

# 教育相談担当教員（教育相談係）のメンタルヘルス

－ アンケート調査から －

安 田 勉\*

Mental Health of Consulting Teachers

－ A Questionnaire Survey －

Tsutomu Yasuda

本研究の目的は、意識的にメンタルヘルスにとりくんでいると考えられる教育相談担当教員（教育相談係）へのメンタルヘルス調査を通して教員のメンタルヘルスの取り組み課題を明らかにすることである。調査の結果、学校全体としてのメンタルヘルスの取り組みは小学校で22%が取り組まれているのみで少ないことが明らかになった。一方、個人的メンタルヘルスの取り組みとしては、女性が対人関係の中で行われるのに対して、男性は心理的、個人的に取り組む傾向があることがわかった。教育相談担当教員（教育相談係）はメンタルヘルスの取り組みについて、必ずしも他の教員とは違った取り組みを必要としないと考えており、教育相談担当教員（教育相談係）か否かに関わらず教員一般としてのメンタルヘルスの取り組みが必要であることが明らかになった。

キーワード：教育相談、教育相談担当教員（教育相談係）、メンタルヘルス

## 1. 問題と研究の目的

労働省（現：厚生労働省）は2000年に「事業場における労働者の健康づくりのための指針」を発表し、労働者のメンタルヘルスに取り組みを進めている。しかし、その取り組みは諸調査を見ても十分とは言えない。そして経済状況の悪化が労働者をさらに苦しめ、2009年5月に発表された2008年度の自殺者数は昨年度よりは減ったものの32,249人を数えている。厚生労働省は、事業場におけるメンタルヘルス対策の適切かつ有効な実施をさらに進めるために、2006年3月に「労働者の心の健康の保持増進のための指針」を発表した。

対人援助に関する専門職である教職でも心の病で休職する教員が多い。文部科学省が発表した「平成19年度年度教育職員に係る懲戒処分等の状況について」の発表の中で「メンタルヘルスの保持等に係る取り組み状況（平成20年10月30日現在）」の発表によると2007年度の病気休職者は8,069人で、その内、精神疾患で休職した教員は前年度より320人多い4,995人となり10年前の約3倍に達している。また、「平成21年度年度教育職員に係る懲戒処分等の状況について」の発表では、病気休職者が8,627名で、その内、精神疾患による休職者は5,458

---

2012年4月5日受理

\* 尚綱学院大学 教授

名となっており、増加の一途を辿っている。東京都教職員互助会等の調査でも、教職員の疲労度が増しているのが明らかになっており、メンタルヘルスの取り組みが強く求められている。

また、その中でも教育相談担当教員（以後、教育相談係と表記）は、他の教員以上に児童生徒のカウンセリングを始め多様な活動を行うことから、より意識的なメンタルヘルスの取り組みが必要とされる。教育相談係のメンタルヘルスに関する研究は少ない。そこで本研究では、教育相談係のメンタルヘルスの現状についてアンケート調査をもとに把握し、その結果に基づいて教員のメンタルヘルスの課題を明らかにすることを目的とする。

## 2. 方法

2008年7月に行われたA県学校教育相談研究会の研修会において、主催者の了解を得て質問紙調査を行った。回答者数は81名である。その内、教育相談を担当している教員52名に対して分析、考察を行った。また質問紙は、取り組み課題をより明確にする意図からソリューション・フォーカストアプローチの考えに基づいて作成した。なお、質問紙は質問内容のみ資料として添付してある。

## 3. 結果の分析と考察

各質問について、性別、経験年数別、学校別毎に分析し考察したい。最初に、「生き生きと働いている状況」すなわちメンタルヘルスを維持し、教員として生きがいを持って働いている状況を記述して頂いた。記述して頂いた人数は50名で96%であった。その内容を見ると、労働の場である学校においてその役割が果たされている状況が記述されている。すなわち、「子どもが生き生きと過ごしている。保護者との関係がスムーズにしている。教員同志の関係がうまくいっているとき。子ども達の特徴がうまく学級経営に生かされ、学校で楽しく過ごしている時」、「子どもたちと関わっている時。子どもたちの表情に光が見えた時」、「学校（職場）の職員同志の人間関係がいいとき、多少のムリをしてもがんばる。子どもとのコミュニケーションがうまくいっているとき、多少のムリをしてもがんばる。自分の存在が認められていると感じるとき、多少のムリをしてもがんばる」、「時間にゆとりがあり、しっかり相手と向き合い話し合いが出来るような状況で仕事をしている。教育相談以外の時間に生徒たちといろいろ雑談出来る」などに代表されるように、①子どもが生き生きと過ごしている、②子どもたちと一緒に遊んだり、コミュニケーションがとれている、③同僚や上司、保護者とのコミュニケーションや連携が取れている、④自分が認められる、⑤時間のゆとりがある、などにまとめることができる。したがってこのような状況をどう作っていくかということがメンタルヘルスの取り組み課題になると考えられる。

表－1 勤務校（性別）

	小	中	その他	総計（人）
女性	17	7	5	29
男性	15	5	3	23
総計	32	12	8	52

次に勤務校、性別については、表－1の通りである。性別では、女性が56%（29名）、男性44%（23名）であった。また勤務校別では、小学校が62%（32名－女性17名、男性15名）、中学校23%（12名－女性7名、男性5名）で、女性の59%、男性の65%が小学校に勤務している。その他では、高校や幼稚園に勤務している。

教育相談担当の経験年数については、表－2の通りである。「3年～6年未満」、「6年～10年未満」がそれぞれ23%（12名）で最も多い。6年以上担当している教員は全体の61.5%（32名）を占め、長く続けている教員が多い。

表－2 教育相談担当期間（性別）

	1年未満	1年～2年未満	2年～3年未満	3年～6年未満	6年～10年未満	11年～15年未満	16年～20年未満	21年以上	総計（人）
女性	2	1	2	6	8	1	6	3	29
男性	0	2	1	6	4	8	1	1	23
総計	2	3	3	12	12	9	7	4	52

次に現在の健康状態について検討してみよう。性別での結果は、表－3の通りである。「不調なし」は17%（9名）で、女性が14%（4名）、男性が22%（5名）で女性より多い。83%の教員が何らかの不調を訴えている。

「特に不調はない」人を除いた一人当たりの項目チェック数を見ると女性が3.3で男性が4.1と男性がやや多い。「通院している」は女性が不調を訴える人の12%（3名）で、男性が不調を訴える人の11%（2名）である。

まず不調については、身体的側面から検討すると、女性では、「肩や首筋がこる」が最も多く69%（20名）である。その後、「目が疲れる・かすむ」が45%（13名）、「足がむくむ・だるい」28%（8名）が続く。男性では、女性と同様に「肩や首筋がこる」が最も多く65%（15名）である。その後、「目が疲れる・かすむ」30%（7名）が続く。

精神的側面では、女性が「疲労感がある」が24%（8名）、「帰宅しても仕事が頭から離れない」「こころのゆとりがなくなった」がそれぞれ17%（5名）で、「いらいらしやすい」が14%（4名）と続く。男性では、「疲労感がある」が52%（12名）で最も多く、次に「帰宅しても仕事が頭から離れない」が39%（9名）、「こころのゆとりがなくなった」が35%（8名）、「いらいらしやすい」が30%（7名）と続く。

社会的側面では、「人と話すのが億劫」が、女性では7%（2名）なのに対して、男性では22%（5名）と多い。全体的に見て、女性が身体的側面での不調が多いのに対して、男性が精神的、社会的側面での不調が多い。

次に、経験年数別で見ると、一人当たりの項目チェック数では「1年未満」が7.0と最も多く、「3年～6年未満」が3.2、「6年～10年未満」が3.9、「11年～15年未満」が4.7、「16年～20年未満」が4.1で、他は2点台である。1年目は初めての経験でもあり、多くの不調をもたらすようである。

最後に勤務校別で見ると、一人当たりの項目チェック数では小学校が4.2、中学校が4.3、その他が1.9であり、小学校と中学校では違いがない。不調の内容では、小学校が「肩や首筋がこる」(75%)、「目が疲れる・かすむ」(41%)、「疲労感がある」(41%)、「帰宅しても仕事のことが頭から離れない」(38%)が多く、中学校では「肩や首筋がこる」(50%)、「疲労感がある」(50%)、「イライラしやすい」(42%)、「心のゆとりがなくなった」(42%)が多かった。小学校で多かった「帰宅しても仕事のことが頭から離れない」は17%で、勤務校間の差が大きい。

表-3 健康状態(性別) (複数回答)

	女性	男性	総計(人)
特に不調はない	4	5	9
肩や首筋がこる	20	15	35
目が疲れる・かすむ	13	7	20
腰や背中が痛む・だるい	5	4	9
足がむくむ・だるい	8	4	12
手足が痛い・しびれる	0	3	3
生理不順・生理痛	3	0	3
疲労感がある	7	12	19
イライラしやすい	4	7	11
朝気分よく起きられない	3	4	7
頭が重い・痛い	5	2	7
集中力が続かない	3	5	8
胃や腸が痛い	2	1	3
酒の量が増えた	0	1	1
タバコの本数が増えた	0	3	3
下痢や便秘になりやすい	3	3	6
人と話すのが億劫	2	5	7
食事がおいしくない	1	0	1
夜眠れないことが多い	1	3	4
帰宅しても仕事のことが頭から離れない	5	9	14
心のゆとりがなくなった	5	8	13
通院している	3	2	5
その他	2	0	2

次に、心身の不調が職場のどのようなところに影響が出るかについて検討してみよう。性別での結果が表-4である。女性では「仕事のやりがい」(55%)、「児童・生徒との関係」(35%)が多く、男性では「仕事のやりがい」(83%)、「授業以外の校務」(83%)、「授業」(35%)、「児童・生徒との関係」(35%)が多い。「仕事のやりがい」に影響が出るところが共通して最も多く、特に男性の場合は顕著である。

表－４ 職場で心身の不健康によって影響の出るところ（性別）

（複数回答）

	女性	男性	総計（人）
授業（準備も含めて）	6	8	14
同僚との関係	6	5	11
児童・生徒との関係	10	8	18
授業以外の校務	6	10	16
保護者との関係	3	4	7
仕事のやりがい	16	10	26
その他	5	4	9

経験年数別で見ると、「仕事のやりがい」については「3年未満」では13%（1名）が選んでいるが、「3年～6年未満」では50%（6名）、「6年～10年未満」では75%（9名）、「11年～15年未満」では44%（4名）、「16年～20年未満」では43%（3名）、「21年以上」では75%（3名）と、3年以上教育相談係を担当していると、「仕事のやりがい」に結びつくことが考えられる。

勤務校別に検討すると、「小学校」では、「仕事のやりがい」が53%（17名）、「児童・生徒との関係」が31%（10名）、「授業以外の校務」が31%（10名）、「授業」が25%（8名）の順に多く、「中学校」でも、「仕事のやりがい」が58%（7名）、「児童・生徒との関係」が50%（6名）、「授業以外の校務」が50%（6名）、「授業」が42%（5名）と同様の順である。いずれにしても、メンタルヘルスの問題は「仕事のやりがい」と結びついた生きがいに大きく関係していることが理解できる。

表－５ 家庭で心身の不健康によって影響の出るところ（性別）

（複数回答）

	女性	男性	総計（人）
家事・子育て・介護など	12	2	14
家族関係	16	13	29
地域での社会的活動・文化的活動	2	1	3
自分の趣味などの余暇	10	6	16
親戚関係	0	0	0
食事時間	5	4	9
睡眠時間	16	10	26
その他	0	2	2

次に、心身の不調が家庭のどのようなところに影響が出るかについて検討してみよう。性別での結果は、表－５の通りである。女性では、「家族関係」（55%）、「睡眠時間」（55%）、「家事・子育て・介護など」（41%）、「自分の趣味などの余暇」（35%）が多く、男性では、「家族関係」（57%）、「睡眠時間」（44%）、「自分の趣味などの余暇」（26%）が多く、「家事・子育て・介護など」は（9%）と少なく、女性が家事労働を中心的に行っていることが考えられ、そこに結

果として影響が出ることが考えられる。

経験年数別に検討してみると、各経験年数の一人当たりの項目チェック数は「3年～6年未満」が1.9、「6年～10年未満」が2.0、「11年～15年未満」が2.6、「16年～20年未満」が2.0、「21年以上」が2.5で、3年未満では、1.5以下である。3年以上担当していると3年未満に比べ多くのところに影響が出ていることが考えられる。このことは、家族の犠牲や協力のもとに仕事をしていると考えられる。影響の出る内容で検討してみると、「家族関係」では、1年以上の経験者において42%以上で影響が出ており、特に「11年～15年未満」では89%に影響が出ている。「睡眠時間」では3年以上の経験者において42%以上で影響が出ており、特に21年以上では75%に影響が出ている。

勤務校別に検討してみると、各勤務校の一人当たりの項目チェック数は小学校が1.9、中学校が2.0でほとんど違いはない。影響の出る内容で見ると、小学校では「家族関係」と「睡眠時間」がそれぞれ59%で最も多く、中学校では、「家族関係」が87%で最も多い。

次に教育相談を担当してどう思っているか、具体的には充実しているかやめたいと思っているかについて検討してみよう。性別での結果は、表-6の通りである。充実していると答えたものは65%（34名）で、男女間に有意差はない（ $\chi^2(3) = 1.54, p = .67, ns$ ）。やめたいと思っているものは12%（6名）である。この項目では「その他」が多かったが、その内容としては、「私を必要として相談に来る方に感謝している。少しでも解決できると私自身がうれしい」、「やめたいとは思わないが、心にゆとりがない」などそれぞれの印象を答えてくれているが、やめたいという意見はなかった。

次に経験年数別に検討してみると、3年未満では「自分から進んで取り組んでいるので充実している」と答えた人はいないが、3年以上になると、どの経験年数でも「自分から進んで取り組んでいるので充実している」と答える人がいる。またどの経験年数でも、「校務で担当しているが充実しておりしっかり取り組みたい」と答えてくれる人がおり、校務として担当しているにしても充実感を持って取り組んでいることが窺われる。

表-6 教育相談を担当して思っていること（性別）

	自分から進んで取り組んでいるので充実している	校務で担当しているが充実しておりしっかり取り組みたい	校務で担当しており、業務が増えストレスが多くできればやめたい	その他	空白
女性	7	13	2	5	2
男性	4	10	4	4	1
総計（人）	11	23	6	9	3

勤務校別に検討してみると、小学校に勤務している人では、「自分から進んで取り組んでいるので充実している」と答えた人が25%（8名）で、「校務で担当しているが充実しておりしっかり取り組みたい」と答えた人が44%（14名）であった。中学校に勤務している人では、「自分から進んで取り組んでいるので充実している」と答えた人はおらず、「校務で担当しているが充実しておりしっかり取り組みたい」と答えた人が58%（7名）であった。

教育相談活動が自分にあっているか否かについて検討してみよう。性別での結果は、表-7

の通りである。46%（24名）の人が「あっている」と答えている。この質問では、「その他」が29%（15名）と多く、その内容としては、「どちらともいえない」や「わからない」が多かったが、「合う合わないではなく『やらなければならないこと』である」、「適正があるかはわからないが、やれる範囲でやっている」などの意見もあった。

表－7 教育相談は自分にあっているか（性別）

	合っている	合っていない	その他	空白
女性	13	4	9	3
男性	11	6	6	0
総計（人）	24	10	15	3

経験年数別に検討してみると、6年以上になると「合っている」と答える人の割合が50%以上となっている。経験年数を重ねることと教育相談が自分にあっていることが結びついてくる。

勤務校別に検討してみると、小学校では、「合っている」人が41%（13名）、中学校では、「合っている」人が42%（5名）とほぼ同じ割合であり勤務校間の差はない。尚、教育相談と担当して思っていること（充実感）と教育相談があっていることとの関係間の有意差はなかった（ $\chi^2(4) = 2.86$ ,  $p = .58$ , ns）。

表－8 学校全体でのメンタルヘルスの取り組み

	はい	いいえ	空白	総計（人）
小	7	25	0	32
中	0	11	1	12
その他	1	7	0	8
総計	8	43	1	52

次に、学校全体でのメンタルヘルスの取り組みについては、表－8の通りである。小学校22%（7校）で取り組んでいるのみである。今後の取り組みが期待される。

学校全体としての取り組みは少数であるがゆえに、身体的、精神的、社会的不調に対して個人としての取り組みが重要になってくる。個人の取り組み状況についてまず性別で検討してみると、表－9のようになる。一人当たりの項目チェック数では、女性が4.4、男性が3.8と女性がやや多い。女性では、「友人や知人に話を聞いてもらう」が最も多く21名（72%）で、「できるだけ寝る」（48%）、「研修会に参加するなど専門力量をアップする」（48%）、「多面的な見方ができるようにする」（41%）、「同僚や上司に愚痴を聞いてもらう」（38%）、「家族に愚痴を聞いてもらう」（38%）が取り組みとして多い。男性では、「趣味やスポーツなどに熱中する」が最も多く13名（57%）で、「家族に愚痴を聞いてもらう」（44%）、「くよくよしないように心がける」（39%）、「物事を良い方向に考える」（39%）が多い。女性が社会的関係の中でメンタルヘルスの取り組みを中心に行っているのに対して、男性は身体的な取り組みを中心に行

う傾向がある。

表－9 個人のメンタルヘルスの取り組み状況（性別）

（複数回答）

	女性	男性	総計（人）
同僚や上司に愚痴を聞いてもらう	11	6	17
家族に愚痴を聞いてもらう	11	10	21
友人や知人に話を聞いてもらう	21	4	25
飲酒による気分転換	3	4	7
タバコによる気分転換	0	4	4
趣味やスポーツなどに熱中する	9	13	22
くよくよしないように心がける	9	9	18
できるだけ寝る	14	6	20
研修会に参加するなど専門力量をアップする	14	6	20
物事を良い方向に考える	10	9	19
多面的な見方ができるようにする	12	6	18
サークルなど他校の教員と交流する	2	0	2
休む	6	7	13
学校のことを考えない	3	3	6
その他	3	1	4

経験年数別で検討してみると、各経験年数の一人当たりの項目チェック数では、3から5とそれほど違いはなく、いろいろな取り組みをしている。

勤務校別に検討してみると、小学校では、「家族に愚痴を聞いてもらう」、「友人や知人に話を聞いてもらう」、「趣味やスポーツなどに熱中する」、「くよくよしないように心がける」、「できるだけ寝る」、「研修会に参加するなど専門力量をアップする」、「物事を良い方向に考える」、「多面的な見方ができるようにする」が40～47%であり、中学校では、「友人や知人に話を聞いてもらう」が67%（8名）と最も多く、「家族に愚痴を聞いてもらう」、「趣味やスポーツなどに熱中する」、「研修会に参加するなど専門力量をアップする」、「休む」がそれぞれ42%である。

次に、これからのメンタルヘルスに必要なことについての質問では、性別での結果は、表－10の通りである。女性では、「土、日は確実に休めるようにする」が59%（17名）、「校務を減らしゆとりを作る」が52%（15名）と多く、男性では、「校務を減らしゆとりを作る」が74%（17名）と最も多く、「一クラスの子どもの数を減らし子どもたちとゆったりと関わられるようにする」が70%（16名）、「教員を増やしゆとりを作る」が65%（15名）、「土、日は確実に休めるようにする」が61%（14名）と多い。共に「校務を減らしゆとりを作る」ことや「土、日は確実に休めるようにする」ことなど勤務の改善を求めている。

経験年数別で検討してみると、3年以上でチェックされる項目が「多面的な見方ができるようにする」、「管理主義的な考え・運営をやめ教員の主体性を尊重する」である。

表－10 メンタルヘルスに必要なこと（性別）

（複数回答）

	女性	男性	総計 (人)
教員を増やしゆとりを作る	13	15	28
校務を減らしゆとりを作る	15	17	32
労働時間を減らしゆとりを作る	10	11	21
一クラスの子どもの数を減らし子どもたちとゆったりと関われるようにする	14	16	30
授業時間を減らしゆとりを作る	3	9	12
専任のカウンセラーを配置する	7	8	15
地域の人や保護者がいつでも学校に来れるよう学校をオープン化する	1	3	4
休み（有給休暇）を取りやすくする	7	9	16
土、日は確実に休めるようにする	17	14	31
休憩時間を増やす	1	5	6
検診を増やす	0	1	1
多面的な見方ができるようにする	6	8	14
健康委員会を設置する	0	0	0
管理主義的な考え・運営をやめ教員の主体性を尊重する	5	6	11

経験を重ねることによって、教員の主体性と思考の柔軟性の必要性を感じているのかもしれない。

勤務校別に検討してみると、ほぼ同様であったが、「休み（有給休暇）を取りやすくする」項目で中学校が17%（2名）であるのに対して、小学校が41%（13名）と多かった。教科担当制の中学校と異なり、クラス担当制である小学校教員がなかなか休めない現状が推測できる。

教育相談担当か否かによってメンタルヘルスの取り組みの違いがあるかどうかについての質問では、性別の結果が表－11の通りである。性別では有意差はなかった（ $\chi^2(2) = 0.70$ 、 $p = .70$ 、ns）。経験年数別でも有意差はなかった。勤務校別は、小学校では「取り組みの違いはない」が59%と多く、中学校では、「取り組みに違いがある」が67%と多かったが、有意差はなかった（ $\chi^2(2) = 4.71$ 、 $p = .09$ 、ns）。したがって、教育相談を担当しているか否かの違いによるメンタルヘルスの取り組みの違いはないと考えられる。メンタルヘルスの取り組みは教員としてどう生き生きと働ける状況を作っていくかということが重要になると考えられる。

尚、「違いがある」答えてくれた22名の内68%（15名）が記述してくれている。その内容としては、「人にもよるが、見方・考え方が違ってくる」、「受容性、柔軟性が高い」、「余裕を持って仕事ができる」、「児童への必要性のとらえ方が違うため違いが出てくるのではないか」、「相談をすることにより親や子どもの姿が良く見えるので、親や子どもから学ぶことが多くあるという点で違いがある」などの肯定的なものが多い。

表－11 教育相談担当か否かによるメンタルヘルスの取り組みの違い（性別）

	取り組みに違いはない	取り組みに違いがある	空白
女性	16	11	2
男性	10	11	2
総計（人）	26	22	4

最後に、自由記述について検討しよう。50%（26名）の方が記述している。その内容としては、「自分は自分でいい。係は係とわりきること。自分も相手もいろいろな背景をかかえている」、「教員自体が気楽に物事を考えること。一人でやろうとせず、チームで」、「担当者もたまには、話をきいてほしい」、「教育相談の考え方が、すべての人々に広まったらどんなにすごいことだろうと思う」などの今の心情を述べたものや「相談に行きづまったり、困ったら相談できる専門の機関があればいいと思う」、「専門医、担当者と話すきかいがほしい（アドバイザー的?）」などの相談できる専門機関との連携を求めたものが多い。いずれにしてもいろいろな課題を抱えていることや仕事のやりがいを持って取り組んでいる様子を窺い知ることができる。

#### 4. 全体的考察

##### (1) 教育相談および教育相談係について

本論における教育相談は学校での教育相談、すなわち学校教育相談である。学校教育相談は、「教師が、児童生徒最優先の姿勢に徹し、児童生徒の健全な成長・発達を目指し、的確に指導援助すること」と定義される<sup>(1)</sup>。この目的のために中心的役割を担うのが教育相談係である。教育相談係の活動としては、児童生徒・保護者および教職員とのカウンセリング、年間計画の作成、研修・研究企画の作成と運営、担任への支援・援助、校内部署との連絡調整、関係機関との連絡調整、教育相談に関する資料収集や広報活動など多岐にわたる。

教育相談係は校務分掌の一つとして位置づけられ、その配置は、生徒指導部の中、保健部の中、教育相談部として独立、など小中高の違いや学校規模によって異なる。高等学校を対象とした佐藤の調査<sup>(2)</sup>では、生徒指導部の中に位置づけられた学校が54%、部として独立している学校が22%、保健部の中に位置づけられている学校が11%、その他が10%、位置づけなしが3%であった。また、小学校を対象とした山縣の調査<sup>(3)</sup>では、生徒指導部の中に位置づけられた学校が68%、独立している学校が26%であった。教育相談係の人数も学校規模、教育相談係の位置づけや校務分掌の兼任状況などによって異なる。佐藤の調査<sup>(4)</sup>では、高等学校において、1～4人が44%、5～7人が40%、8人以上が8%であった。山縣の調査<sup>(5)</sup>では、小学校において一人配置が31%、2～3人配置が56%、その他が13%であった。教育相談係には養護教諭が所属している学校が多い。

このように学校教育において重要な役割を担う教育相談係は、係りの活動を適切に行うために専門的な知識や技能、関係調整能力などが求められ、日々の研鑽が大切になる。このようなことから、教育相談係は長い経験を持つことが求められるのかもしれない。本調査でも、6年以上担当している教員は全体の61.5%（32名）であった。いずれにしても授業などを行いな

がら、教育相談係を担当することは、よりストレスに満ちた状況に置かれることになり、メンタルヘルスの問題を避けて通ることはできない。

## （2）健康状態と個人のメンタルヘルスの取り組み

現在の健康状態については身体的、精神的、社会的各側面にわたって影響が出ており、それに対するメンタルヘルスの取り組みも多様であった。

性別でみると、女性では、「肩や首筋がこる」を始め身体的側面に対する訴えが多くあったが、「友人や知人に話を聞いてもらう」など社会的関係の中でメンタルヘルスの取り組みを中心に行っている。一方男性では、「疲労感がある」などの精神的側面や「人と話すのが億劫」などの社会的側面での訴えが多かったが、「趣味やスポーツなどに熱中する」などは身体的側面でのメンタルヘルスの取り組みを中心に行う傾向があることが明らかになった。

経験年数別では、1年未満が多くの不調を訴えており経験年数を増すと訴えは少なくなっているが、メンタルヘルスの取り組みとしてはあまり違いがなく、身体的、心理的、社会的各側面での取り組みを行っている。

勤務校別では、「帰宅しても仕事のことが頭から離れない」という心理的側面における訴えが、小学校が中学校よりかなり多く、メンタルヘルスの取り組みとしては、「多面的な見方ができるようにする」ことにおいて、小学校が中学校よりかなり多く取り組まれ、逆に「友人や知人に話を聞いてもらう」ことにおいては、中学校が小学校よりかなり多く取り組まれていた。このような違いがあるにもかかわらず身体的、精神的、社会的各側面からの取り組みが見られた。WHOの健康の定義にもあるように、健康には、身体的、精神的、社会的各側面からの健康があり、調査からも明らかになったように、三つの側面から不調とそれに対する取り組みも検討していくことが求められる。

## （3）健康の悪化がもたらす職場や家庭への影響

健康の悪化は職場や家庭にさまざまな影響を与え、生きがい感や幸福感を減少させてしまうことにもなりかねない。

職場や家庭への影響を性別でみると、男女に共通しているのは、職場においては「仕事のやりがい」であり、家庭においては「家族関係」、「睡眠時間」に影響が出ている。また男女間で違うところは、職場においては、「授業以外の校務」が男性で多く、家庭では、「家事・子育て・介護など」が女性に多い。

「仕事のやりがい」や「家族関係」、「睡眠時間」は、働き、家庭を維持し日常生活を営む者にとって生活の基盤となるものである。健康の悪化はこの生活の基盤を危うくするものであり、特に「仕事のやりがい」や「家族関係」は生きがい感や幸福感を結びついていると考えられるので、メンタルヘルスの取り組みが何より重要になる。また女性において「家事・子育て・介護など」への影響が多く出るという事実は、家族運営においてまだまだ男女平等でないことを物語っていると考えられる。

経験年数別で見ると、職場においては、健康の悪化はいろいろな側面に影響を及ぼすが、特に経験年数が多くなると「仕事のやりがい」に影響が出ると答える人が多いことが明らかになった。教育相談係は上述したような多様な活動を行う経験をする中で教育相談の意義を感じ取り、仕事のやりがいを見出していると考えられる。そのことは、充実感についての質問から

明らかになったように、自主的に取り組み充実感を感じている人が教育相談経験年数の多い人に多いという事実が物語っている。したがって、やりがいを持って仕事をするためにもメンタルヘルスの取り組みが求められる。家庭では、3年以上の経験者になると多くのところに影響が出ていることが明らかになった。特に「家族関係」を中心にしながらさまざまな悪影響が現れている。このことは、家族の犠牲と協力のもとに仕事をしていると考えられる。

勤務校別に見てみると、職場では、小中共に「仕事のやりがい」に最も影響が出ると答えており、性別や経験年数に関わりなく、「仕事のやりがい」は教育相談係としての重要な仕事の支えと言える。家庭では、小中共に、「家族関係」に影響が出ること答えている。いずれにしても、メンタルヘルスの問題は、職場では「仕事のやりがい」、家庭では「家族関係」という生きがいに大いに関係していると考えられる。

#### (4) 教育相談係の充実感

教育相談を担当しての充実感については、男女共に充実感をもって取り組んでいる人が多いということが明らかになった。経験年数別にみても、どの経験年数でも、充実感を持って取り組んでいる人が多いが、3年以上経験すると、自主的に教育相談係になる人が出てくるといのが特徴であった。教育相談係はやりがいを作っていく係と言えるかもしれない。勤務校別にみても、小中共に充実感を持って取り組んでいる人が多いが、特に小学校では、自主的に教育相談係になり取り組んでいる人が多かった。教育相談係は多様な活動であるにもかかわらず、充実感をもたらす活動と考えられる。

#### (5) 教育相談係のメンタルヘルスの課題

教育相談係のメンタルヘルスを考える場合、教育相談係をしていない教員と取り組みの違いがあるかどうかを明らかにする必要がある。本調査では、勤務校別で、小学校が「取り組みの違いはない」が多く、中学校が「取り組みに違いがある」が多いという傾向はあったが、性別、経験年数、勤務校のいずれにおいても取り組みの違いはないということが明らかになった。したがって、教育相談係かどうかではなく教員のメンタルヘルスとして取り組みを考えていく重要になってくると考えられる。教員としてどう生き生きと働ける状況を作っていくということがメンタルヘルスの取り組みになると考えられる。

具体的にどのような取り組みが求められるか。メンタルヘルスの問題は単なる個人的問題ではなく職場環境の問題や職場の人間関係などさまざまな要因が介在する。鈴木<sup>(6)</sup>は、企業でのメンタルヘルスクアを行う基準として、法令遵守と安全衛生マネジメントシステムを上げ、教育現場においてもその必要性を述べている。そこでこのことに依拠して考えられることは第一に、労働条件の改善が挙げられる。教育現場が労働基準法や労働安全衛生法などの法令を遵守しているかどうか。調査でも、「土、日は確実に休めるようにする」や、「休み（有給休暇）を取りやすくする」、「労働時間を減らしゆとりを作る」などを多く求めている。調査では、「休み（有給休暇）を取りやすくする」が中学校より小学校で多く求めており、教科担当制の中学校と異なり、クラス担当制である小学校教員がなかなか休めない現状が推測できる。第二に、勤務校内での運営に関わる事柄である。学校運営に携わる校長はじめ全教職員のメンタルヘルスについての研修である。残念ながら調査の結果では、小学校で22%が取り組んでいるのみである。今後の取り組みが期待される。最後に、セルフケアの取り組みである。教員自身がメ

メンタルヘルスについての知識と方法を身につけ取り組むことである。調査では、家族や友人、同僚などに話を聞いてもらうことや「多面的な見方ができるようにする」、「趣味やスポーツに熱中する」「寝る」などの取り組みが行われていた。自分の状況に合った取り組みが求められる。一つ付け加えておくこととして、教員自身をサポートしてくれる専門職の存在である。上司や同僚、家族では必ずしも十分対処できない時がある。そんな時専門職の存在が必要になる。校医やカウンセラーは子ども達だけではなく、教員にも必要なのではないかと考えられる。そのことは自由記述の中で多く述べられていた。

最後に、教員は日々どのような状況で働いていること望ましいのか。すなわちメンタルヘルスを保ちながら生き生きと働いている状況である。ストレスをなくすことはできないが、うまくストレスをコントロールしながら生き生きと働くことが最良であろう。調査では、①子どもが生き生きと過ごしている、②子どもたちと一緒に遊んだりコミュニケーションがとれている、③同僚や上司、保護者とのコミュニケーションや連携が取れている、④自分が認められる、⑤時間のゆとりがある、などが教員として生きがいを持って働いている状況として提示された。これからメンタルヘルスの取り組み課題を考えるときに重要な視点を与えていると考えられる。

## 謝 辞

本論文の発表にあたり、アンケートにご協力頂いた先生方、教育相談の現状についてご助言を頂いた本学総合人間科学部子ども学科天間環教授に記して感謝申し上げます。

## 引用文献

- (1) 日本学校教育相談学会刊行図書編集委員会編著「学校教育相談学ハンドブック」、ほんの森出版、2006、p17
- (2) 佐藤克敏「高等学校における望ましい教育相談活動の推進に関する研究」『長期研究員による実践事例集』平成18年度版、福島県教育センター、p 3
- (3) 山縣謙一「小学校における教育相談に関する実践的研究」『研究紀要』第234号、岡山県教育センター、2002、p 2
- (4) 佐藤克敏、前掲書、p 4
- (5) 山縣謙一、前掲書、p 2
- (6) 鈴木安名「教員のメンタルヘルスケアへのヒント」『労働の科学』59巻8号、2004、P14～18

## 参考文献

- (1) 文部科学省「平成21年度教育職員に係る懲戒処分等の状況について」  
URL (<http://www.mext.go.jp>)、2011.11.10.
- (2) 厚生労働省「労働者の心の健康の保持増進のための指針について」  
URL (<http://www.mhlw.go.jp>)、2011.11.10
- (3) 田上不二夫、山本淳子、田中輝美「教員のメンタルヘルスに関する研究とその展望」『教育心理学年報』第43集（2003年度）、2004
- (4) 田中聡明「教員のメンタルヘルス」『労働の科学』57巻4号、2002、P18～21
- (5) 広沢真紀「変貌する教育現場と教員のメンタルヘルス」『労働の科学』59巻8号、2004、P19～23
- (6) 藤原敬三「小学校教職員のメンタルヘルスに関する実践的研究」『研究紀要』第280号、岡山県教育センター、2007

- (7) 伊藤美奈子「小・中学校における教育相談系の意識と研修に関する一考察」『教育心理学研究』第 45 卷第 3 号、1997
- (8) 羽田紘一「教師の悩みとストレスをもたらすもの」『児童心理』6 月号臨時増刊、第 61 卷 9 号、2007、P 2～9
- (9) 重田博正、埜田和史編著「なくそう教職員の健康破壊」文理閣、1998
- (10) 多田ゆかり、村澤孝子「対人援助職のメンタルケア」ミネルヴァ書房、2006
- (11) 水澤長都加佐「仕事で燃えつきないために」大月書店、2007
- (12) 中島一憲編著「教師のストレス総チェック」ぎょうせい、2006
- (13) 鈴木安名「職場のメンタルヘルスがとことんわかる本」あけび書房、2001
- (14) 天笠崇「現代の労働とメンタルヘルス」かもがわ出版、2008



4. その他 ( )

Q 9 教育相談は自分に合っていると思いますか。

1. 合っている 2. 合っていない 3. その他 ( )

Q 10 学校全体でメンタルヘルスの取り組みを行っていますか。

1. はい 2. いいえ

Q 11 メンタルヘルスのために皆さんが取り組んでいることは何ですか (複数回答可)。

1. 同僚や上司に愚痴を聴いてもらう 2. 家族に愚痴を聴いてもらう  
3. 友人や知人に話を聴いてもらう 4. 飲酒による気分転換  
5. タバコによる気分転換 6. 趣味やスポーツなどに熱中する  
7. くよくよしないように心がける 8. できるだけ寝る  
9. 研修会に参加するなど専門力量をアップする 10. 物事を良い方向に考える  
11. 多面的な見方ができるようにする 12. サークルなど他校の教員と交流する  
13. 休む 14. 学校のことを考えない 15. その他 ( )

Q 12 教育相談を担当していて、教員のメンタルヘルスとして必要だと思われることは何ですか (複数回答可)。

1. 教員を増やしゆとりを作る 2. 校務を減らしゆとりを作る  
3. 労働時間を減らしゆとりを作る  
4. 一クラスの子どもの数を減らし子どもたちとゆったりと関われるようにする  
5. 授業時間を減らしゆとりを作る 6. 専任のカウンセラーを配置する  
7. 地域の人や保護者がいつでも学校に来れるよう学校をオープンにする  
8. 休み (有給休暇) を取りやすくする 9. 土、日は確実に休めるようにする  
10. 休憩時間を増やす 11. 健診を増やす  
12. 多面的な見方ができるようにする 13. 健康委員会を設置する  
14. 管理主義的な考え・運営をやめ教員の主体性を尊重する

Q 13 - 1 メンタルヘルスの取り組みについて、教育相談を担当していない教員と、している教員とでは何か取り組みの違いがあるでしょうか。

1. 取り組みに違いはない 2. 取り組みに違いがある

Q 13 - 2 [Q 13 - 1] で 2 に○をつけた方にご記入をお願いします。

メンタルヘルスの取り組みにどのような違いがあるかご記入下さい。

Q 14. 教育相談担当教員のメンタルヘルスについてお気づきのことがありましたら何なりとご記入下さい。

(ご協力ありがとうございました)