

<実践報告>

## 「学校における教師への心理援助プロジェクト」の実践 —教師のメンタルヘルスに影響を及ぼす要因を探る—

上村恵津子 信州大学教育学部附属教育実践総合センター

今田里佳 信州大学教育学部附属教育実践総合センター

### The Report of the Project for Psychological Services to Teachers at the School —Searching the Influencing Factor to the Mental Health of Teachers—

KAMIMURA Etsuko: Center for Educational Research and Training,  
Faculty of Education, Shinshu University

IMADA Rika: Center for Educational Research and Training,  
Faculty of Education, Shinshu University

In this paper, processes of the project for psychological services to teachers at the school were reported. Finding the way of realistic supports and the difficulties through case studies were focused. The team support and the cooperation were keywords through the discussion. On the other hand, the difficulties to cooperate with other people were discussed. The difficulties of cooperation itself cause stress. The keys to attempt cooperation in the effective way were increasing consciousness to the cooperation, sharing the concrete image of the cooperation and placing the role and the system which controls the feature of the team. Before cooperation, needs for intentional preparation was discussed.

【キーワード】 教師 メンタルヘルス 連携 チーム援助 学校

#### 1. はじめに

現在、学校現場が抱える問題は、いじめ、不登校、非行等多様化、深刻化してきている。このような問題に対処するために、学校に求められる機能自体も多様化している。学習に対する指導のみならず、生活面での指導、心理面のケア、地域や関連機関との連携等が学校の教職員に期待されている。

このように学校機能が多様化、複雑化するにつれ、教師のメンタルヘルスの悪化が指摘されるようになってきている。1992年に文部省が全国の都道府県・指定都市教育委員会を対象に行った調査によれば、「心の不健康状態にある教育および適格性を欠く教員」の該当者がいるとの回答は100%、学校教育活動への影響があるとの回答は95%であった（教員の

心の健康等に関する調査研究協力者会議，1993）。さらに，武藤（1999）は，1998年の文部省の調査において精神疾患で休職した公立学校の教師が前年度より16%，10年前と比較すると50%増加していることに加え，1999年の日教組の調査によれば小学校の教師のうち，学級担任を辞めたいと考えたことがある者は3人に1人はいるとのことを報告している。このように，教師のメンタルヘルスは深刻な状況にあり，これに対する対策を立てることが緊急の課題となっている。

教師のメンタルヘルスに関する研究は，教師を対象としたバーンアウト研究，ストレス研究，ソーシャルサポート研究の中で行われてきた。伊藤（2000）は，教師のバーンアウトには指導能力やサポートの有無，パーソナリティや悩みの有無が直接影響を与えるとしている。今田・上村（2001）は長野県教員を対象に質問紙調査を行い，教師のメンタルヘルスにはポジティブな思考・行動と適切な対処方略という2つの要因が影響を与えていることを明らかにした。

そこで，信州大学教育学部附属教育実践総合センター人間分野では，教師への援助サービスシステムを構築することを目的として「学校における教師への心理援助プロジェクト」を構成した。本プロジェクトでは，教師のメンタルヘルス向上を目指した校内援助サービスシステムの構築を目指し，具体的にどのようなことが心理的な援助となりえるか，またどのようなことが非援助的に働くかを事例研究の中から洗い出していくことに焦点を置いた。

## 2. プロジェクトの目的

本プロジェクトの目的は，教師のメンタルヘルス対策におけるシステムの構築に向けて，教師の精神健康度に影響を及ぼす要因を探ると共に，学校で実施可能なプログラムを提言することである。

本年度は，小・中・高等学校に勤務するプロジェクトのメンバーが教師のメンタルヘルスと関連した事例を発表し，それらを検討することにより教師の心理援助における課題を明らかにすることを目的とした。

## 3. プロジェクトの概要

### 3.1 プロジェクトの構成メンバー

プロジェクトのメンバーは，附属教育実践総合センター人間分野が開催する「子どもの心を育てる教師の会」で募集した。この会は，県内の学校関係者を対象に毎月1回開催しているもので，毎回30～40人の参加者がある。

募集の結果，小学校教諭4名，中学校教諭1名，高等学校教諭4名，養護教諭1名，大学関係者1名の計11名が研究協力員として応募した。したがって，附属教育実践総合センター人間分野の教官2名を含む13名がプロジェクトを構成するメンバーとなった。

### 3.2 プロジェクトの開催

プロジェクトは、平成13年8月より年度中5回開催された。開催時間は午後1時から3時の2時間であった。これまでの開催状況を、Table 1に示す。

Table 1 プロジェクトの開催日程および参加人数

回数	開催日	参加人数
1	平成13年 8月25日	12名
2	平成13年 10月27日	8名
3	平成13年 12月8日	9名
4	平成14年 1月26日	7名
5	平成14年 3月23日	7名

### 4. プロジェクトの経過

これまでに開催された4回のプロジェクトでは、プロジェクトの目的と内容について共通理解を図ると共に、メンバーが発表する事例をもとに教師のメンタルヘルスに影響を及ぼしている要因について検討を行った。以下、各回の概要と協議内容を示す。

#### <第1回（平成13年8月25日）>

教師のメンタルヘルスに関する各職場の現状を報告し合い、今後のプロジェクトの開催方法について協議した。

また、教師のメンタルヘルスに関する現状について意見交換を行った結果、以下に示す4点が課題としてあげられた。まず第一に、担任主義的な考え方が根強く、チーム援助の有効性がわかっていながらも、校内体制を整え援助を実践していくことが難しいこと、第二にチームによる援助の仕方や人間関係の取り方について理解していない教員が多いこと、第三に生徒や先生と話ができない教師が増えていること、第四に校内の問題を一人で抱え込みがちになる養護教諭のメンタルヘルスに対するケアが重要であることである。

今後、このような課題に関わる事例を通して、教師のメンタルヘルスを維持する学校における方略についてマニュアルの作成を試みることを確認された。

#### <第2回（平成13年10月27日）>

##### ①事例報告

友人からのいじめによりうつ状態になり希死念慮が強くなった高校生を、学校内で構成した援助チームにより援助した事例をもとに、教師のメンタルヘルスに関わる要因を探った。

事例発表者は、本事例においては、援助チームのメンバー間に「担任一人には負わせない」という共通理解が図られ、チームによる役割分担ができていたことが、担任教師への

メンタルヘルスを支えることになったと報告した。事例で紹介された役割分担とは、担任教師が一人で抱えがちになる役割を生徒指導専任教諭と分担あるいは共有することであった。生徒指導専任教諭が分担した役割は、学年会や職員会議における報告および発表、学校としての対応についての保護者への説明であり、担任と共有した役割は、家庭訪問や保護者面談への同席であった。

このような工夫は、「生徒や保護者と対応するのは担任」という固定的な役割分担から担任を解放することになり、それが担任教師のメンタルヘルスを維持することになったようである。

しかし、本事例で援助チームのコーディネーター役を担っている生徒指導専任教員は、授業を持たずに生徒指導主事および教員相談を担当する専任教員であった。事例報告者は、授業を担当せず時間的に余裕があったからこそ、事例に対する援助を考え、学年会や保護者との面談に関わることができたとも報告している。

## ②協議

協議は、上記の事例報告に基づき、教師のメンタルヘルスに関わる要因を、「問題を抱える生徒を援助するという学校の雰囲気作り」、「連携」という2つの視点から協議した。

「学校の雰囲気作り」の視点では、まず問題を抱える生徒に対して停学や退学といった対応が先行がちになる高等学校の現状に関する情報交換がなされた。問題を抱えた生徒に対し単独で対応しようとする教師のストレスは高くなりがちである。校長をはじめとする教職員が、問題を抱える生徒に対して主体的に関わることが、教師のメンタルヘルスを支えると考えられるが、そのためには、「今どのような援助ができるか」という視点で話し合うスタンスを校内で共有する必要がある。学校経営、生徒指導に対する方針を持つことが校内体制を築き、教師のメンタルヘルスを支える上で重要な課題になっていることが協議された。

また、「連携」の視点からは、生徒の援助に関する連携をはかりやすくするための要因として以下の3点が協議された。まず第一に、生徒の援助を行う際に教職員が連携することが当たり前であるという認識を教職員が持つこと、第二に連携をコーディネートする教員がいること、第三に情報の連携にとどまらず、それぞれがどのように動いたら良いかを行動レベルで具体化することの3点である。

教職員が有機的に連携するためには、連携に対する教職員の意識が高まることが必要であると同時に、生徒の援助をマネジメントできる専任職員の存在が鍵を握ることが協議された。

## <第3回（平成13年12月 8日）>

### ①事例報告

養護教諭を対象に行った保健室および養護教諭の活動状況に関する実態調査の結果を基に、養護教諭のメンタルヘルスに関する課題が報告された。

実態調査の結果から、養護教諭への相談は「体の悩み」よりも「心の悩み」が多い傾向にあること、保健室登校は女生徒の割合が高いこと、保健室登校の生徒に関して養護教諭がスクールカウンセラーと連携を図る割合は、保健室登校をしていない不登校の生徒に比べ低くなること等が報告された。これらの調査結果を基に、養護教諭が抱える課題として以下の3点があげられた。第一に、養護教諭が心の問題に取り組む必要があること、第二に、男子生徒を援助するために男性の養護教諭の有効性を探る必要があること、第三に、保健室登校の生徒への援助について養護教諭が積極的に他の職員と連携を図る必要があることである。

養護教諭のメンタルヘルスについては、学校内外の援助資源と連携できるか否かが鍵となっており、校内体制、校外体制の整備が不可欠であることが報告された。具体的には、校内のサポート体制や教員支援を学校の特徴や実態に合わせて整えること、事例のニーズに応じて適切な校外援助資源を選択、活用する機会が保障されていること等である。このような援助体制の整備が、養護教諭のメンタルヘルスを支え、養護教諭による相談活動の充実につながると報告された。

## ②協議

以上のような報告を基に、連携を図る上での課題について協議した。

参加者のそれぞれから、校内体制の不備や情報の共有の不十分さから連携が図れない現状が報告された後、連携を図るための課題について協議した。その結果、連携を図るための課題として、教職員の意識、チームに関する情報の共有、チームの機能に関する調整の3点が上げられた。

教職員の意識に関する課題とは、教職員にチームサポートに関する情報を提供し連携に対する意識を高め、チームで活動するという意識を一人ひとりが持つよう一人でも多くの教師を巻き込む必要があるといった内容であった。連携に向けて、教職員が共通の意識を持つためには、そのための意図的なアプローチが必要であることが課題としてあげられた。

チームに関する情報の共有についての課題とは、チームが何を目標に活動するのかを明確にし共有すること、チーム内で会議の持ち方に関するルールを共有すること、チームの活動状況に関する情報を教職員に提供し共有し合うこと等であった。連携を図るには、チームや連携に対する意識を高めるだけでなく、具体的な運営方法や活動状況を情報として共有していることが必要であることが示された。

チームの機能に関する調整についての課題とは、チームを組織した後チームが実質的に機能するように調整していく必要があることであった。チームが実質的に機能するとは、チームが固定的な役割を担うということではなく、状況や実態に応じて柔軟に対応することである。チームの援助結果を常に評価し、次のチームの活動へフィードバックすることがチームを実質的に機能させるための鍵になることが協議された。

この他にあげられた連携を図るための工夫としては、チームのメンバーがお互いの専門分野・得意分野について知っておくこと、事務員・業務員・司書・教務主任補佐等の学校

全体の動きが見えやすい校内の職員を援助資源として活用すること等があげられた。また、スクールカウンセラーや専任教諭のような連携のコーディネートを専門に担当する職員の存在がチームや連携を有効に機能させる上では大きな鍵を握ることが協議された。

#### <第4回（平成14年1月26日）>

##### ①事例報告

通信制高等学校に勤務する教員から、職業上自らが抱える劣等感やストレスに対処するための取り組みが紹介された。自分自身が抱える劣等感や生徒の気持ちへの気づきを高めることを目指して取り組んだカウンセリング研修、ヨガ教室、心が通い合う仲間探し等の活動を通して、自分らしさを活性化させること、アサーティブになることがお互いのメンタルヘルスを支えると感じるようになったことが報告された。

##### ②協議

上記のような報告を基に、教員同士の関係作りに影響する要因について協議を行った。

教師が職場において自分らしさを発揮し合い、アサーティブに関わること、すなわち教員同士の関係作りが教師のメンタルヘルスを支えるという報告があったが、参加者からは教員同士の関係作りがしにくくなっている現状が語られた。その背景としては、校内LANや引継のフロッピー化等が進み直接顔を合わせて打ち合わせる必要がなくなったこと、職員室が学年別や教科別になっているために日常的な情報交換がしにくいことがあげられた。逆に言えば、教職員を取り巻くこのような環境を操作することで、職員同士の関係作りが図りやすい状況設定を意図的に作り出すことができると言うことでもあろう。さらに、このような環境設定を積極的に作っていく際に、管理職の理解は大きな支えとなる。管理職には、学校内の人間関係作りに関する知識と実践力が求められることが協議された。

#### <第5回（平成14年3月23日）>

##### ①事例報告

職員の相互交流を目的として実施される職員旅行や慰労会、移動時期に行われる留別会などの各学校における実施・参加状況について各参加者から報告をされた。学校によって取り組み方に差があるものの、宿泊を伴う会は敬遠され参加者も少なく、概して職員同士が積極的に相互交流を図ろうとする雰囲気弱まっていることが報告された。

##### ②協議

上記のような報告を基に、教員同士の関係作りに影響する要因について協議を行った。

職員の交流を目的として半公式的に開催をしている職員行事でありながら、仕事の忙しさや個人的な理由によって欠席する職員が多い。半公式的であるにもかかわらず、参加費は参加者負担であること、勤務時間外の活動であることによって、その強制力は低下している。全体として学校を離れてまで同じ学校の職員と付き合いたくない、お金を払ってまでいやな思いをしたくないという個人主義の風潮が教職員の間でも強くなっていること

があげられた。教員自身の人間関係に対する考え方の変化によって、これまでの職員間の人間関係作りのため方略が形骸化してしまい、その機能を果たさなくなっているといえるだろう。職員間の交流を活発にする新たな取り組みが必要とされていることが協議された。

## 5. まとめと今後の課題

本プロジェクトでは、教師の精神健康度に影響を及ぼす要因を探ると共に、学校で実施可能なプログラムを提言することを目指し、本年度は、小・中・高等学校における教師のメンタルヘルスと関連した事例の検討により、教師の心理援助における課題を明らかにすることを目的とした。

これまでの事例検討においては、教師のメンタルヘルスに大きな影響を及ぼす要因として、一貫して「チーム援助」、「連携」がキーワードとしてあげられている。つまり、学校が抱える問題が多様化している今日、教師が単独で対応を迫られることで教師の負担は身体的にも心理的にも増加する。教師間あるいは教師と他の専門家が連携を図ることは、教師の精神健康度を維持するだけでなく、学校が直面する問題への対処機能にも大きく影響すると考えられるのである。しかし、学校での実態は、同じ学校の職員間ですら有効な連携を図るのが困難な状態である。いずれの事例においても、連携を図り、チームでの援助を実践することで、教師のメンタルヘルスを維持すると共に、児童・生徒への援助をより有効なものとしようと試みているものの、連携がうまくいかないことにより連携をすること自体がストレスフルになっている一面もうかがえる。

このような連携の難しさは、教師のソーシャルサポート研究やバーンアウト研究からもうかがうことができる。淵上（1995）は、職務上の教師集団は疎結合システム（互いに働きかけられれば応えるが、通常は個々の独立性と分離性が保たれている状態）の特色をもち、教師同士の結びつきが希薄であることを指摘している。教師集団は、連携の図りにくさ、チームの作りにくさという性質を、その特性としてすでに持っているということである。さらに八並・新井（2001）は、教師のバーンアウトの規定要因を分析した結果、教師の孤立性や協働性、管理職との葛藤という組織特性が強く作用していることを明らかにしている。同僚との連携がうまく図れず結果的に孤立してしまうことが、教師のメンタルヘル스에影響を及ぼし、バーンアウトにつながると考えられよう。

「チーム援助」「連携」により教師のメンタルヘルスを支えようとするのであれば、連携を有効に図る上で介入可能な要因を探る必要がある。事例検討の中からは、次の3点がその要因としてあげられた。連携に対する教員の意識、連携に対する具体的イメージの不足、チームの機能に関する調整の3点である。つまり、連携に対する意識を高め、連携の具体的イメージを共有し、チームの機能を調節する役割やシステムを位置づけることにより、連携がより有効に図れると考えたのである。このためには、連携に先立って、意図的なアプローチ、対策が必要であることが協議された。教師のバーンアウトの規定要因と軽減方法に関する研究を行った八並・新井（2001）は、小集団活動を通して話し合うインシ

デントプロセス法に基づき生徒の具体的な問題事例を検討することにより、生徒指導上の問題解決方法の具体化のみならず、同僚間の相互理解、信頼感、連帯感の形成が促進され、対人関係上の嫌悪感や忌避感情が低下したとしている。連携を有効に機能させるには、連携の必要性に基づき人が集まるだけでなく、意図的な方法論、アプローチに基づいた運営、運営をリードするコンサルタントが必要であることが示されていると考えられよう。

以上のように、今年度のプロジェクトでは、教師のメンタルヘルスの課題として「連携」「チーム援助」がキーワードと考えられ、「連携」「チーム援助」の実践に当たっては、連携に対する教師の意識を高め具体的なイメージを共有するために意図的な取り組みが必要であることが協議された。今後、連携に向けた意図的な取り組みを具体化し、教師のメンタルヘルス対策におけるシステムの構築に向けて、学校で実施可能なプログラムを提言することが課題である。

## 文献

- 伊藤美奈子 2000 教師のバーンアウト傾向を規定する諸要因に関する探索的研究—経験年数・教育観タイプに注目して— 教育心理学研究, 48, 12-20.
- 今田里佳・上村恵津子 2001 教師のメンタルヘルスを規定する要因の探索的研究—長野県教員の調査から— 信州大学教育学部紀要, 104, 245-256.
- 教員の心の健康等に関する調査研究協力者会議 1993 教員の心の健康等に関する問題について（審議のまとめ） 文部省
- 武藤清栄 1999 教師へのメンタルサポートQ&A 日本文化科学社
- 八並光俊・新井肇 2001 教師バーンアウトの規定要因と軽減方法に関する研究 カウンセリング研究, 34, 249-260.
- 淵上克義 1995 学校が変わる心理学—学校改善のために— ナカニシヤ出版

(2002年3月31日 受付)