

科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 29 年 8 月 17 日現在

機関番号：32615

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2013～2016

課題番号：25350853

研究課題名(和文) 教師の組織的ストレスマネジメント行動モデルによるインターネットプログラムの応用

研究課題名(英文) The Use of e-Support System Based on Organizational Stress Management Model.

研究代表者

清水 安夫 (SHIMIZU, Yasuo)

国際基督教大学・教養学部・上級准教授

研究者番号：00306515

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,000,000円

研究成果の概要(和文)：本研究の目的は、日本の学校に勤務する教師のストレスマネジメント行動を予測するための、行動モデルの作成にある。そのため、現在、行動変容モデルとして汎用化されているHealth Action Process Approach Model (HAPA)を理論的な背景とし、HAPAを構成する6つの測定指標の作成を行った。さらに、共分散構造分析により、モデル全体の適合性の検証および各測定指標間の関係性の分析を実施した。その結果、各測定指標は信頼性および妥当性、さらに教師版HAPAストレスマネジメント・モデルの適合性は許容範囲内であり、教師のストレスマネジメント行動を促進させるための各要因が示された。

研究成果の概要(英文)：The aims of this study were to examine a stress management behavior model for Japanese school teachers. The subjects of Japanese school teachers were asked to answer a questionnaire composed of socio-demographic and stress management behavior questions based on Health Action Process Approach. Exploratory and Confirmatory factor analyses and reliability analyses were conducted to develop the 6 scales: Self-efficacy (SF), Outcome Expectancy (OE), Risk Perception (RP), Intention (IN), Planning (PL), Stress Management Behavior (SMB). Covariance structure analyses were performed to confirm the acceptability of this hypothetical model. The results showed that each of the six scales had a one or two factor structure with acceptable structural validities and reliabilities and that the hypothetical HAPA model yielded acceptable fit indices. It is also found that each of pass coefficients from SE, OE and PL were statistically positively or negatively associated with SMB via IN and PL.

研究分野：学校メンタルヘルス・行動変容モデル・健康心理学・ヘルスプロモーション

キーワード：教師のメンタルヘルス HAPA ストレスマネジメント行動 セルフ・エフィカシー 結果予期 リスク
知覚 行動意思 行動計画

1. 研究開始当初の背景

2010年(平成22年度)の文部科学省が実施した全国の学校調査の統計的分析結果によると、日本全国の学校に勤務する教師(学校法令化の学校の教師)のうち、病気休職者数は8,660名であった。そのうちの5,407名は、精神疾患を理由として休職をしていることが示されている(図1)。この数値は、前年度の2009年(平成21年度)の精神疾患を理由とする休職者数の5,458名から、51名の減少が見られたということになる。しかし、1992年(平成4年度)の病気休職者数に占める精神疾患患者の割合である29.8%と比較すると、2007年(平成19年度)には61.9%と大幅に増加して以来、現在に至るまで依然として60%を超えるという深刻な事態が続いている。

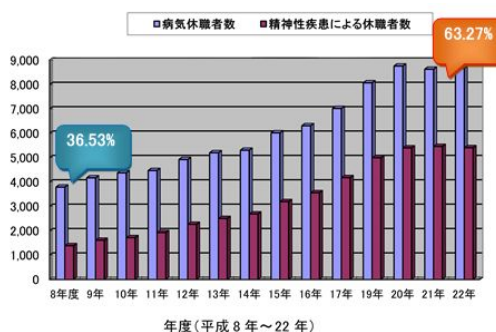


図1. 病気休職者数の推移(文部科学省統計, 2011)

文科省(2008)によると、各都道府県の教育委員会が挙げた休職者増加の要因として、1) 児童生徒や保護者との関係が変化し、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) 業務が多くなり忙しくなった、4) 本人の家庭事情などを挙げ、教師のメンタルヘルスを悪化させている要因は、「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が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の必要性を提示している。

これらの問題に対して、例えば清水(2012)の先行研究では、教師の場合、「職場環境」や「職場の対人関係」によるストレス認知の方が、「学習指導」「児童生徒」「保護者」などによるストレス認知よりも、ストレス反応への影響度が高いことを実証している。そのために、今後、教師のストレス問題の低減化を図るためには、ストレスマネジメント行動を促進・誘発するための方策を検討する必要があり、具体的にどのような心理的な変数が行動変容を効果的にもたらすかを検討する必要がある。

2. 研究の目的

現在まで、ストレス認知の低減化やストレス問題への予防策として、様々な検討が為されてきた。一方、個人の置かれている職場環境や生活環境、社会的な支援源や個人のパーソナリティーの問題など、多様な要素がストレス問題に影響していることが分かっている。様々な研究成果から得られている要素を総合したところ、最も容易で手間も費用もかからないのがセルフ・マネジメントやセルフ・ケアと言われる概念である。つまり、自分で自己のストレスを認知し、それに対応するための方策(コーピング)やセルフ・エフィカシーの自己認知を高めることによる対処および予防を図ることが重要である。そこで、ストレス問題の低減・予防を図るために必要な、より具体的な認知的な方略を検討するために、本研究では、現在、様々な行動変容に対して効果的であると考えられている各心理的測定指標を多理論統合型のハイブリッドモデルとして種々の健康行動を従属変数としたモデルとして汎用化されている、Health Action Process Approach (HAPA)を基本に、ストレスマネジメント行動を促進させるための仮説モデルを検討することとした。

3. 研究の方法

日本国内の学校(小学校・中学校・高校・特別支援学校)に所属する学校教師を対象に、質問紙法による調査を実施した。調査内容は、基本的属性(性別・年齢・教師歴・担当教科・担任の有無等)およびHAPAを構成する6つの測定指標である、1) Self-efficacy: SE, 2) Outcome Expectancy: OE, 3) Risk Perception: RP, 4) Intention: IN, 5) Planning: PL, 6) Stress Management Behavior: SMBで構成されている。また、これらの6つの測定指標をもとに、HAPAの仮説モデルを構成し、各指標間の関係性の検証を行った(図2)。

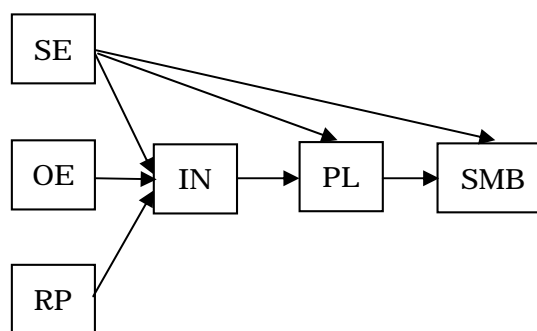


図2 本研究の仮説モデル(HAPA)

分析方法は、探索的因子分析(最尤法, Promax回転)、信頼性分析、検証的因子分析を実施した。なお、統計分析はすべてSPSS

23.0 および AMOS23.0 にて実施した。

4. 研究成果

探索的因子分析の結果、HAPA を構成する 6 つの測定指標に、以下の各因子が抽出された (表 1)。また、信頼性分析および検証的因子分析の結果、各測定指標の下位因子の信頼性および構成概念妥当性は許容範囲内の結果であった。そのため、その後の各尺度間の関係性を検証するための測定指標として活用することが可能であると判断した。

表 1 探索的因子分析の結果

	測定指標	項目数
1	Self-efficacy (SE)	10 項目
2	Outcome Expectancy (OE)	16 項目
	1) Pros	8 項目
	2) Cons	8 項目
3	Risk Perception(RP)	10 項目
4	Intention (IN)	10 項目
5	Planning(PL)	10 項目
6	Stress Management Behavior	20 項目

まず、Self-Efficacy(SE)からは、原案から 10 項目 (1 因子構造) が抽出された。本測定指標では、「嫌な出来事があっても、自分の気持ちをコントロールできる」「他の人と意見が合わなくても、話し合いをすることができる」というような項目が含まれており、通常の SE の質問項目での必要条件とされている、ネガティブな状況下におかれていても、現在や将来において、「・・・できる」という二語文の文脈で各質問項目が構成されている。以上、ストレスに曝された状況下でのセルフ・コントロールやその後の不のライフイベントにつながらないような対処行動を出来る自信や見込みをあらゆる質問項目で構成されていることから、これら抽出された質問項目を総合して、本測定指標を Self-Efficacy for Stress Management と命名した。

Outcome Expectancy (OE)からは、2 因子構造 (各 8 問の合計 16 問) が抽出された。第 1 因子は、「気持ちを上手にコントロールすると、友だちと仲良く付き合える」「1 つの課題を乗り越えると、次の仕事が楽しくなる」というようなセルフ・コントロールが成功する

と有益な結果をもたらすというポジティブな側面が強いことから、OE の Pros と命名した。一方、第 2 因子は、「自分の言いたいことを言うと、同僚や上司との関係が悪くなる」「職務上の不満をガマンしすぎると、気持ちが落ち込む」というようなストレス状況下におけるネガティブな側面が強いと判断されたことから、OE の Cons と命名した。これら抽出された各因子および質問項目を総合して、本測定指標を Outcome Expectancy for Stress Management と命名した。

Risk Perception (RP) からは、1 因子 (10 項目) が抽出された。この測定指標では、「ストレスは脳血管疾患の原因になる」「胃潰瘍とストレスは深い関係がある」「過度のストレスにより睡眠障害が起こることがある」など、具体的なストレス障害であると考えられる心理性・身体性の諸疾患への罹患のリスクとの因果関係について問う質問項目で構成されている。これら抽出された質問項目を総合して、本測定指標を Risk Perception for Stress Management と命名した。

Intention (IN) からは、原案より 1 因子 (10 項目) が抽出された。本測定指標では、「気持ちを落ち着かせるためのメンタルトレーニングをしてみたい」「ストレスをコントロールするための方法を学ぶつもりがある」というような、具体的なストレスマネジメント効果が示されている行動に対して実施する意思があるかどうかを表す項目で構成されている。そこで、これら抽出された質問項目を総合して、本測定指標を Intention for Stress Management と命名した。

Planning(PL)からは、原案より 1 因子 (10 項目) が抽出された。本測定指標では、「仕事の場面ごとに、気持ちを切り替えるようにしている」「毎日、一回は息抜きの時間を作るようにしている」「週末は十分に休めるような計画を立てている」というような、具体的なストレス解消や気分転換を意図的かつ計画的に生活習慣に取り込んでいるかどうかを問う質問項目で構成されている。これら抽出された質問項目を総合して、本測定指標を Planning for Stress Management と命名した。

Stress Management Behavior (SMB) からは、原案より 1 因子 (20 項目) が抽出された。本測定指標では、ストレスの認知が高い場合に、対処行動としてとられる具体的な行動について問う質問項目で構成されている。具体的には、「好きな音楽やテレビ番組でストレスの解消をはかっている」「ジョギングやウォーキングで気分転換をはかっている」「家族との関係を意識して、良好なコミュニケーションをはかるようにしている」「緊張やストレスを感じた時には、深呼吸をするようにしている」などの SMB として有効であると考えられる行動を表す項目で構成されている。これら抽出された質問項目を総合して、本測定指標を Stress Management Behavior

と命名した。

これらの標準化された6つの指標を用いて、図2に示したHAPAの仮説モデルに各変数を加算した上で構成し、Schwarzer(2008)やSchwarzer(1992)の先行研究で示されているモデルに当てはめて共分散構造分析を実施した。なお、仮説モデルにおいては、OEを1つの変数として設定されているが、本研究の共分散構造分析においては、より具体的にパス係数の影響力を検証することを目的とすることから、OEの2つの下位因子をprosとconsとに分けて仮説モデルに投入することとした。その結果、各観測変数間のパス係数はすべて有意であり、ストレスマネジメント行動への各変数間の影響力の違いが示された(図3)。

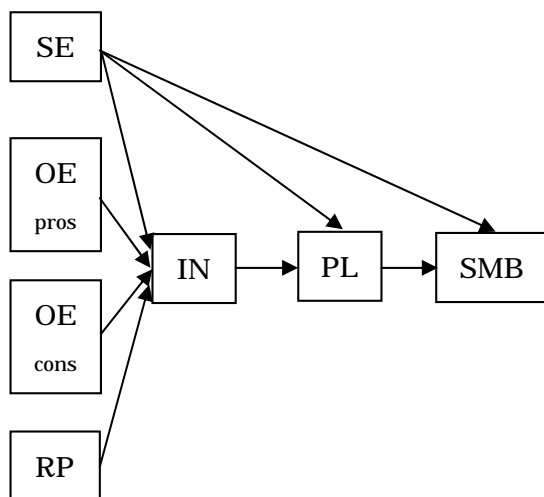


図3 Stress Management Behavior Model Based on HAPA

共分散構造分析の結果、OE(pros)はINとPLを媒介変数としてSMBに対して有意にポジティブな影響を与えていることが示された。また、SFはINおよびPLを媒介変数としてSMBへの間接的な影響力よりもPLおよびSMBへの直接的な影響力の方が強いことが示されている。SFは、間接的にしる、直接的にしる、SMBに対してはポジティブな影響力をしめしている。その一方で、OE(cons)はINとPLを媒介変数として、有意にネガティブな影響を与えていることが示された。

これらの分析結果を総合して考察すると、ストレスマネジメント行動に対するセルフ・エフィカシーが高まるような介入は、行動を誘発させるための意思や計画性を高めるだけでなく、ストレスマネジメント行動自体を直接的に促進する可能性が高いと考えられる。とりわけ、セルフ・エフィカシーは、成功・達成の体験や生理学的な情動の変容により強化されることがBandura(1977)、Bandura(1997)の研究により示されている。そのため、比較的容易に介入することが可能な心理的な変数であると考えられる。次に、

結果予期でも、ポジティブな結果の予期感が高い場合には、ストレスマネジメント行動への意思および計画性が向上し、これらのプロセスを通じてストレス低減のための行動が誘発される可能性が示された。一方、ネガティブな結果予期感では、反対のプロセスを通じて、ストレスマネジメント行動の発現を低下させていることも示された。そのため、ストレス低減のための行動を促進させるためには、従来の禁止型や抑制型の指示・教育といった介入ではなく、現在、コーチング心理学やポジティブ心理学の分野で推奨されている行動の良い側面を強化した認知の変容を目指す方が効果的であることが想定される。さらに、結果予期のconsと同様に、リスク知覚においても、ストレスが引き起こす疾病への認知を強化することもストレスマネジメント行動への強化は図れないことから、従来型の健康教室等で行われる危険性の教授法よりも、安全対策のための研修や健康教育が重要であることが推測される。

現在に至るまで、学校教師のストレス問題については、他の業種の労働者よりもメンタルヘルスが悪い状況を示すエビデンスが多かったため、とかく従来型のネガティブ心理学(ストレス認知の低下、ストレス反応の低減を行うための認知プロセスの検討)での研究が推進されて来た経緯がある。そのため、同じ側面からの予防行動を中心とした健康教育などを初任者研修会や教員研修会等で実施されるに至っている。一方、本研究の結果が示すように、ポジティブな側面での変数からの影響の方が、ストレス自体に直接影響を与える行動に深く関係していることが分かる。今後は、行動を促進させるための心理的なポジティブ要因のさらなる変数の策定と影響力の検討、そして具体的な介入方法の検討が必要であると考えられる。また、今回の研究では、セルフ・ケアやセルフ・マネジメントと言った、あくまで教師個人の自主的な行動に頼った研究を推進して来たが、今後は、所属している帰属集団における要素、職場環境における要素など、個人から少し拡大させた範囲での検討を推進し、よりよい職場環境づくりによる教師のメンタルヘルスの改善を検討したいと考える。

<引用文献>

- 清水安夫, 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, 9巻, 1号, 19-30, 2012.
- Schwarzer, R. (2008). Modeling health behavior change: How to predict and modify the adoption and maintenance of health-related behaviors. *Applied Psychology*, 57, 1-29.
- Schwarzer, R. (1992). Self-efficacy in the adoption and maintenance of health

behaviors: Theoretical approaches and a new model. In R. Schwarzer (Ed.), *Self-efficacy: Thought control of action*. Washington, DC: Hemisphere, pp. 271-242.

Bandura, A. (1977). *Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change*. *Psychological Review*, 84, 191-215.

Bandura, A. (1997). Personal efficacy in psychobiologic functioning. In G. V. Caprara (Ed.), *Bandura: A leader in psychology* (pp. 43-66). Milan, Italy: Franco Angeli.

Bandura, A. (1997). Self-efficacy and health behaviour. In A. Baum, S. Newman, J. Wienman, R. West, & C. McManus (Eds.), *Cambridge handbook of psychology, health and medicine* (pp. 160-162). Cambridge: Cambridge University Press.

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)

清水安夫, 教育現場における「いじめ」と「体罰」の背景要因を考える, *ストレスマネジメント研究*, 第10巻, 第2号, 査読無, 2017, 61-66.

清水安夫, 包括的でホリスティックなストレスマネジメント研究への期待. *ストレスマネジメント研究*, 第12巻, 第2号, 査読無, 2016, 1-2.

清水安夫, いじめ, 体罰, 教師のメンタルヘルス. *ストレスマネジメント研究*, 第9巻, 第2号, 査読有, 2013, 61-62.

[学会発表](計 14件)

清水安夫, 元永拓郎, 早川東作, 教師の集団効力と学校ストレス問題との関係 - 集団効力感を媒介変数とした検討 -. *日本学校メンタルヘルス学会第19回大会* (立正大学), 2016年.

清水安夫, 元永拓郎, 早川東作, 教師の職務遂行感を規定するメンタルヘルス・モデルの検討, *日本学校メンタルヘルス学会第18回大会* (兵庫県民会館), 2015年.

SHIMIZU, Y. Development of Exercise Behavior Model Based on HAPA for Japanese High School Students. 13th International Congress of Behavioral Medicine, Groningen in The Netherlands, 2014.

SHIMIZU, Y. Is Teachers' Perfectionism associated with School

Job Adaptation? 28th Conference of the European Health Psychology Society, Innsbruck, Austria, 2014.

清水安夫, 教師のコレクティブ・エフィカシーが職務不適応感に及ぼす影響. *Stressor, Collective Efficacy and Teaching Job Maladaptation Model* による検討. 第13回日本ストレスマネジメント学会学術総会 (大阪教育大学天王寺キャンパス), 2014年.

清水安夫, 教師のパフォーマンスがバーンアウトに及ぼす影響. *日本健康心理学会第27回大会* (沖縄科学技術大学院大学), 2014年.

清水安夫, 学校教師のレジリエンスが職務適応に及ぼす影響. 第30回日本ストレス学会学術総会 (日本大学文理学部), 2014年.

清水安夫, 教師のコピングスタイルに関する階層的構造の検討. 高次因子分析モデルによる検討. 第16回日本学校メンタルヘルス学会 (広島市立大学), 2013年.

清水安夫, 教師の学校適応感が学校内での職務遂行状況に及ぼす影響. *日本ストレスマネジメント学会第12回大会* (秋田赤十字看護大学), 2013年.

八田直紀・清水安夫, ポジティブ心理学の視点によるストレス・モデルの検討. *Positive Coping Scale* 作成による検討. *日本ストレスマネジメント学会第12回大会* (秋田赤十字看護大学), 2013年.

Shimizu, Y. How does Teachers' Perfectionism Influence Their Job Adaptation and Working Performance?. *The 5th Asian Congress of Health Psychology*, Daejeon, Korea, 2013.

HATTA, N., SHIMIZU, Y., DAIGO, E. A Study on Stress Model Focusing on Positive Psychology. *The 5th Asian Congress of Health Psychology*, Daejeon, Korea, August, 2013.

清水安夫, 学校教師の完全主義傾向が学校適応感および職務遂行状況に及ぼす影響. *日本ストレス学会第29回大会* (徳島大学), 2013.

清水安夫, 学校教師の職務ストレスの構造的な検討. 第28回日本ストレス学会 (札幌・会議・研修施設 ACU), 2012年.

[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

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・上級准教授
研究者番号：00306515

(2)研究分担者 なし

(3)連携研究者 なし

(4)研究協力者 なし