回避 ($\alpha=0.940$)
F2=受容・共感 ($\alpha=0.942$)
F3=自然・楽観 ($\alpha=0.887$)
F4=問題逃避 ($\alpha=0.888$)
F5=相談援助 ($\alpha=0.692$)

③-3. ストレッサー尺度

F1=管理職問題 ($\alpha=0.9248$)
F2=授業指導困難 ($\alpha=0.8903$)
F3=同僚問題 ($\alpha=0.8663$)
F4=時間外労働 ($\alpha=0.8632$)
F5=保護者・家庭問題 ($\alpha=0.8591$)

③-4. ストレス反応尺度

F1=怒り・不快感情 ($\alpha=0.952$)
F2=思考力低下 ($\alpha=0.917$)
F3=教職意欲低下 ($\alpha=0.894$)
F4=身体疲労感 ($\alpha=0.945$)
F5=身体症状 ($\alpha=0.767$)

(2) アセスメント尺度の概要

本研究の結果、小学校版・中学校版・高等学校版のストレス関連問題をアセスメント可能な尺度が開発された。各尺度の学校段階別な特徴として、学級担任制の小学校版の方が、教科担当制度である中学校版や高等学校版の尺度よりも因子数が少ないという結果が得られた。特に中学校版のストレス反応尺度、ストレッサー尺度の因子数は多く、多くのストレス問題を中学校教師が抱えている可能性を示唆している。今回の尺度構成は、学校段階別になっているため、詳細な分析が可能となるが、その反面、学校段階別の比較検討が不可能となっている。今後は、この点を修正するための統一された尺度の開発も視野に入れて研究を推進していきたいと考える。

(3) インターネット上でのストレスマネジメント・プログラムの実施

① HP上で教師のストレス自己診断

インターネットで、どこからでもアクセスが可能であり、また教師個人の守秘性を保持したまま自己診断を実施し、個人のス

トレス認知を促進させることを意図してプログラムの作成を行った。しかし、今回のプログラムでは、個人が自己のストレス状況、対処状況等を認知することは可能であるが、時期を経ることにより、また何か介入があったことにより変容する過程までは捉えることができなかった。つまり、採取したデータは、横断的なデータであり、コホートの、縦断的、準実験的な研究デザインにより、個人の変容がどのようなプロセスを経て起こるかについての分析は不可能である。そのため、今後、個人を追跡調査するためのプログラムを開発し、インターネット上から教師がプログラムを配信し、個人の守秘性を保持するためにパスワードを発行し、一定の期間継続してプログラムに参加してもらった後に、データを採取し、分析を行う方向で研究を進める予定である。

② 自己診断表の提供

HPの自己診断プログラムにアクセスし、アンケートに回答する形式での入力を行った者には、自己診断表がフィードバックされるシステムとなっている。このフィードバックシステムでは、得点分布を四分位法により分け、「高い」「やや高い」「やや低い」「低い」に分け、具体的な臨床心理学の専門家による心のケアサポートを文章化したものを各自にフィードバックするシステムが採用されている。これにより、アンケートへの回答者は、自己認知が促進され、無意識の部分に意識を当てることができるようになる仕組みとなっている。しかし、こちらの結果も、特定の個人を追跡して分析をすることが出来なかったため、効果の度合いについては検証できない状態である。今後、追跡調査が可能なシステムを作成し、インターネット配信のプログラムの有効性について検証を加えていきたい。

③ 掲示板の活用

掲示板の活用については、今後、テキストマイニングの手法を用いて、分析を行って行きたいと考えている。しかし、活用度が低く、多忙な教師の職務状況の中で、書き込みの活用度を上げるためには、どのような工夫が必要か、さらなる検討が必要である。今後、臨床心理学的な対応が可能となり、掲示板におけるカウンセリング的なサポートが可能となれば、大きな躍進が見られることと考えられる。

④ データサンプリング

インターネット上でのデータサンプリングは、質問紙法とは異なり、地域性が多岐に渡り、データに偏向が無いという特徴を持つと考えられる。また、多忙な教師に対

して、時間がある際に要請できる点において、大変有効である。さらに、その場においてデータを分析し、フィードバックできる点においても、参加者の認知が高まる可能性が高い。その反面、HP を活用していない世代からのデータ採取が難しい点、サーチエンジンからのアクセスの困難さ等が問題となった。今後は、より魅力的なプログラムを開発し、継続してアクセスしてもらえるような工夫が必要である。また、サーチエンジンを活用した際に、上位にヒットするような工夫も必要である。

4. 研究成果

(1) 本研究の主な成果

本研究では、インターネットという新しいツールを活用して、教師のストレス提言のプログラムを開発した。自己診断を行った教師は、自己のストレス状態を把握し、その後の対処が行えた可能性がある。

(2) 得られた成果の国内外における位置づけとインパクト

本研究で用いた研究方法は、教師版においては未だに国際的にも実施されていない。現在、禁煙プログラム、糖尿病患者用プログラム等が、有料にてインターネットで配信されている。今後、一定の介入プログラムを作成して実施することにより、よりインパクトのある研究成果が得られることと考えられる。

(3) 今後の展望

今後は、今回得られたデータを基に介入プログラムを作成する際のモデルを検討し、従来のモデルが適合するのか、また、新たなモデルの採用が必要なのかを検討する必要がある。教師の職務は、勤務体系の複雑さの点や業務内容が多岐に渡る点など、かなり他の職業とは異なるものである。また、複数の子どもたちを対象としている点においても、職務内における自分の行動を予測することが困難な職業である。

このような職業の状況により、精神疾患に罹る教師が毎年連続して増加している。今後は、多忙でカウンセリングを受けることが困難な教師に対して、ネット配信でのプログラムを提供し、日本中どこからでも、いつでもアクセスできるようにしたいと考えている。

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 3 件)

① 松尾一絵、清水安夫、小学校教師特有の

ストレスコーピングに関する研究－尺度開発と尺度モデルの検討－、パーソナリティ研究、16、435-436、2008、有

② 松尾一絵、清水安夫、小学校教師版自己効力感尺度の開発－教師の個人的属性による比較検討－、応用教育心理学研究、24、11-17、2007、有

③ 清水安夫、煙山千尋、尼崎光洋、松尾一絵、小学校教師の職業性ストレスモデルの開発、ストレスマネジメント研究、4、19-28、2007、有

④ 清水安夫、米山恵美子、松尾一絵、教師のワークストレスとストレスマネジメント、現代のエスプリ、469、133-145、2006、無

[学会発表] (計 2 件)

① 清水安夫、中学校教師特有のストレスサー評価尺度の開発、第55回日本学校保健学会、2008年11月15日、愛知・愛知学院大学

② SHIMIZU YASUO、Stressors, coping self-efficacy and stress reactions in Japanese teachers、The 21st European Health Psychology Society Conference、2007年8月15日-18日、Maastricht、The Netherlands

[その他]

ホームページ等

<http://kenko-japan.jp/mental/>

6. 研究組織

(1) 研究代表者

清水 安夫 (SHIMIZU YASUO)

桜美林大学・総合科学系・准教授

研究者番号：00306515

(2) 研究分担者

(3) 連携研究者

長田 久雄 (OSADA HISAO)

桜美林大学・自然科学系・教授

研究者番号：60150877

橋本 泰子 (HASHIMOTO TAIKO)

桜美林大学・心理・教育学系・教授

研究者番号：40059621

(4) 研究協力者

煙山 千尋 (KEMURIYAMA CHIHIRO)

桜美林大学・大学院国際学研究所・博士課程

尼崎 光洋 (AMAZAKI MITSUHIRO)

桜美林大学・大学院国際学研究所・特別研究員 DC1