

# 保育士のメンタルヘルス

## － 質問紙調査から －

安 田 勉\*

Mental Health Care for Childcare Workers  
－ Based on a Questionnaire Survey －

Tsutomu Yasuda

本研究の目的は、保育士への質問紙調査をもとにして保育士のメンタルヘルスケアの取り組みの現状と課題について明らかにすることである。調査の結果、健康状態については、「通院している」者も1割を超え、他の調査と同様に、ほとんどの保育士が身体的、精神的、社会的に何らかの不調を抱えていることがわかった。また、生き生きと働いている状況については記述して頂いた人数は、①笑顔で、対応できている、②職場の人間関係が良い、③保育を楽しんでいる、④達成感が感じられる、⑤保護者と向き合う、⑥気持ちにゆとりがある、⑦仕事が楽しい、⑧みんなで話をする、⑨意欲的に働く、⑩子どもと向き合う、などにまとめることができ、この状況を作り出している行動がメンタルヘルスの取り組みとなる。このような状況を作るには、保育士が生き生きと働き続けるための保育所（園）としての組織づくりと、それに基づいた「4つのケア」が求められる。

キーワード：保育士、メンタルヘルス、笑顔、生き生きと働く、組織づくり

### 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心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の取り組みを進めてきた。

しかし、新たに発表した2006年3月の通達「労働者の心の健康の保持増進のための指針について」の中では、「近年、労働者の受けるストレスは拡大傾向にあり、仕事に関する強い不安やストレスを感じている労働者が6割を超える状況にあります。また精神障害等に係る労災補償状況を見ると、請求件数、認定件数とも近年、増加傾向にあります。このような中で、心の健康問題が労働者、その家族、事業場及び社会に与える影響は、今日、ますます大きくなっており事業場においてより積極的に労働者の心の健康増進を図ることは非常に重要な課題となっております」<sup>1)</sup>と述べ、労働者のメンタルヘルスの取り組みが喫緊の課題であることを示している。

対人援助に関する専門職である保育士でも同様である。重田は<sup>2)</sup>、2005年の3月に大阪自治労が公立保育士に対して行ったストレス調査において「仕事に関連するストレスが大いに感じる」が43%となっていること、「翌日に持ち越す疲れ」を48%の人が「いつも」または「よ

---

2019年3月20日受理

\* 尚綱学院大学 子ども学科 教授

くある」と答えていること、「活気がわいてくる」「元気いっぱい」「生き生きする」ことが「ほとんどない」または「時々ある」と答えている人が40%となっていることを紹介し、みんなが生き生きと働けるためのメンタルヘルスの重要性を述べている。この他にも保育士のストレス状況についての調査がなされ、同様の結果が示されている。<sup>3) 4) 5)</sup>

そこで本研究は、調査を通して小規模施設が多い保育所（園）で働く保育士のメンタルヘルスの取り組み状況を把握し、その状況を踏まえ具体的なメンタルヘルスの取り組み方策についての示唆を得ることを目的とする。

## 2. 方法

### 2-1 調査対象及び調査の手続き

2015年8月、2016年1月に行われた研修会終了後、研修主催者の了解のもと研修会参加者に質問紙調査を依頼し実施した。調査は2回行い、合計の調査依頼人数は134名、合計の回答者数は118名（回収率は88%）であった。2回の調査依頼者数及び回答者数は、第1回が調査依頼数:60名、回答数:56名（2015年8月）、第2回が調査依頼数:74名、回答数:62名（2016年1月）であった。

なお、本調査における倫理的配慮については、尚綱学院大学倫理審査委員会より承認を受けた（承認番号015-002）。

### 2-2 調査内容

質問紙は、取り組み課題を明確にする意図からソリューション・フォーカスト・アプローチの考え方に基づいて作成した。

調査回答者の属性である役職、経験年数、性別の3項目の他に、保育士がメンタルヘルスを保っている状況を理解するために「生き生きと働いている状況の記述」、保育士の身体的・心理的状況を把握するために「健康状態」、「不健康な状態が及ぼす影響（職場で）」、「不健康な状態が及ぼす影響（家庭で）」、保育士のメンタルヘルスの現状を把握するために「職場におけるメンタルヘルスの取り組み状況」、「メンタルヘルスの具体的な取り組み」、保育士のメンタルヘルスのための課題を把握するために「必要だと思われるメンタルヘルスの取り組み」及び「メンタルヘルスの関する意見等」について調査した。その内容は添付資料の通りである。

## 3. 調査の結果

まず、調査回答者の属性である役職、経験年数、性別について見てみたい。役職については、表-1の通りである。約7割がクラス担任であり、約2割が管理職になる。

表-1 役職者数 (%)

所（園）長	9 ( 7.6)
主任	16 (13.6)
クラス担任	82 (69.5)
その他	9 ( 7.6)

保育士の経験年数については、表-2の通りである。5年から10年未満（25.4%）、20年以上（22.7%）、10年から15年未満（16.9%）の順に多い。上村ら<sup>3)</sup>は、高濱の研究<sup>4)</sup>をもとに経験年数5年未満を新人、5年以上20年未満を中堅、20年以上をベテランと分類している。これに従えば、新人が18.6%、中堅が48.3%、ベテランが22.7%と中堅が約半数を占めている。

表-2 保育経験年数別人数 (%)

1年未満	4 ( 3.3)
1年～2年未満	3 ( 2.5)
2年～3年未満	6 ( 7.6)
3年～5年未満	9 ( 7.6)
5年～10年未満	30 (25.4)
10年～15年未満	20 (16.9)
15年～20年未満	7 ( 5.0)
20年以上	27 (22.7)
その他	1 ( 0.8)

性別については、表-3の通りである。女性が96.6%と圧倒的に多い。

表-3 性別 (%)

女	114 (96.6)
男	4 ( 3.4)

次に、保育士がメンタルヘルスを維持し、「生き生きと働いている状況の記述」について見てみよう。この質問は最初に（問1）行った。このことを最初に質問したのは、ここで記述されていることがストレスをうまくコントロールして仕事をしている状況であり、メンタルヘルスの取り組みにおいて求める状況と考えたからである。

表-4 記述者数 (%)

記述あり	記述なし
88 (74.5)	30 (25.5)

記述して頂いた人数は、表-4の通りであり、88名（74.5%）の方に記述して頂いた。その内容は様々であるが、多かった内容を示すと、表-5のようになる。

表-5 生き生きと働いている状況 (%)

笑顔で対応する	47 (53.4)
職場の人間関係が良い	21 (23.9)
保育を楽しんでいる	12 (13.6)
達成感が感じられる	11 (12.5)
保護者と向き合う	8 (9)
気持ちにゆとりがある	8 (9)
仕事楽しい	8 (9)

最も多く記述して頂いた内容は、「笑顔で、何ごとにもおおらかに対応できている時」、「笑

顔がいっぱい」、「笑顔でゆとりを持った心で接しられる」など、「笑顔」に関するものである。そしてこの「笑顔」は子ども、保護者、同僚との関係が良好な中での記述が多い。

次に多かったのが、「職場の人間関係が良いと、みんな笑顔で聞きたいことを聞けたり、相談できる」、「職員間で連携し、スムーズに動く」など「職場の人間関係が良い」ことに関することである。

第三に、「子どもと一緒に活動している時、保育士自身も楽しんでいると子どもも盛り上がってくる（虫さがしや探検など）」や「保育を楽しんでいる」など「保育を楽しんでいる状況」に関することである。

第四に、「達成感を感じられた時」、「取り組みがうまく成功した時」など「達成感を感じられる」ことである。

その次に、「子どもの困った状況を保護者と共有できて一緒に解決していこうとやり取りができる時」など「保護者と向き合う」こと、「人の話を聞く余裕が持っている」などの「気持ちにゆとりがある」こと、「何より楽しい」や「常に何か楽しいことをしたいと考えている」など「仕事が楽しい」ことが多かった。

この他には、「みんなで話をする」（5）、「意欲的に働く」（4）、「子どもと向き合う」（4）などがあった。

以上のように、子どもや保護者、同僚との良好な関係性の中で、充実感やゆとり、楽しみが形成されて、それが笑顔につながって来ると言える。関係性を配慮した取り組みが求められる。具体的には、園長、主任等の関係配慮の役割が重要になってくる。

健康状態については、表-6の通りである。「特に不調はない」が5.9%で、ほとんどの保育士が何らかの不調を抱えている。不調の中では、「通院している」が12.7%、その他多い順に見てみると、身体的不調では「肩や首筋がこる」（69.5%）、「腰や背中が痛む・だるい」（52.5%）、「目が疲れる・かすむ」（42.4%）、「頭が重い・痛い」（27.1%）などであった。

また精神的不調では「疲労感がある」（65.3%）、「イライラしやすい」（40.0%）、「朝気分よく起きられない」（29.7%）、「心のゆとりがなくなった」（39.0%）などであった。

表-6 健康状態（複数回答）（%）

特に不調はない	7 ( 5.9)
肩や首筋がこる	82 (69.5)
目が疲れる・かすむ	50 (42.4)
腰や背中が痛む・だるい	62 (52.5)
足がむくむ・だるい	40 (33.9)
手足が痛い・しびれる	9 ( 7.6)
生理不順・生理痛	15 (12.7)
疲労感がある	77 (65.3)
イライラしやすい	48 (40. )
朝気分よく起きられない	35 (29.7)
頭が重い・痛い	32 (27.1)
集中力が続かない	15 (12.7)
胃や腸が痛い	23 (19.5)

酒の量が増えた	16 (13.6)
タバコの本数が増えた	3 ( 2.5)
下痢や便秘になりやすい	16 (13.6)
人と話すのが億劫	17 (14.4)
食事がおいしくない	5 ( 4.2)
夜眠れないことが多い	11 ( 9.3)
帰宅しても仕事のことが頭から離れない	48 (40.7)
心のゆとりがなくなった	46 (39.0)
通院している	15 (12.7)
その他	4 ( 3.4)

次に、心身の健康状態がよくない時、職場のどこに影響が出るかということについてであるが、その結果は、表-7の通りである。「仕事のやりがい」(52.5%)、「保育活動(準備も含めて)」(51.7%)、「子どもとの関係」(26.3%)、「同僚との関係」(24.6%)の順に多かった。

次に、心身の健康状態がよくない時、家庭のどこに影響が出るかということについては、表-8の通りである。「睡眠時間」(47.5)、「家族関係」(45.8)、「家事・子育て・介護など」(42.3)、「自分の趣味などの余暇」(37.3)に影響が出ている。

表-7 不健康状態によって職場で影響の出るところ(複数回答)(%)

保育活動(準備も含めて)	61 (51.7)
同僚との関係	29 (24.6)
子どもとの関係	31 (26.3)
保育活動以外の業務	19 (16.1)
保護者との関係	9 ( 7.6)
仕事のやりがい	62 (52.5)
その他	10 ( 8.5)

表-8 不健康状態によって家庭で影響の出るところ(複数回答)(%)

家事・子育て・介護など	50 (42.3)
家族関係	54 (45.8)
地域での社会的・文化的活動	7 ( 5.9)
自分の趣味などの余暇	44 (37.3)
親戚関係	3 ( 2.5)
食事時間	20 (16.9)
睡眠時間	56 (47.5)
その他	4 ( 3.4)

保育所(園)におけるメンタルヘルスの取り組み状況については、表-9の通りである。30.5%が何らかの取り組みをしている。その中で、取り組みをしている保育所(園)での具体的な取り組み内容としては、多い順位に表-10の通りである。

研修が44.4%で最も多く、園長や主任などとの面談（36.1%）が多く取り組まれている。

表－9 保育所（園）におけるメンタルヘルスの取り組み状況（%）

取り組みをしている	取り組みをしていない	不明
36 (30.5)	79 (66.9)	3 (2.5)

表－10 保育所（園）におけるメンタルヘルスの取り組み内容（%）

研修	16 (44.4)
園長などとの面談	13 (36.1)
アンケート	6 (16.7)
医師との面談	3 (8.3)

次に、個人のメンタルヘルスのために取り組み内容については、表－11の通りである。

最も多かった取り組みは、「同僚や上司に愚痴を聞いてもらう」（61.0%）、「家族に愚痴を聞いてもらう（48.3%）」、「友人や知人に話を聞いてもらう」（51.7%）など話を聞いてもらうという取り組みである。他には「できるだけ寝る」（41.5%）、「飲酒による気分転換」（33.9%）、「趣味やスポーツなどに熱中する」（33.9%）、「物事を良い方向に考える」（32.2%）、「くよくよしないように心がける」（31.3%）等が多かった。

表－11 個人のメンタルヘルスの取り組み内容（複数回答）（%）

同僚や上司に愚痴を聞いてもらう	72 (61.0)
家族に愚痴を聞いてもらう	57 (48.3)
友人や知人に話を聞いてもらう	61 (51.7)
飲酒による気分転換	40 (33.9)
タバコによる気分転換	3 (2.5)
趣味やスポーツなどに熱中する	40 (33.9)
くよくよしないように心がける	37 (31.3)
できるだけ寝る	49 (41.5)
研修会に参加するなど専門力量をアップする	15 (12.7)
物事を良い方向に考える	38 (32.2)
多面的な見方ができるようにする	27 (22.9)
サークルなど他保育所（園）の保育士と交流する	4 (3.4)
休む	27 (22.9)
保育所（園）のことを考えない	25 (21.2)
その他	8 (6.8)

また、保育士のメンタルヘルスのために必要だと思われることについては、表－12の通りである。「休み（有給休暇）を取りやすくする」（78.0%）、「休憩時間を確実に取れるようにする」（50.8%）、「土、日は確実に休めるようにする」（29.7%）、など身体的不調を直接的に減らす内容が多い。その他には「保育士を増やす」（62.7%）、「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」（53.4%）、「多面的な見方ができるようにする」（19.5%）

などであった。

最後に、保育士のメンタルヘルスについて意見の記述は表－13の通りであり、40.7%の方が記述している。

その内容は、多岐にわたり、200字前後で記述して頂いた方も多し。その中で最も多かったのは、職員間の人間関係に関するものである（10.4%）。「どちらかという職員間でストレスを感じます。相手にストレスを与えないようにするあまり、自分が全部背負ってしまいます」や「職場の人間関係を良い環境にすることが重要である」などである。

その他に、「現在通院していますが、保育士の心療内科への通院が多いとのこと。いかに

表－12 メンタルヘルスのために必要なこと（複数回答）（%）

保育士を増やす	74 (62.7)
業務を減らす	61 (51.7)
労働時間を減らす	35 (29.7)
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	63 (53.4)
保育時間を減らす	19 (16.1)
専任のカウンセラーを配置する	15 (12.7)
メンタルヘルスの研修会を開催する	21 (17.8)
休み（有給休暇）を取りやすくする	92 (78.0)
休憩時間を確実に取れるようにする	60 (50.8)
土、日は確実に休めるようにする	35 (29.7)
休憩時間を増やす	19 (16.1)
健診を増やす	3 (2.5)
多面的な見方ができるようにする	23 (19.5)
その他	18 (15.3)

表－13 意見の記述

記入あり	記入なし
48 (40.7)	70 (59.3)

メンタル面でのケアが必要なかを訴えて欲しい」、「保育士がギリギリの人数でやっているのに余裕がなくなってしまう」、「保育士という職業は人が相手の仕事です。それなのに業務量が増え休みもとれず、要求されることばかりが多くストレスが大きくなる一方です」などの現在の状況を訴える内容、メンタル面でのケアの必要性を訴える内容があった。

また「負担が大きいわりに、扱いや社会的地位があまりよくない。保育士をもっと認めてほしい」など保育士の社会的地位の低さを指摘する内容もあった。

他には、特に考えなくてはならないことであるが、「現場で動いている保育士さんたちに向けられがちなメンタルヘルスケアですがケアしていく立場にある主任もメンタルでは悩みを抱えています」といった園長や主任などケアする立場にある保育士のメンタルヘルス対策を求めた内容もあった。

## 4. 考察

結果を踏まえ以下の3点について検討したい。

### 4-1 生き生きと働いている状況について

問1でこの質問をしたことについては、前述したように、メンタルヘルスの取り組み課題を明確にする意図からである。メンタルヘルスの重要性については指摘されるものの具体的提案はあまり見られない。ソリューション・フォーカスト・アプローチの考え方は、まず援助目標を明確にすることである。すなわち、より良き未来を作ることである。そうならなければたいはいは問題が解決されている。

ここで記述されていることがより良き未来であり、ストレスをうまくコントロールして仕事をしている状況である。またメンタルヘルスの取り組みの目標でもある。

記述して頂いた人数は、74.5%と多くの方に記述して頂いた。多様な内容であったが、①笑顔で、対応できている、②職場の人間関係が良い、③保育を楽しんでいる、④達成感が感じられる、⑤保護者と向き合う、⑥気持ちにゆとりがある、⑦仕事が楽しい、⑧みんなで話をする、⑨意欲的に働く、⑩子どもと向き合う、などにまとめることができる。

教員への調査においても同様の質問をしているが、その結果で大きく異なるところは、「笑顔」についての記述である。教員にはほとんど見られなかった記述である<sup>6)</sup>。子どもや保護者、同僚との良好な関係性の中で、充実感やゆとり、楽しみが形成されて、それが保育士の笑顔につながってくると考えられる。「笑顔」は子どもや保護者と関わり支援する保育士のメンタルヘルスのキーワードと考えられる。

### 4-2 健康状態（職場、家庭）

健康状態については、「通院している」者も1割を超え、ほとんどの保育士が何らかの不調を抱えているがわかった。その内容も身体的、精神的にわたって顕著である。このような状況は、他の調査と同じような結果になっている。<sup>3) 4) 5)</sup>

次に不健康がもたらす職場への影響について見てみると、「仕事のやりがい」と「保育活動（準備も含めて）」について約半数が、「子どもとの関係」と「同僚との関係」について四分の一が指摘している。自由記述においても、職員間の人間関係に関する記述が多かった。宮下<sup>7)</sup>は、保育士のストレスサーとして「仕事の多忙さと時間の欠如」、「子ども理解・対応の難しさ」、「園内の人間関係の難しさ」、「保護者との関係」の4要因を見出しており、子どもとの関係や同僚との関係は、ストレサーにもなるしストレスにもなっていると言える。より協力し合える関係をどう作り、どう維持するかということが課題になるが、このことに対する対応も、「生き生きと働いている状態」で示された「職場の人間関係が良い」状況を引き出している行動を検討することが参考になるだろう。

不健康がもたらす家庭への影響について見てみると、心身の健康状態がよくない時、家庭のどこに影響が出るかということについては、「睡眠時間」、「家族関係」、「家事・子育て・介護など」、「自分の趣味などの余暇」に影響が出ている。

「家族は、労働主体の形成（産むこと）、そしてその維持（生命と生活の再生産）を通じて、自己の生存の維持をめざす人間の活動がみられるもっとも基礎的な社会集団である」<sup>8)</sup>と言



われており、家族関係をはじめ、睡眠等は生命の再生産において特に重要である。家族としての社会集団が十分機能する上でも労働現場のメンタルヘルスが重要である。

#### 4-3 メンタルヘルスのための取り組み、必要とされる取り組み

厚生労働省が2006年3月の通達「労働者の心の健康の保持増進のための指針について」中で示しているメンタルヘルスの基本的考え方において「4つのケア」の重要性を述べている。それは、事業者の支援の下に行われる、①労働者による「セルフケア」、②管理監督者による「ラインによるケア」、③産業医、衛生管理者等による「事業場内産業保健スタッフ等によるケア」、④事業場外の機関、専門家による「事業場外資源によるケア」である。

この基本的な考えに基づけば、何よりも事業所としてのメンタルヘルス体制の構築が求められ、その上で「4つのケア」が実施されることが重要である。実際、事業所としての保育所（園）におけるメンタルヘルスの取り組み状況については、約7割が取り組みをしていない。取り組みをしている3割の保育所（園）においては、研修への参加や園長や主任などとの面談がなされている。小規模事業所が多い保育所では、体制の構築がまだ不十分であることが考えられる。したがってセルフケア以外の取り組みも少なく、体制の構築を含め、具体的なケアの在り方が求められている。

次に、労働者によるセルフケアである個人のメンタルヘルスのために取り組み内容については、同僚、家族、友人などに話や愚痴を聞いてもらうという取り組みが最も多かった。ストレス状態に対処し、充実した仕事をする上でも他者の援助は重要であることを示している。ストレスラーにも援助者にもなる対人関係を職場内において、より支援的な関係に作っていく方法が求められる。

他には「できるだけ寝る」、「飲酒による気分転換」、「趣味やスポーツなどに熱中する」、「物事を良い方向に考える」、「くよくよしないように心がける」等であり、教員への調査<sup>6)</sup>と同様の対応であった。社会的、身体的、精神的な側面からの取り組みがなされている。

「生き生きと働いている状況」についての質問で示された「笑顔」をはじめとする内容がどのような行動によってなされているかを確認し、状況にあったより「生き生きと働いている状態」を引き出す適切な行動をすることが、メンタルヘルスにつながると考えられる。

また、保育士のメンタルヘルスのために必要だと思われることについては、「休み（有給休暇）を取りやすくする」、「休憩時間を確実に取れるようにする」、「土、日は確実に休めるようにする」、など身体的不調を直接的に減らす内容が多い。その他には「保育士を増やす」、「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」、「多面的な見方ができるようにする」などであり、いずれにしても労働環境の整備に関する取り組みである。

山崎、日向寺<sup>9)</sup>はEAP（従業員支援プログラム）を提供する機関での活動から「働く人々のメンタルヘルス上のトラブルには、組織が抱えるさまざまな問題が映し出される。そして、しばしば組織上の問題は、そのトラブルの発生に重要な役回りを演じ、またトラブルの解消、心の健康の回復には、組織の問題の解決または回避が不可欠になる」と述べている。保育士が生き生きと働き続けるための、保育所（園）としての組織の在り方の検討が求められる。

そのためには、事業所長である保育所（園）長に対するメンタルヘルス研修なども適宜行われる必要がある。

## 謝辞

調査にご協力頂きました保育士の皆さんに感謝申し上げます。

## 引用文献

- 1) 厚生労働省通達「労働者の心の健康保持増進のための指針について」平成18年3月31日(2006年3月31日)
- 2) 重田博正『保育士のメンタルヘルス』かもがわ出版、2007、p10～12
- 3) 飯田由美「『オーバーワーク』が普通になっている保育現場」『福祉のひろば』Vol.76、2006、p15～19
- 4) 熊本保育研究会「子どもたちの健やかな成長を育む保育の向上に向けて－保育士の健康とくらしに関する実態調査報告書－」2013  
<http://2.kumagaku.ac.jp/seminar/hagihara/hoikureport.html> (2015.3.20)
- 5) 西坂小百合「保育士と幼稚園教諭のストレス」『教育と医学』65巻4号、2017、p28～35
- 6) 安田勉「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－」『尚綱学院大学紀要』第63号、2012、p44
- 7) 宮下敏恵「保育士におけるバーンアウト傾向に及ぼす要因の検討」『上越教育大学研究紀要』Vol.29、2010、p177～186
- 8) 布施晶子、玉水俊哲編著『現代の家族－新しい家族の創造をめざして－』青木書店、1982、p3～4
- 9) 山崎友丈、日向寺治彦『メンタルヘルス経営学』金子書房、2012、p4

## 参考文献

- 1) 赤田太郎「保育士のストレスに関する研究」『龍谷大学大学院文学研究科紀要』第33号、2011、p158～166
- 2) 天笠崇『成果主義とメンタルヘルス』新日本出版社、2007
- 3) 石川洋子、井上清子「保育士のストレスに関する研究(1)－職場のストレスとその解消－」『文教大学教育学部紀要』第44集、2010、p113～120
- 4) 上村眞生、七木田敦「保育士が抱える保育上のストレスに関する研究－経験年数およびソーシャルサポートとの関連からの検討」『広島大学大学院教育学研究科紀要』第3部、第55号、2006、p391～395
- 5) 上村眞生「保育士のメンタルヘルスに関する研究－保育士の経験年数に着目して」『保育学研究』第50巻1号、2012
- 6) 大場さよ、佐藤恵美「職場のメンタルヘルス対策と健康な職場づくり」『保育の友』60巻第14号、2012、p22～25
- 7) 小畑幸拓、加藤望、北垣智樹『東日本大震災が教えるいのちをまもる保育の基準』かもがわ出版(かもがわブックレット193)、2013
- 8) 垣内国光、義基祐正、川村雅則、小尾晴美、奥山優佳『日本の保育労働者』ひとなる書房、2015
- 9) 加藤由美、安藤美華代「保育者のメンタルヘルスに関する国内外の研究の動向と展望」『岡山大学大学院教育学研究科研究集録』第159号、2015、p1～10
- 10) 金城悟他「保育者のメンタルヘルスをどのように支えるか」『保育の友』60巻第14号、2012、p10～21
- 11) 佐々木正美「保育士のストレス」『保育の友』54巻第18号、2006
- 12) 佐藤暁「保育士が元気であるためのやりくり」『発達教育』第34巻第12号、2015
- 13) ジェフ・A・ジョンソン著、猿渡知子他訳『保育者のストレス軽減とバーンアウト防止のためのガイドブック』福村出版、2011
- 14) 重田博正『ストレスもつかれもとんでいけ 保育現場の健康法』フォーラム・A、1999
- 15) 重田博正『保育職場のストレス』かもがわ出版、2010
- 16) 鳥悟・佐藤恵美『ストレスマネジメント入門』日本経済新聞社(日経文庫)、2007
- 17) 鳥悟『メンタルヘルス入門』日本経済新聞社(日経文庫)、2007
- 18) 須田民男『ストレスによる健康障害とその予防』かもがわ出版、2008
- 19) 砂上史子「保育者が育つ、育ちあう職場づくり」『保育ナビ』7巻9号、2016
- 20) 高濱裕子『保育者としての成長プロセス』風間書房、2000、p241～250

- 21) 中央労働災害防止協会「心の健康づくりのための心理相談担当者 必携」2016
- 22) 働くもののいのちと健康を守る全国センター『働く者のメンタルヘルス』2003
- 23) 辻秀一『さよなら、ストレス』文藝春秋（文春新書）、2016
- 24) 増淵千保美「こどもの暮らしと発達を保障し、健康で働きつづけられるための条件」『保育問題研究』274号、2011、p17～38
- 25) 村田務「保育差のストレス状況とその要因」『白梅学園短期大学紀要』第32号、1996、p135～147
- 26) 水澤都加佐『仕事で燃えつきないために一対人援助職のメンタルヘルスケア』大月書店、2007
- 27) 矢野智恵、片岡亜沙美、森澤徹男、小島一久、杉原徹、山崎美恵子「保育士の『健康及び安全』への取り組み状況への認識に関する研究」『高知学園短期大学紀要』第42号、2012、p43～54
- 28) 楽天リサーチ「保育士が働きやすい職場づくりのための手引き」（厚生労働省委託事業）、2015
- 29) 脇貴志『事故と事件が多発するブラック保育園のリアル』幻冬舎、2016



問10 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. サークルなど他保育所（園）の保育士と交流する
13. 休む
14. 保育所（園）のことを考えない
15. その他（ ）

問11 保育士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. 保育士を増やす
2. 業務を減らす
3. 労働時間を減らす
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られるようにする
5. 保育時間を減らす
6. 専任のカウンセラーを配置する
7. メンタルヘルスの研修会を開催する
8. 休み（有給休暇）を取りやすくする
9. 休憩時間を確実に取れるようにする
10. 土、日は確実に休めるようにする
11. 休憩時間を増やす
12. 健診を増やす
13. 多面的な見方ができるようにする
14. その他（ ）

問12. 保育士のメンタルヘルスについてお気づきのことやご意見がありましたら何なりとご記入ください。

（ご協力ありがとうございました）