

教師のメンタルヘルスとワーク・ライフ・バランスとの関連

ー ストレス緩衝効果の検証 ー

野 中 亜紀子

問題・目的

文部科学省によると、平成24年度の教職員の精神疾患による病気休職者数は、4960名であり、高い水準にある。教師の仕事の特徴としては、職務の無限定性や無境界性があり、教師の仕事に、忙しさはつきものといっても過言ではない（伊佐・新谷・鈴木，2013）。

これまでの教師のメンタルヘルスの研究で、様々なストレスナーについては明らかになっている（森脇・松田，2011）。しかし、それらのストレスナーを取り除くのは現実的には難しいと言わざるを得ない。そこで、ストレスナーを取り除く以外の方法で、教師のメンタルヘルスの不調を緩和する方法を見出すことを本研究では目指したい。

近年、ワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）が叫ばれている。女性の社会進出が進み、働く女性が増えたにもかかわらず、依然として、男性は職業役割、女性は家庭役割という性別役割分業という考え方が根強く残っている（柏木，1998）。そのため、女性は家事・育児に直接関わることが多く、仕事との両立をいかに図るかということが、仕事や精神的健康に影響をもたらす（尾形・坂西・福田・森下，2014）。また、男性にとっても、家事・育児に参加することは、本人の適応や発達にもプラスに働くという報告もあり、男性の適応や精神的健康を考えるにあたっても、仕事と家庭のバランスに目を向けることが大切である（大野，2012）。これらのことより、教師においてもワーク・ライフ・バランスに目を向けることは重要である。しかし、教師のワーク・ライフ・バランスとメンタルヘルスの関連を検討した研究は見当たらない。

そこで、本研究では、教師のワーク・ライフ・バランスを取り上げ、教師のメンタルヘルスとワーク・ライフ・バランスとの関連について検討することを目的とする。具体的には、教師のメンタルヘルスを規定する要因を明らかにすることを第1の目的とする。また、ワーク・ライフ・バランスが教師のストレスを緩衝する効果があるか否かを

検証することを第2の目的とする。さらに、教師のワーク・ライフ・バランスを規定する要因を明らかにすることを第3の目的とする。

方法

研究方法 質問紙法

研究協力者 A県公立小・中・高等学校教職員

調査期間 2014年9月から10月

調査手続き 小・中学校については、B市教育委員会に、高等学校については、各学校の管理職に直接、質問紙調査の依頼をし、承諾を得られた所に質問紙を配布した。研究協力者への倫理的配慮としては、質問紙への回答は強制ではないことや、無記名にすること、個人情報保護することを紙面で伝えた。

質問紙の構成 ①職業性ストレス簡易調査票（下光，2005，57項目）を、学校に合うよう文言を修正して使用した。「仕事と生活に割くバランスに満足だ」と「自分の人生に満足だ」の2項目を追加した。②過重労働に関する尺度（岩田，2013，8項目），③仕事に対する意識に関する尺度（直井・佐藤，2013，3項目），④ワーク・ライフ・バランスに関する尺度（16項目）：慶応義塾男女共同参画室（2011），直井・佐藤（2013）などを参考にして作成した。⑤ゆとり感に関する質問項目は「心にゆとり（余裕）があると感じますか」の1項目。なお、①から⑤については、4件法で回答を求めた。⑥フェイス項目：性別、年齢、学校種、職種、教職経験年数、現任校での勤務年数、校務分掌、同居家族、親との同居の有無、配偶者の就業形態、家事・育児・介護の分担、通勤時間、仕事時間、家事・余暇・睡眠時間、現実と理想の生活のそれぞれに対する仕事・家庭・個人の時間の割合についての回答を求めた。

回収・分析対象 459名分のデータを回収した（回収率50.9%）。事務職員30名分を除き、教師429名分を分析対象とした。

結果・考察

ストレス反応を規定する要因 性別、職種、担

任であるか否か、配偶者の就業形態、家事分担度、育児分担度、介護分担度であった。性別が女性、職種が教諭、担任であるか否かが担任であること、配偶者の就業形態がフルタイム、家事分担度が「主に自分以外の人」や「常に自分以外の人」よりも分担度が高い「主に自分」や「半分自分」である場合、育児分担度が「育児の必要なし」や「主に自分以外の人」よりも分担度が高い「常に自分」や「主に自分」、「半分自分」である場合、介護分担度が「介護の必要なし」や「主に自分以外の人」よりも分担度が高い「常に自分」、「主に自分」である場合に、ストレス反応が高いことが明らかになった。女性のストレス反応が高いのは、家事・育児・介護など家庭面のことを中心的に担っている教師が多いために、仕事面の負担に加え、家庭面の負担が重なっていることが影響していると考えられる。それは、依然として、女性は家事や育児などを主に行う家庭役割であるという性別役割分業という考え方が根強く残っている（柏木，1998）ことが背景にあると考えられる。

ストレス緩衝効果の検証 「ストレス反応全体」に関して、「WLB不安全感全体」が緩衝効果をもつか否かを明らかにするため、「仕事のストレス全体」と「WLB不安全感全体」を要因とする対応のない2要因分散分析を行った。その結果、交互作用は有意であった（ $F(1,425)=4.71$, $p<.05$ ）（図1）。

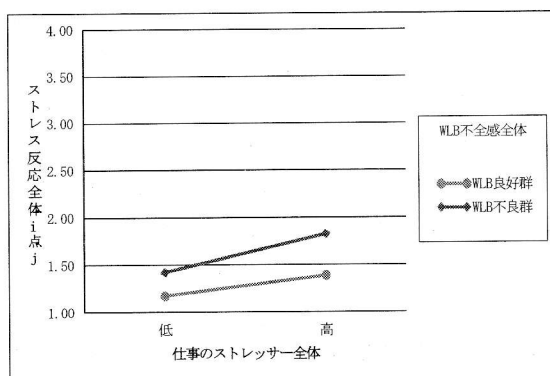


図1 「仕事のストレス全体」と「WLB不安全感全体」を要因とする対応のない2要因分散分析結果

つまり、「仕事のストレス全体」を独立変数、「ストレス反応全体」を従属変数にした時、「WLB不安全感全体」に交互作用がみられ、ストレスからストレス反応に至るストレスをめぐる認知プロセスにおいて、「WLB不安全感全体」には緩

衝効果があることが明らかになった。

具体的には、「仕事のストレス全体」が低い場合においても、高い場合においても、「WLB不安全感全体」が影響を与えており、また、「WLB不安全感全体」の良好群は不良群に比べ、「仕事のストレス全体」が高い場合には、低い場合よりもストレス反応の上昇をより抑えられているということを示している。つまり、WLB良好群は、仕事のストレスが低い場合においても、高い場合においてもストレス反応を抑えられており、また、仕事のストレスが高い場合においては、低い場合よりもストレス反応の上昇をより抑えられているということが明らかになった。

そこで、教師がワーク・ライフ・バランスをとることで、教師のストレスを緩和できると考えられる。

ワーク・ライフ・バランスを規定する要因 職種、担任であるか否か、同居家族の有無、配偶者と同居の有無、未就学児と同居の有無、要介護者と同居の有無、配偶者の就業形態、家事分担度、育児分担度、介護分担度、年齢であった。職種が教諭、担任であるか否かは担任、配偶者や未就学児、要介護者などの同居家族がおり、配偶者の就業形態がフルタイム、家事分担度が「主に自分以外の人」や「常に自分以外の人」よりも分担度が高い「主に自分」や「半分自分」の場合、育児分担度が「主に自分以外の人」よりも分担度が高い「常に自分」や「主に自分」、「半分自分」の場合、介護分担度が「常に自分」や「主に自分」、「半分自分」の場合、年齢が30代、40代の場合にワーク・ライフ・バランス不安全感が高いということが明らかになった。

教師の仕事面や家庭面、属性をトータルに考え、調整が可能な家事・育児・介護分担度など家庭面の負担を調整することによって、ワーク・ライフ・バランス不安全感を緩和することが可能であると考えられる。

臨床心理学的意義

教師がワーク・ライフ・バランス不安全感を緩和することで、ストレスを緩衝することが可能であると考えられる。つまり、教師がワーク・ライフ・バランスをとることで、教師のメンタルヘルスの不調の緩和につながると考える。そこで、本研究は、教師のメンタルヘルスの不調の緩和に役立つと期待できる。