

教師のメンタルヘルス対策の必要性

助 川 晃 洋

I 研究の課題

本学大学院人文科学研究科教育学専攻修士課程に在籍し、助川ゼミ（教育方法学研究室）に所属する学生が、次のような研究に取り組んでいる⁽¹⁾。

小学校教員の心理的ストレスとコーピングに関する実証的研究

文部科学省が公表している各種統計調査の結果によると、精神疾患に起因する小学校教員の病気休職件数が、近年急速に増加している。各教科等の授業や学級経営といった通常業務のみならず、頻発する児童の問題行動や保護者・地域から寄せられる要望への対応など、仕事が広範囲かつ長時間にわたり、また常に高度な判断を求められるため、多くの教師が、心理的にストレスフルな状態に置かれている。上記のストレスに加え、職場の新たな人間関係や不慣れな物的環境に適応するための努力をしなければならないとすれば、その傾向は、一層顕著であろうと予想される。

そこで本研究では、東京都の公立小学校に勤務する新任（卒）及び（経験年数の長短にかかわらず）異動1年目の教員を対象として質問紙調査を行い、学校におけるストレスの原因と自己認知の実態を把握した上で、その軽減や克服に向けた具体的なスキルを開発するとともに、いくつかの特徴的な事例に即して、当事者へのインタビューや面接を織り交ぜながら、効果を質的に検証したい。こうした作業を経ることで、教員のメンタルヘルスの改善とウェルビーイングの実現につながる学術的・方法的な知見を生み出すことができると考えている。

本稿は、指導教員の立場で上掲の取り組みをサポートすべく、様々な情報提供を繰り返すうちに、いわば派生的にできあがったノートのようなものであり、テーマに直接アプローチしているわけではなく、むしろその準備段階にあって、教師のメンタルヘルス対策のあり方に関する基本的な視座を得る

ことを意図している。以下では、豊富な臨床活動実績を有する（しかも著名な）心理学者の雑誌論文（Ⅱ）と関連する最新（執筆時点）の教育行政文書（Ⅲ）を順次組上に載せる。

Ⅱ 専門家の見解

論題「教職員のメンタルヘルス向上のために必要なこと」において諸富祥彦（明治大学文学部教授、日本トランスパーソナル学会会長や日本カウンセリング学会理事、「教師を支える会」代表を歴任、臨床心理士や公認心理師などの資格を持つ）は、教師が心を病んでいく原因を次のように把握している⁽²⁾。

多くの先生方の話を伺いながらわかってきたことは、教師がメンタルヘルスの不調に至る最大の原因は、①多忙さと、②人間関係に起因する悩み、の2つだということです。②の人間関係の悩みは、対象者別に見ると、②-1「児童生徒対象の学級経営、生徒指導の困難」②-2「保護者対応の難しさ」②-3「同僚や管理職との人間関係の難しさ」の3つに分かれますから、全体で4つの要因によって教師が追い詰められていると言ってもいいでしょう。

そして諸富は、教師のメンタルヘルスの保持増進に向けて、次の二つの対策を講じることが必要であると主張している。

第一は、仕事の量を減らすことである。

「仕事の絶対量の多さ」が教師のストレスの原因となっています。なかには、仕事の量よりも、仕事の質の問題では、と思われる方もいるかもしれません。しかし、（東京都教職員互助会とウェルリンク株式会社、厚生労働省が行った一引用者注）調査の結果を見ると、実際、仕事の量を「かなり多い」と認識している教師の割合は、一般企業で働く人の約2倍います。「仕事の質」をストレスの原因として認識している人の割合も一般企業よりも10%程度多いのですが、「仕事の量」をストレスの原因として認識している人の割合は、それよりもはるかに多いです。

このことから、教師のメンタルヘルスの改善のためには、「仕事の総量、絶対量を減らす」ことが必須であるといえます。

「学校に遅くまで残らないようにする」という形式的な改革もまったく意味がないとは言いません。しないよりはしたほうがいいでしょう。しかし、仕事の総量を減らさない限り、ストレスの緩和にはつながりません。仕事の絶対量、例えば授業時数を減らす、報告書などの書類の量

などを減らすなどの工夫が必須でしょう⁽³⁾。

第二は、教師同士の関係を変革することである。

今、できること、可能なことは、「同僚同士の関係」の変革、「ベテラン世代と若手世代の関係」の変革、「管理職と教師の関係」の変革でしょう。

たとえば、保護者からのクレームで若手教師が追い詰められているときに、同じ学年を担当する同僚のベテラン教師から「自分のことは自分で解決してくださいね」と突き放されるような態度をとられたり、管理職に相談しても「それはまだ君が教師として未熟だからだろう」などと、心ない言葉をかけられたりするとどうでしょう？それをきっかけに、教師の心は折れてしまいかねません。一気にメンタルヘルスが悪化してうつ病になることもあるでしょう。

しかしこのとき、親身になって一緒に考えてくれる同僚や、「君ならできていると思っているけど、もし困っているならいつでも（保護者との面談などに）付き添うよ」と勇気づけてくれる管理職がいれば、教師の心は折れずに、立ち上がる力を得ることができるのです。

（中略）

同僚同士の関係や管理職との関係の中で「助けを求めることができる職場」「弱音を吐くことができる職場」づくりをしていくということです。

「弱音を吐ける職員室」「支えあえる職員室」をつくっていくことが、教師のメンタルヘルスを保っていくうえで不可欠の課題になっているのです⁽⁴⁾。

各学校において、教師の働き方を見直すとともに、相互に援助希求がしやすい雰囲気を作り出していくことが必要である。この諸富の指摘に対しては、大方の賛同が得られるものと推測される。しかし行論が一種のトートロジー、循環論法に陥っている点は、どうにも看過することができない。また裏を返せば、あるいはやや意地悪な見方をすれば、関係者にとっては、もはや当たり前のことであり、改めて言われなくてもわか（りき）っているというのが本音だろう。けれども、いざやろうとすると、業界の構造的・体質的な問題が障壁となって、なかなかうまくいかない。言うは易く行うは難し。結局そういうことだ。

Ⅲ 政策立案側の提言

2024年5月13日に取りまとめられた中央教育審議会初等中等教育分科会質の高い教師の確保特別部会『『令和の日本型学校教育』を担う質の高い教

師の確保のための環境整備に関する総合的な方策について（審議のまとめ）」では、第3章「学校における働き方改革の更なる加速化」の4「教師の健康及び福祉の確保に向けた取組の充実」の（1）「教師のメンタルヘルス対策と労働安全衛生管理の充実」において、次のように述べられている（pp.27-29.）^{（5）}。

（教師のメンタルヘルス対策）

- 令和4（2022）年度に精神疾患により病気休職が発令された教育職員は6,539人と、2年連続で過去最多の結果となった。病気休職に至る要因は、その教師が置かれた状況によって様々であるが、その要因に応じた予防・復職支援が可能となるよう、国及び教育委員会においては、病気休職の要因分析を進める必要がある。
- 具体的には、文部科学省は、令和5（2023）年度から教師のメンタルヘルス対策に関する調査研究事業を実施し、病気休職の要因分析や、4つのケア（職員個人が各々に取り組む「セルフケア」、管理監督者が取り組む「ラインケア」、職場の産業医や保健スタッフが取り組む「職場内産業保健スタッフ等によるケア」、職場外の専門医等による「職場外資源によるケア」のこー引用者注）の充実等の取組を進めている。今後更に、教師のメンタルヘルス対策に関する事例の創出や効果的な取組の研究を進め、その成果を全国に展開・周知するなどして各教育委員会における取組を充実させていく必要がある。
- 各教育委員会及び学校においては、管理職である校長や副校長等が、職員のメンタルヘルス対策の重要性やそのための方策について理解し、実践できるようにすることが必要である。その際、校長等の管理職のみがメンタルヘルス対策を行えばよいということではなく、管理職の負担軽減やノウハウの不足等に対応するため、教育委員会事務局による支援や産業医等の専門人材の活用等を進めることが求められる。
- また、県費負担教職員については、最終的に病気休職や復職の判断を行うこととなる都道府県教育委員会と、服務監督権者である市町村教育委員会との連携を充実させながら教師のメンタルヘルス対策に取り組むことが重要である。
- 特に近年20代の教師における精神疾患による休職者の増加が著しく、大量退職・大量採用の中で若手教師に対するサポートが不十分となっているのではないかと指摘されるところ、校内における若手教師への支援体制を充実させていく必要がある。

（労働安全衛生管理体制）

- 教師のメンタルヘルスを良好なものとする前提として、学校の設置者たる教育委員会は、労働安全衛生法等の関係法令が求める体制を確保することが必須である。労働安全衛生法においては、例えば産業医の選任や衛生委員会の設置、ストレスチェックの実施について、常時50人以上の職員を使用している事業場、すなわち学校単位で整備する義務を負うこととされている。
- これらの義務について、遵守率は向上してきているものの、未だに必ずしも全ての学校が遵守できているわけではない状況を重く受け止める必要がある。法令違反の状態となっている学校の労働安全衛生管理体制の整備に向けて、国は都道府県・指定都市教育委員会を、都道府県教育委員会は市町村教育委員会を強力に指導する必要がある。
- 一方で、教職員数50人未満の学校が全体の公立学校数の84.5%を占め、とりわけ小中学校においては教職員数50人未満の学校が大半を占めているところ、こうした学校には上記の法的義務が直接には適用されていない。このため、職員数50人未満の学校における労働安全衛生管理体制の充実に取り組んでいく必要がある。
- 具体的には、教職員数50人未満の学校には、産業医や保健師を選任し、労働者の健康管理等を行わせることが努力義務となっているが、公立学校における選任率は約7割にとどまっているため、選任率を更に向上させていくことが必要である。また、メンタルヘルス不調の早期発見等のための医師等によるストレスチェックの実施やその結果を踏まえた面接指導等、一連の体制を整える必要がある。このため、各校ごとに産業医等を選任するのではなく、教育委員会で産業医の要件を備えた医師を任用・選任し、複数の公立学校の教師の健康管理を担当させるなどの工夫を推進する必要がある。また、産業医による面接指導については、上限指針において「在校等時間が一定時間を超えた教育職員」に対して実施することに留意することとされている。
- また、教職員数50人未満の学校においては、衛生委員会の設置は義務づけられていないものの、学校全体において、学校保健委員会等の既存の委員会も活用しながら、衛生委員会と同様の審議や意見交換を行うことを推進すべきである。

そして以上の引用箇所の要点は、附属資料「概要」において、前後半別に、次のように整理されている（p.2.）^{（6）}。

- ・ 教師のメンタルヘルス対策に関する事例の創出等を更に進め、各教育委員会における取組の充実が必要。若手教師への支援体制の充実が必要。
- ・ 産業医の選任や衛生委員会の設置等、法令上求められる学校の労働安全衛生管理体制の整備に向けて、教育委員会への強力な指導が必要。

中教審「審議のまとめ」は、教師のメンタルヘルス向上のために様々な対策を打つ「必要がある」と繰り返すばかりで、個別具体性に乏しく、それぞれの現場にとって有益な実践指針を提示し得ていない。全国一斉のアピールであるが故に、やむを得ない事情があることは、もちろん重々承知している。しかし教師の置かれている状況が時々刻々と厳しさを増しているにもかかわらず、上述した文部科学省の議論は、これまでに発出されてきた数多の通知や、何より2013年3月29日に公表された教職員のメンタルヘルス対策検討会議「教職員のメンタルヘルス対策について（最終まとめ）」⁽⁷⁾の場合と比べても、さほど前に進んでおらず、それどころか堂々巡りから抜け出せていないような気がしてならない。

Ⅳ 今後の展望

教師のメンタルヘルスが悪化することで、自身の健康が損なわれるだけでなく、児童生徒にまでネガティブな影響が波及し、不登校や学力低下が誘発される⁽⁸⁾。そうした事態を回避するためには、大変酷なことではあるが、一人ひとりの教師が、自らの抱えているストレスと正しく向き合い、適切に対処することからスタートしなければならない。しかし当人任せにするばかりでは能がない。重層的な支援体制が構築されるべきである。研究者が関与するのであれば、ノーヴィス、中堅、ベテランなど、教職生涯中のキャリア階層に応じたサポートプログラムの策定と実行を通じて、問題解決に貢献することができると思われる。この点で、冒頭で紹介した院生の取り組みには、学術的、社会的、今日的な意義が十分に認められるはずである。研究の進展を見守りたい。

なお大学で教職課程を担当する者として付言するならば、教員志望学生に対しては、いずれかの科目の中で教師のメンタルヘルスに関する知識を身につけさせた上で⁽⁹⁾、将来直面するであろうリアリティショックに備えてレジリエンス（resilience）を育成することが、セルフケアを促進する予防的な視点から、極めて重要であると感じている⁽¹⁰⁾。その手法をどうするかについては、教室内外で試行錯誤を重ねつつ、引き続き検討していく所存である。

注

(1) 助川晃洋・今井智史「教育における臨床の知の獲得をめざしてー現職教員院生の挑戦ー」『国土館人文科学論集』第6号、国土館大学大学院人文科学研究科、2025年2月刊行予定（印刷中）

伊藤美奈子「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ー経験年数・教育観タイプに注目してー」『教育心理学研究』第48巻第1号、日本教育心理学会、2000年3月、pp.12-20.

酒井麻紀子・窪田由紀「小学校教師の職場における援助要請に関連する要因の検討ー被援助志向性、問題に対する内的な帰属、協働的風土に着目してー」『教育心理学研究』第67巻第4号、日本教育心理学会、2019年12月、pp.236-251.

関山徹「小学校教師における心理的ストレス過程」『鹿児島大学教育学部研究紀要人文・社会科学編』第60巻、鹿児島大学教育学部、2009年3月、pp.309-319.

曾山いづみ「新任小学校教師の経験過程ー1年間の継時的インタビューを通してー」『教育心理学研究』第62巻第4号、日本教育心理学会、2014年12月、pp.305-321.

高野七良見・川俣理恵・河村茂雄「小学校教師が感じる新任時の困難の質的特徴ー経験2年目までの教師を対象とした面接調査からー」『学校メンタルヘルス』第25巻第1号、日本学校メンタルヘルス学会、2022年7月、pp.76-88.

徳舛克幸「若手小学校教師の実践共同体への参加の軌跡」『教育心理学研究』第55巻第1号、日本教育心理学会、2007年3月、pp.34-47.

松永美希・中村菜々子・三浦正江・原田ゆきの「新任教師のリアリティ・ショック要因尺度の作成」『心理学研究』第88巻第4号、日本心理学会、2017年10月、pp.337-347.

椋田容世・小野圭司「若手教師のメンタルヘルスのための実践的取り組みの検討ー教員メンタルサポートプログラムー」『埼玉大学教育学部附属教育実践総合センター紀要』第13号、埼玉大学教育学部、2014年3月、pp.77-83.

村上慎一・丹羽誠・荒木武徳「初任教員のストレス及びその対処法と、メンタルヘルスとのかかわりに関する調査結果」『愛知県総合教育センター研究紀要』第97集、愛知県総合教育センター、2008年3月、

pp.1-42.

森田英嗣「授業実践にかかわる課題からみた『サバイバル期』の諸相と養成教育・初任期教育への示唆～小学校初任教員はどのような課題に直面するか～」『教育実践研究』第8号、大阪教育大学教職教育研究センター、2014年2月、pp.39-54.

- (2) 諸富祥彦「教職員のメンタルヘルス向上のために必要なこと」『季刊教育法』第219号、エイデル研究所、2023年12月、p.20.
- (3) 同上、p.22.
- (4) 同上、pp.24-25.
- (5) https://www.mext.go.jp/content/20240524-mxt_zaimu-000035904_1.pdf（参照2024-07-23）
- (6) https://www.mext.go.jp/content/20240524-mxt_zaimu-000035904_2.pdf（参照2024-07-23）
- (7) https://www.mext.go.jp/component/b_menu/shingi/toushin/_icsFiles/afieldfile/2013/03/29/1332655_03.pdf（参照2024-07-24）
- (8) 西本裕輝「沖縄の子どもたちの学力と教職員のメンタルヘルス～都道府県ごとの学力・不登校率・教職員の病休率に着目して～」『琉球大学教職センター紀要』第6号、琉球大学教職センター、2024年3月、pp.55-66.
- (9) 工藤浩二「教職志望学生が教員のメンタルケアについて学ぶべき内容の検討」『東京学芸大学紀要 総合教育科学系』第73集、東京学芸大学、2022年2月、pp.119-130.
- (10) 岡本康哉・原田唯司「教育学部生が自分の人生で乗り越えたことと、それを支えたと考えられる力～レジリエンスを巡って～」『静岡大学教育学部研究報告（人文・社会・自然科学篇）』第67号、静岡大学教育学部、2017年3月、pp.171-181.
 岡本康哉・原田唯司「教員養成学部学生にとっての“人生上の危機”克服の失敗体験が持つ意味」『静岡大学教育学部研究報告（人文・社会・自然科学篇）』第68号、静岡大学教育学部、2018年3月、pp.131-142.
 佐々木恵理「教員養成課程におけるレジリエンス育成の適用と展望－セルフケアを促進する予防的な視点から－」『岐阜女子大学紀要』第43号、岐阜女子大学、2014年3月、pp.119-127.

佐々木恵理「教員養成課程における女子大学生のレジリエンスと教職能力、理想の教師像との関連」『岐阜女子大学紀要』第46号、岐阜女子大学、2017年1月、pp.1-9.

佐々木恵理「教員養成段階におけるレジリエンス育成にむけた手法への一考察ーレジリエンス向上プログラムの整理からー」『岐阜女子大学紀要』第53号、岐阜女子大学、2024年3月、pp.17-23.

クリストファー・デー、キン・グー著、小柳和喜雄・木原俊行監訳『教師と学校のレジリエンスー子どもの学びを支えるチームカー』北大路書房、2015年

深見俊崇編著『教師のレジリエンスを高めるフレームワーク 柔軟な問題解決者となるための5つの視点』北大路書房、2020年

深見俊崇・廣瀬真琴「教員志望学生向けレジリエンス形成プログラムの開発と評価」（https://www.jstage.jst.go.jp/article/jsetstudy/2021/3/2021_JSET2021-3-A8/_pdf/-char/ja、参照2024-07-31）

参考文献

井上麻紀『教師の心が折れるとき 教員のメンタルヘルス 実態と予防・対処法』大月書店、2015年

内田良『教育現場を「臨床」する 学校のリアルと幻想』慶應義塾大学出版会、2023年

大石智『教員のメンタルヘルス 先生のこころがこわれないためのヒント』大修館書店、2021年

岡東壽隆・鈴木邦治『教師の勤務構造とメンタル・ヘルス』多賀出版、1997年

落合美貴子『バーンアウトのエスノグラフィー 教師・精神科看護師の疲弊』ミネルヴァ書房、2009年

春日由美「教員のメンタルヘルスとその支援に関する文献的研究」『教育実践総合センター研究紀要』第55号、山口大学教育学部附属教育実践総合センター、2023年3月、pp.33-41.

嘉村直樹・松尾敏実・平田淳「教員のメンタルヘルス対策に関する一考察」『佐賀大学大学院学校教育学研究科紀要』第8巻、佐賀大学大学院学校教育学研究科、2024年3月、pp.159-170.

川村孝『職場のメンタルヘルス・マネジメントー産業医が教える考え方と実践』筑摩書房、2023年

草海由香里『教師のメンタルヘルスの維持・向上とリーダーとしての校長の役割』福村出版、2022年

國分康孝『ポジティブ教師の自己管理術 教師のメンタルヘルス向上宣言』図書文化社、1996年

島悟『メンタルヘルス入門』日本経済新聞出版社、2007年

高木亮・北神正行編『教師のメンタルヘルスとキャリア』ナカニシヤ出版、2016年

筒井末春監修、牧野真理子著『学校・職場のメンタルヘルスの実践と応用 ストレス関連健康障害への対処』新興医学出版社、2013年

中島一憲編著『教師のストレス総チェック メンタルヘルス・ハンドブック』ぎょうせい、2000年

日本学校メンタルヘルス学会編『学校メンタルヘルスハンドブック』大修館書店、2017年

服部紀代『教師のウェルビーイングを創出するメンタルヘルスケア』晃洋書房、2024年

保坂亨『学校と日本社会と「休むこと」「不登校問題」から「働き方改革」まで』東京大学出版会、2024年

保坂亨・伊藤裕志・森美香「教員のメンタルヘルスと働き方改革」『千葉大学教育実践研究』第25号、千葉大学教育学部附属教員養成開発センター、2022年3月、pp.71-80.

諸富祥彦『教師の悩みとメンタルヘルス』図書文化、2009年

八尋風太・杉山佳生・萩原悟一「教員のメンタルヘルスに関する研究の展望」『健康科学』第44巻、九州大学健康科学編集委員会、2022年3月、pp.11-17.