

# 教師のストレス

相川 勝代

## Stress in the Teaching Profession

Katsuyo AIKAWA

### I. はじめに

教師は多忙で、ストレスの強い職業であるという、一般の認識はまだ低い。

教育は、子どもと教師の相互反応を軸として成り立ち、展開するものである。そのため、子どもの教育を考える時、教師の生活実態と心身の健康問題は、子どもを取り巻く環境要因として、もっとも重要な事項である。しかしながら従来は、子どもの問題行動や心身の健康については、高い関心が払われてきたにもかかわらず、教師の心身の健康や不適應問題について、広く関心が持たれるまでに至っていない。

「教員の心の健康等に関する調査研究協力者会議」(1994)は、「教員の心の健康等に関する問題について」審議のまとめを出した。その中で、調査研究協力者会議は、心の不健康状態にある教員等の現状や学校教育活動等への影響の実態、その要因や背景についての分析検討、それらを基にしての今後の対応策について提言を行っている。

心身へのストレスとしては、寒冷や暑熱、騒音等の物理的要因、過労や身体病等の身体的要因、人間関係のあつれき等の心理的要因や社会文化的要因等がある。これらのストレスは、身体的表現としては心身症としての胃潰瘍や高血圧等、精神的には不安や抑うつ、錯乱等の種々の型の反応性精神障害を呈する。

人を対象とし、人に接し、人に影響を与えていく職業は、そうでない職業に比べ、格段にストレスが高まるとされている。教師は対人関係の多様さや複雑さ、影響力の大きさから、対人的なさまざまな職種の中でも、きわめてストレスの強い職種であるといえる。

昨今、教師のストレスは顕著となり、多くの職種の中でも、その多様さと強さにおいて、特異な様相を呈しているといえよう。教師のストレスの原因として、子どもとの関係、教師間の人間関係、保護者から受けるもの、教育に対する期待や批判等マスコミや社会から受けるもの等がある。教師に対する社会や保護者の期待は高い。それに応えようとして、多忙さを倍加させながらも、自己抑制と自己努力を続けながら、職務を遂行していくことになる。そのことがストレスとなり、心身の疲労を蓄積していく。

1970年代後半より、欧米では教師のストレスや燃えつき症候群についての研究が報告されるようになった (Travers, C. G. & Cooper C. L. 1996)。本論ではわが国における教師のストレスおよび精神障害に関する研究の現状について概観する。

### II. 教師の生活

食事時間もそこそこに、トイレに立つ暇もない、多忙をきわめる教師の心の健康問題が、

昨今、大衆むけの週刊雑誌等にまで取り上げられるようになってきた(藤生, 1996)。細切れの時間に追い立てられる昼間の勤務がすんでも、多くの教師は仕事を持ち帰り、翌日の授業の準備をし、睡眠時間を切り詰め、職責を果たそうと努めている。さらに女性教師の多忙さは、家事や育児のために倍加されることになる。その多忙さは甚しいものである。

教師の生活に関して近年実施された調査には、組合によるものとして、全労連『『過重労働』下の労働と生活に関する調査報告』(1991)、日教組女性部『[生活と労働]調査』(1991)等(全日本教職員組合, 1993)、研究者による教職員調査として、国立公衆衛生院の上畑(1992)らによる労働ストレスとライフスタイルならびに健康障害の関連、千葉大学久富(1994)らの教員文化についての実証的研究、滋賀医科大学予防医学講座渡部ら(1995)による「教職員の健康実態調査」等、大阪教育文化センター「多忙化」調査研究会(1996)の調査等がある。

全日本教職員組合(1993)は、1992年11月に、全国一斉に、「教員の生活と勤務に関する調査」を行った。対象は小学校、中学校、高校全日制教員1,350人。回答1,268人(93.9%)の回収率である。タイムテーブルは教員の全生活を28頁目の行動内容にわけ、10分刻みで1日24時間の行動内容をもれなく記録し、これを1週間毎日続けたものである。28項目は次のような生活時間に分類される。①仕事関連時間、②生理的生活時間、③家事・育児、④社会的・文化的生活時間、⑤副業・内職・その他。

教員の平日の生活時間の割合をみると、男性は在校時間9時間32分、睡眠時間7時間5分であり、女性は在校時間9時間8分、睡眠時間6時間47分となっている。平日勤務日の在校時間の内訳は次のようになっている。男性は仕事8時間37分、休憩20分、食事13分、女性は仕事8時間34分、休憩10分、食事8分である。学校外の生活の内訳は、男性は仕事時間(そのほとんどが持ち帰り仕事)51分、生理的生活時間9時間10分、家事・育児45分、社会的文化的生活時間2時間24分、女性は仕事時間53分、生理的生活時間8時間10分、家事・育児2時間25分、社会的文化的生活時間1時間31分である。通勤時間を含む1週間の仕事関連時間の合計は、男性で62時間24分、女性で59時間39分である。これから通勤時間を差し引いた仕事時間は、男性で55時間50分、女性で53時間58分となっている。土曜日の午後や日曜日は、自主研修や部活動の指導に時間をとられている教員も多い。

全労連の『『過重労働』下の労働と生活に関する調査』(1991)によれば、労働者の1週間の総労働時間は約45時間48分である。それに比べれば、男女とも教員の仕事時間は非常に長く、そのうえ持ち帰り仕事時間が50分以上もあるというのは、他の産業労働者に類をみないことである、と全日本教職員組合の調査報告書は指摘している。

男性教師と女性教師を比べてみると、平日の勤務日の在校時間や1週間の仕事時間にはほとんど差がなく、教員の仕事時間には男女差がないのが大きな特徴である。しかし、学校内における男女教員の行動別分類をみると、女性教師の場合、食事や休憩時間が男性教師よりもさらに極端に少ないといえる。学校外の生活時間の内訳でも、男性教師に比べ女性教師は睡眠時間が少なく、家事・育児に時間をとられ、その分生理的生活時間や社会的文化的生活時間が反比例して少なくなっている。女性教師は男性教師とほとんど差のない仕事をし、その一方で、家事や子育てのために時間をとられながら、教師生活を続けていることになる。職業としての教師生活と個人としての家庭生活を両立させるために、女性教師は多忙を極めながら、仕事を続けている実態が浮び上がってくる。そういう実態からみて、

女性教師は男性教師よりも、より強くストレスを受けていると考えられる。

従来より、全教員数に占める女性教師の比率は高いが、1995年度には、小学校75.7%、中学校39.2%、高校23.2%となり、小学校では4人に3人、高校でも4人に1人は女性教師である（文部省、1995）。

ちなみに、久富（1994）の調査では、小・中学校教師1,337名のうち949名（71.0%）が配偶者があり、そのうち男性49.3%、女性50.5%の配偶者が現在教師をしており、かつて教師であった場合を含めると、男性64.5%、女性53.6%の教師の配偶者は教師である。教師同志の結婚は同じ専門職同士の結婚としては最大の比率ではないか、と久富は述べている。男性の配偶者の11.8%が、「かつて教師で現在仕事をしていない」となっているが、結婚や子育て等の理由で仕事をやめ専業主婦となったものであろう。教師同志の結婚は同じ専門職同士として支援しあえる等の利点も多かろうが、多忙でストレスの高い教師同士であるための、個人的な生活におけるストレスの付加も免れないであろう。

女性職員を対象に、岡山県高教組が1995年に実施した「健康・母性保護実態調査」（対象1,300人のうち769人の回答）によると、過去5年間に妊娠した人のうち、高校では約40%、障害児学校では約50%の人が異常出産をしている。56%の人が学校をやめたいと答えており、やめたいと思う理由は多い順に、多忙、健康不安、職場の人間関係となっている（曾田、1996）。多忙さのために、母性保護さえも犠牲にされている状況にあるといえ、長時間の仕事で疲労が蓄積し、職場の人間関係に悩み、働く意欲をそぎ、心身の健康を障害している女性教師の実態が示されているといえる。

「教員の労働時間短縮は緊急課題」（西村、1996）であるといわれるが、教師の過労問題やストレスについて考える時、とりわけ女性教師のおかれているきびしい状況については、個人や性別役割分業をこえて、社会的な問題として、状況の改善が検討される緊急性を痛感する。

### Ⅲ. 教師のストレス

#### 1. 教育現場からみたストレス

前節で、教師の生活の実態についてみてきたが、多忙な生活をしいられている教師にとって、どのような要因がストレスとなっているかを先行研究により概観する。

松本（1987）は、中学校教師の不適応兆候について調査研究を行っている。1984年11月に、東京都の公立中学校の教員（校長・教頭は除く）を対象に、郵送法で行ったものである。回収率36%、679名の調査データである。勤務条件についての不満は表1にみるとおりである。施設・設備に対する不満は男女とも高い。収入に関する不満は男女差が著明で、男性教師ではもっとも高い項目である。勤務時間についての不満は、女性教師は男性教師の2倍以上の高い割合である。職場不適応兆候としては、約3割の教師が授業の時気が重いと感じ、2割前後の教師は生徒や父母との接触をわずらわしく思い、10人に1人は勤務を苦痛に思い、同僚と顔を合わせたくないと思っている。職場不適応兆候を認める教師は男性14.5%、女性24.7%であり、女性が高率である。年代別では20代がもっとも高率で、年代が高くなるほど割合は低くなり、50代がもっとも低い。職場不適応兆候を引き金として、次に示すような勤務不適応兆候としての心身の症状を自覚している。疲れやすいと自覚している教師が7割以上の高率であり、憂うつな気分やイライラ感を自覚している教師

表1 教育現場からみた教師の悩み・不満

順位	松本 (1987)	秦 (1991)	兵藤 (1992)	上畑 (1992)
1	施設・設備 (29.0%)	多忙 (72.4%)	休養する空間がない (2.00)	時間に追われる (53.0%)
2	収入 (22.4%)	管理職の力量不足 (44.2%)	雑用が多すぎる (1.93)	仕事量が多すぎる (44.6%)
3	勤務時間(15.2%)	親のあり方 (42.0%)	教材研究をする時間 がない (1.80)	人手不足だ(44.3%)
4	生徒の態度 (10.3%)	給料 (40.6%)	手のかかる子がいる (1.74)	ノルマがきつすぎる (41.2%)
5	勤務条件(10.3%)	教師の社会的評価 (25.7%)	寒暑のきびしい校舎 である (1.74)	拘束時間が長すぎる (25.6%)
6	人事上の待遇 (7.7%)	異動 (24.3%)	行事・会議が多い (1.72)	仕事の責任範囲が大 きすぎる (22.6%)
7	父母の態度 (6.0%)	組合 (20.5%)	給料が安い (1.65)	ミスが許されない (21.6%)
8	職場の人間関係 (4.6%)	校務分掌(15.9%)	給食がまずい (1.62)	肉体疲労がきつい (13.2%)
9	学校の教育方針 (2.9%)	昇進 (8.9%)	トイレ・更衣室が不 備である (1.61)	トラブルが多すぎる (10.1%)
10			教師集団がまとまら ない (1.39)	休日などの父兄生徒 の対応が多い (9.3%)
11			持ち時間数・児童数 が多い (1.26)	上司との関係がよく ない (5.7%)
12			年休が取りにくい (1.25)	技術進歩についてい けない (5.7%)
13			教育の情報化の波に 乗れない (1.24)	競争がはげしい (3.0%)
14			教材が不備である (1.13)	仕事が多すぎる (0.8%)
15			家事労働が負担であ る (1.09)	

が約4割、不安感や不眠を覚えている教師が2割弱である。勤務不適応兆候を認める教師は男性33.4%、女性45.6%である。年代別では多少の変動はみられるもののおおむね若年の20代の割合が高く、年代が上がるにつれ減少している。

秦(1991)は、1990年3月から5月にかけて、福岡県内の小・中学校教師を対象に、教師のストレスについて、郵送法で調査している。回収率26.0%、572名のサンプルを分析し、以下の結果となっている。ストレスがたまっているのは小学校教師の74.4%、中学校教師の68.7%であり、性別では男性教師64.2%、女性教師77.0%である。ストレスの原因として、教師にとって強く不満を感じるものについて、表1にまとめている。ストレスの症状として、いらいらすと自覚している教師が6割弱、仕事のことを考えなくなったり、気分がすぐれない教師が6割弱、足取りが重かったり、ボーッとすると自覚している教師が約4割である。すべての項目で女性の割合が高く、年齢的にはほぼ20歳代から30歳代が高く、50歳代はすべての項目でもっとも低くなっている。

兵藤(1992)は、小学校教師のストレス源を見出し、そのカウンセリング法を探る目的で、東京都多摩区の3市12校に勤務する教師253名に対し、郵送法による調査を実施し、79名からの回答を得ている(回収率31.2%)。調査時期は1990年7月。質問内容は教育指導、学校組織、人間関係、職場環境、家庭環境に関する5つの領域、35項目の小学校教師の具体的な場面、行動を予測し、独自の内容を作成し、「非常に」から「いいえ」までの3~0点で得点化している。結果は表1に示すとおりである。小学校教師にとって、上位を占めるストレスは、空間的なゆとりのなさや時間的なゆとりのなさであり、次いで、子どもの問題である。年齢的には若年層でストレスが高く、ベテラン層は比較的ストレスが少ない。性差がみられ、男性では給料、発言力、会議や行事の多さがストレスであり、女性では時間的なゆとりのなさ、子どもの指導上の問題、家族の心配や家事負担の問題等である。

上畑(1992)は、教員の職場ストレス、教員の仕事の特徴、ストレスと自覚疲労徴候について調査している。対象は東京都高等学校教職員組合、東京都障害児学校教職員組合、埼玉県高等学校教職員組合および東京都教職員組合に所属する1,928人。調査は1990年から1991年にかけて実施。教師が感じるストレスは表1に示している。上位の項目は男性教師よりも女性教師の割合が高い。教員の仕事の特徴として、要求度と裁量の自由度は高いが、仕事の支援度は全体的に低く、特に女性教師の支援度は低い傾向にあると指摘している。

相川(1994)は、雲仙・普賢岳噴火災害下における子どもの不安と教師のストレスについて調査をしている。対象は長崎県島原市および深江町の小学校6校、中学校3校、278名の教師である。1991年6月3日の最大規模の火砕流から1年3月たった1992年9月から11月にかけて、学校ごとに調査を依頼し、回収率87%。調査票と日本版精神健康調査票(GHQ)(The General Health Questionnaire by Goldberg, D. P.)を施行し、GHQ総得点や要素点(身体的症状、不安と不眠、社会的活動障害、うつ状態)の高さから、ストレスの強さを推定し、次のような結果を得ている。①災害への危険性を感じる教師、身近かな人をなくした教師、財産・所有物を失った教師は、そうでない教師に比べストレスが高い。なかでも児童、生徒の父親をなくした女性教師のストレスが非常に高い。②クラスに避難生活をしている児童、生徒がいる教師、仕事量が変化した教師、児童・生徒の生活面

や行動面でマイナスあるいはプラスの影響を感じる教師，学習面でマイナスの影響を感じる教師はストレスが高い。③女性教師は男性教師に比べ，すべての面でストレスが高い。長期化した噴火災害下で，保護者の期待に応えながら，児童，生徒の安全と健康を守り，教育活動が続けていくことは，教師にとって大きなストレスとなっていることを調査は示している。

松本（1987），秦（1991），兵藤（1992），上畑（1992）の4つの調査で，第1位は多忙さと施設・設備の二つが占めている。教師の生活が他の職種に類をみない多忙さであることは，1992年に全日本教職員組合が全国一斉に実施した「教員の生活と勤務に関する調査」でも明らかにされている。仕事量や雑用が多く，時間に追われているのに，会議や行事が多く，教材研究をする時間がない，と悩んでいる教師が多い。持ち時間数や児童数が多く，年休は取りにくいし，休日に父兄や生徒の応待をしなければならないことも多く，技術の進歩についていけないし，教育の情報化の波に乗れないと感じ，ストレスをおぼえている教師もいる。平常時でも，教師は仕事量が多く，時間が足りない。そしてそのことが教師にとってのストレスである。自然災害や伝染病の発生等の異常な事態における教師の多忙さとそのためストレスは，さらに増強されていくことになる。尾木（1991）は，教師の多忙化の原因として，最近の子どもがかかえる問題の多様さを第一にあげている。例えば，発達課題を十分に達成していなかったり，基本的生活習慣が身につけていなかったりするため，教師が時間をとられることになる。第二としては，家庭や地域の教育力が低下し，学校教育への期待の増大と多様化のためである。そしてさらに，現代の社会の変化や進展に伴って，学校教育の課題が増大しているためであるという。増大する学校教育の課題としては，社会の情報化に伴う教育，国際化に対応する教育，環境問題に対する教育など，多様な内容を教育課程に位置づけることが求められるようになり，多忙化の要因となっていると論じている。

多忙さとともに，教師にとってストレス要因の第一にあげられるものは，施設・設備の不備である。ストレスにさらされ，疲労し，休養したいと考えても，休養する場所がない。校舎は寒暑がきびしく，トイレや更衣室さえも不備である，というように，現今の職場環境としては，他の職場に比べかなり劣悪な条件にあり，改善が検討される必要がある。改善のための視点を与える研究の一環として，校舎等の物理的な教育環境が，子どもと教師の心身の健康に与える影響について橋田ら（1992），服部ら（1992）の研究がある。研究では，木造校舎と鉄筋コンクリート造校舎を比較的検討し，寒暑感やストレスに関する項目からみて，木造の方が好ましい教室環境が成立していると考えられると提言している。

多忙さや施設，設備の不備の次には，生徒指導上の問題がストレス要因としてあげられる。松本（1987）の調査では生徒の態度，となっており，兵藤（1992）の調査では，手のかかる子がいる，となっている。二つの調査はともに子どもの指導についての困難さを指摘している。平常とはことなる災害下において，教育活動が続けている教師にとっては，子どもの生活面・行動面や学習面の変化は大きなストレス因となっていることが，相川（1994）の調査に示されている。昨今，さまざまな子どもの問題が噴出ししている。登校拒否などの長欠状態を続ける子どもたちの増加，いじめとそれによって引き起こされる子どもの生命にかかわる重大事，学校内で起こる暴力事件等である。普通学級に在籍している多動児や学習障害児等，子どもの個別のニーズにあった学習保障の問題がある。これらの

子どもの問題と関連して、保護者との関係も教師にとってはストレスを高める要因となる。松本（1987）や秦（1991）の調査に、父母の態度や親のあり方としてあげられている。

宗像ら（1988）は、千葉県市川市の市立中学校8校に勤務している教員（校長、教頭、養護教諭を含む）の全員309名を対象に、1985年12月から1986年1月にかけて、郵送法により、「教員の精神健康管理に関する調査」を行っている（有効回収率66.0%）。日本版精神健康調査票（GHQ）（The General Health Questionnaire by Goldberg, D. P.）と一部修正されたPinesの燃えつき尺度（burnout measure）を用いて測定し、高い燃えつき状態が多発しやすい層を、その属性や職務上の背景から、大きく3種類に分けている。その中の一つは、進路指導主任、生徒・生活指導主任、非行傾向（長欠を含む）のある生徒を2人以上もつ学級担任、特殊学級担任等のような、学校内で生徒の教育や指導に重い負担を負っている教師層である。教師にとって、問題をもつ子どもの指導にあたることは、責任が重く、ストレスが強く、その結果、燃えつきていく教師が多発しやすくなることになる。

燃えつき度が高いとされる医師（稲岡、1988）と教師の活動形態を比較し、新堀（1996）は、次のように述べている。教師は1対多の活動をする。つまり一人で授業をし、一人でクラスを担当する。そして、生徒への規律の強制の必要性和教育の自由の尊重との間で悩むことになる。1対多の生徒一人ひとりの意欲、能力、学力、環境、要求などは多種多様であるが、教師はあらゆる生徒を引き受ける。授業、生徒指導、進路指導、非行処理、カウンセリング、クラブ活動と広範な仕事を引き受けているが、一定の年数が来れば、次の学年、次の学校へと順送りする。このような教師の活動形態の特異性からみれば、医師とは異なる教師のストレスの高さと燃えつき度の高さが推し量られる。

問題をもつ子どもの指導にあたる教師に対して、上司や同僚教師の支持や支援は得られているであろうか。松本（1987）の調査では「職場の人間関係」、秦（1991）の調査では「管理職の力量不足」、兵藤（1992）では「教師集団がまとまらない」、上畑（1992）では「上司との関係」という表現として、職場の人間関係がストレス要因として指摘されている。

年齢的には20代あるいは30代の若年層にストレスの高さが証明され、年齢が上がり、ベテランになるにつれ、それまでのさまざまな経験から、問題解決もうまくなり、もしストレスをおぼえたとしても発散法を身につけているためであろうか、50代のベテラン教師のストレスは比較的に低いことが指摘されている。宗像ら（1988）では、教員経験年数2年未満、年齢20～29歳、健康安全指導（非主任）、文化系クラブにかかわっている教師などのような、経験がまだ浅く、学校内では責任や負担のあまりない役割を担当している教師層が燃えつきが多発しやすい層の一つであると指摘している。

教師のストレスについては性差があり、全般的には女性がストレスを受けやすく、ストレスの内容にも男女差がある。男性教師にとっては、給料や人事や発言力などに対してストレスを感じる割合が高いが、女性教師は時間的なゆとりのなさや子どもの指導に関することが上位を占め、さらに家族の心配や家事負担がストレスとなっている。宗像ら（1988）によると、女性、家庭に乳幼児が2人以上いる教師などのように、学校の仕事で家事や育児との両立に負担をもつ教師層が燃えつきが多発しやすい層の一つとなっている。

## 2. 専門機関からみた教師のストレス

表2 専門機関からみた教師の悩み・不満

順位	小沢 (1981)	蓮見 (1994)	村山 (1995)	福水 (1993)
1	法律問題 (29.4%)	法律問題 (37.4%)	学校職員自身の心理的問題 (35.4%)	子どもの指導 の困難
2	職務上の問題・ 勤務上の問題 (27.2%)	精神衛生 (18.3%)	学校職員の子どもや家族の心 理的精神的問題 (21.0%)	職場内人間関 係
3	家庭や家族に関 する問題 (15.0%)	職務問題 (10.5%)	教職員が関与している生徒の 相談 (18.8%)	家庭内人間関 係
4	その他の身の上 ・生活問題 (12.8%)	人事問題 (8.7%)	学校職員の身分、福利などの 問い合わせおよびコンサルテ ーション (10.5%)	人格の未熟さ ・神経質
5	職場内外の対人 関係 (7.2%)	教育保育問題 (7.8%)	法律上の問題 (10.0%)	重い身体疾患 の後

1960年代後半になり、教師のメンタルヘルスが問題となり、それまで教師の休職理由の第1位は結核であったが、この頃を境に精神性疾患が第1位となった。その頃、全国的に公立学校教職員相談機関が開設されるようになった(福永, 1981, 蓮見, 1994)。

小沢(1981)は、1974年5月に愛知県教育センター内に開設された教育相談室の1975年度および1980年度の教育相談実施状況を報告している。それによると、1975年度114件、1980年度180件の相談を受付けている。1980年度の相談内容は表2に示すとおりである。相談内容は、両年度とも第1位は法律問題、第2位は職務上の問題・勤務上の問題となっている。

蓮見(1994)は、東京都教職員相談室の相談の実態について報告している。1971年に開設された東京都教職員相談室の相談件数は徐々に増加し、約20年で2倍近くに増加している。相談内容は表2に示すとおりである。1989年頃から、相談件数が急増しているが、相談内容には増減がみられ、法律問題や精神衛生が減少し、職務問題や人事問題が増加している。全相談件数17,057件の相談のうち4,901件(28.8%)が生徒指導上の悩みで占められている。相談室開設以来、後半の年代になると、30代、20代の相談が増え、世代的に若い人の相談が多くなってきており、男性より女性の相談件数が多い。

村山(1995)は、1985年10月に開設された互助組合立の福岡市立学校職員相談室のカウンセラーとして、発足から丸9年を越えた時点での相談の概要を報告している。福岡市立学校職員数は約6,500名であるが、のべ相談回数は約1,500回、実相談数は約180名である。男女比は実人数では1:1.9、のべ面接回数では1:1.5となり、実人数も面接回数も女性



が多い。相談内容は表2に示すとおりである。教師自身の心理的問題が3分の1以上を占め、女性の相談件数が多い。

福水（1993）は、東京都教職員互助会三楽病院精神神経外来に、1991年に初診した心因性に起った軽いうつ病や神経症の人らにアンケート等によって、その原因でもある学校におけるストレスについて調査している。表2に上位5位について示している。学校におけるストレスで最も多いのは、教師の仕事そのものである子どもの指導の困難さとなっている。教師にとって子どもの指導の困難さは大きなストレスとなる。次には職場内人間関係、そして家庭内人間関係と続いている。生徒指導等で困難に直面しても、職場でも家庭でも、情緒的な支援を得るようなよい人間関係を持っていない人が多いと思われる。ついで、重い身体疾患が引き金になったり、人格の未熟さ・神経質さ等の人格あるいは性格形成上の問題等、個人の適応能力と関わるものである。

小沢（1981）、蓮見（1994）、村山（1995）の教育相談室の相談内容には、年代的な推移がある。1970年代、相談室開設当初は、法律相談が最多であったが、その後、法律相談は減少し、生徒指導上の問題等が増えている。男女差があり、女性の相談が多く、年齢的には20代、30代の若年層が多い。一方、病院に受診してくる人の場合（福水、1993）、心因性の精神疾患であっても、ストレス要因がより深刻であり、個人的な要因と関わってくるものが示されている。

#### Ⅳ. 教師の精神疾患

教師の精神性疾患による病気休職者の推移をみると、1979年度病気休職者3,705人

表3 教師の精神障害

順位	加藤ら（1969）		里村ら（1980）		鈴木ら（1982）	中島（1995）	
	教師 （507名）	教師以外 （761名）	教師 （15名）	全体（教師を含む） （728名）	教師 （43名）	教師 （100名）	教師以外 （37名）
1	神経症 （39.8%）	神経症 （30.8%）	神経症 （40.0%）	神経症 （39.1%）	神経症 （51.2%）	気分障害 （38%）	気分障害 （38%）
2	精神分裂病 （14.4%）	精神分裂症 （15.2%）	精神分裂病 （33.3%）	躁うつ病 （22.5%）	躁うつ病 （30.2%）	神経症性障害 （32%）	神経症性障害 （27%）
3	外傷後遺症 （12.4%）	外傷後遺症 （14.1%）	うつ病 （20.0%）	精神分裂病 （13.2%）	精神分裂病 （7.0%）	アルコール 関連（16%）	精神分裂病関 連（16%）
4	躁うつ病 （6.3%）	頭痛 （8.0%）	脳器質障害 （6.7%）	てんかん （5.8%）	心因反応 （2.3%）	精神分裂病 関連（9%）	アルコール関 連（8%）
5	頭痛 （6.1%）	てんかん （7.2%）		心因反応 （4.9%）	心身症 （2.3%） 頭痛症 （2.3%）	人格障害 （3%）	人格障害 （5%）

のうち664人(17.9%)であったものが、1995年度には3,645人中1,240人(34.0%)となり、15年間で約2倍に増加していることになる。全教員の中で精神性疾患による休職者が占める割合は、1995年度0.13%であり、1,000人に1人の割合である。(文部省教育助成局地方課, 1996)。しかし、精神性疾患の場合、統計上の数値として表われてこない部分もあり、実態把握がむずかしい。例えば、抑うつ状態であっても、身体的な症状のため内科などで治療を受けている場合、統計的には内科疾患として処理されていくため、精神性疾患による休職中の教師の実数はさらに多くなるのではないかと考えられる。

教師の精神障害に関する研究には、風祭・加藤・黒川(1966)、加藤・黒川(1969)、里村・古川・宮里・大原(1980)、鈴木・上野・大原・里村(1982)、福水(1981)、石井(1988, 1991)、石井・福水(1988)、中島(1994, 1995)等がある。

加藤ら(1969)は、公立学校共済組合によって運営されている関東中央病院神経科に、1960年4月から1967年3月までに受診した公立学校教員507人(男性328人, 女性182人)と、比較対照のため、同期間における一般の勤務者761人を選び、疾患分布等について分析している。表3に疾患分布を示している。多いものから神経症、精神分裂病、外傷後遺症、躁うつ病の順である。男女比は1.8:1で男性が多い。

里村ら(1980)は、浜松医科大学精神神経科に、1974年11月から1979年3月までに受診した患者総数728名のうち教師15名(男性11名, 女性4名)について、鈴木ら(1982)は、同じく浜松医科大学精神神経科を1978年4月から1981年9月までに受診した43名(男性33名, 女性10名)の教師について報告している。疾患別分類は表3に示している。里村ら(1980)および鈴木ら(1982)ともに、疾患別では神経症が最も多く、次にうつ病あるいは躁うつ病、精神分裂病となっている。

中島(1994, 1995)は、東京都教職員互助会三楽病院精神神経科入院の教師100名と同じ時期に三楽病院で入院治療を受けた同年代の教師以外の職業についている37名の疾患別分類を行っている。結果を表3に示す。分類は国際疾患分類第10改訂版(1CD-10)

(1992)に基づいている。疾患名とその割合は、気分(感情)障害が約4割で最も多く、神経症性障害・ストレス関連障害および身体表現性障害(神経症性障害とする)が約3割、精神作用物質使用による精神および行動の障害(アルコール関連障害とする)が2割弱、精神分裂病・分裂病型障害および妄想性障害(精神分裂病関連とする)が1割である。性別では男性がやや多く、年齢的には40代、50代が他の年齢層に比べ少ない傾向にある。

教師の精神障害に占める気分(感情)障害の割合には、年代的な推移がみられる。風祭ら(1966)や加藤ら(1969)の躁うつ病10%前後に比べ、鈴木ら(1982)では3割となり、中島(1995)では気分(感情)障害4割と増加傾向にある。

気分(感情)障害には、病前性格、発症経過、状態像、経過等に違いがみられる。うつ病の病前性格は、執着性格あるいはメランコリー親和性格と呼ばれる性格傾向を基盤とすることが多い。これらの性格は、几帳面、堅実、勤勉、責任感が強い等であるが、職業生活では昇進や異動などの環境変化が誘因となって、抑うつ状態を発症することがある。しかし、通常はこれらの性格傾向をもつ人は、教師としての職責を忠実に果していこうと努めるまじめで、責任感の強い教師である。そのため仕事を抱え込み、心身の疲弊状態となり、抑うつ状態に陥ることになる。

石井(1991)と中島(1995)は、教師がうつ病に陥る契機として、教職経験年数と抑うつ

つ状態との関連をみている。まず新任から経験5年未満にみられる教職そのものへの不適応のため、抑うつ状態になる場合、次は教職経験10年以上の中堅といわれる年齢層にみられるもので、異動によって前任校との学校間の格差のため、現任校に適応できず抑うつ状態に陥る場合、そして20年以上の教職経験をもつ40代後半から50代の年齢層で、管理職への昇格に伴って不適応をおこし抑うつ状態に陥る場合の3つを指摘している。これらの年齢層は、それぞれに教職に伴う固有の危機状況を教師のライフサイクルとして内包していることと関係していることになる。近年、抑うつ状態が長引き、なかなか回復できず、遷延化することがあり、復職の時期等が問題になる。

精神分裂病の発生頻度を正確に算出することはむずかしいが、世界の多くの統計値はだいたい1,000人あたり7ないし9ぐらいとされている（笠原，1993）。精神分裂病は、社会的文化的な状況や時代的な影響など、環境的な要因によって左右されることは少ないとされている。ところで、中島（1995）の統計をみると、教師では精神分裂病は9％であるが、教師以外の職業の人では16％である。教師以外の職業の人に比べ、教師の精神分裂病の割合はほぼ半分である。教師に精神分裂病が少ない理由は、採用試験で不採用となることが関係しているのであろうと、中島（1995）は述べている。しかし、教員採用試験の時、すでに精神分裂病を発病していても、ペーパーテストだけであれば、教員として採用されることがある。以前は精神分裂病に罹患している教師も変った先生として、父母が容認しているところがあった。昨今、教師の側よりも、父母や生徒の方に意識や態度の変化が生まれ、父母からの指摘で、問題が表面化することが多いといわれる（福水，1981）。

うつ病と精神分裂病の他に、教師の精神性疾患としてさまざまなタイプの神経症、アルコール依存、人格ないし性格上の偏り等がある。

中島（1995）によれば、精神障害の発病あるいは増悪因子として、教師以外の職業の人の職場内ストレス因子は65％であるが、教師の場合、職場内ストレス因子が93％と高く、明らかに大きな割合を占めている。職場内ストレス因子としては、仕事関係が6割、残りの4割が人間関係である。このようにみえてくると、教師という職業は、職業上のストレスの強い職業であるといえる。

## V. おわりに

時間的にも、空間的にも、ゆとりのない学校で、教師は多忙でストレスの高い生活をいられている。そのために心身の健康を障害されている教師の増加、とりわけ精神性疾患により休業している教師の増加が、ようやく社会的な問題として関心をもちはじめている。

1996年7月に出された中央教育審議会の第一次答申には、学校は「ゆとり」のある教育環境で、「ゆとり」のある教育活動を展開することが強調され、「開かれた学校」となり、学校がスリム化していくことが提言されている。学校週5日制の完全実施や、1995年4月からはじまった心理臨床の専門家をスクールカウンセラーとして配置する制度の促進等、「つけすぎた学校の贅肉をシェイプアップする」（安藤，1996）ための創意工夫とその実現が、子どもと教師のメンタルヘルスのための緊急の課題であろう。

## 文 献

- 相川勝代 (1994) : 長期の噴火災害下における教職員のストレス. 相川勝代, 小原達朗, 小野田正利; 雲仙・普賢岳災害の長期化が子どもの心身の健康および学校教育にあたる影響 (研究報告書) (pp.53-78).
- 安藤 博 (1996) : 体罰の現在—こんにち的課題を考える—. 季刊教育法, 106, 4-11.
- 中央教育審議会 (1996) : 21世紀を展望した我が国の教育の在り方について—子供に〔生きる力〕と〔ゆとり〕を—.
- 藤生京子 (1996) : 深刻化する先生たちの不登校, 精神性疾患, 毎年1,100人の現実. A E R A, 45, 6-9.
- 福水保郎 (1981) : 増える心を病む教師たち. 生徒指導, 11 (4), 6-16.
- 福水保郎 (1993) : ストレス状態への対処法. 教師のメンタルヘルス読本 (pp.100-103). 東京, 教育開発研究所.
- 蓮見将敏 (1994) : 教師のメンタルヘルスの歩み. 武藤清栄編; 教師のメンタルヘルス (pp.50-62). 東京, 至文堂.
- 秦 政春 (1991) : 教師のストレス—「教師ストレス」に関する調査研究 (1) —. 福岡教育大学記要, 40 (4), 79-146.
- 服部芳明, 橋田紘洋 (1993) : 教室環境および教師の身体の調子への校舎構造の影響調査—最近の木造学校校舎の教室環境に関する研究 (II) —. 鹿児島大学農学部学術報告, 43, 77-85.
- 兵藤啓子 (1992) : 小学校教師のストレスとカウンセリング. カウンセリング研究, 25 (2), 75-84.
- 久富善之 (1994) : 教師と教師文化. 稲垣忠彦, 久富善久編; 日本の教師文化 (pp.3-20). 東京, 東京大学出版会.
- 稲岡文昭 (1988) : 調査にみる医師, 看護婦の燃えつきの背景. 土居健郎監修; 燃えつき症候群 (pp.23-95). 東京; 金剛出版.
- 石井一平, 福水保郎 (1988) : 教師のストレス. 教育心理, 36 (6), 46-51.
- 石井一平 (1988) : 学校教師のメンタルヘルス. 児童心理, 42 (12), 8-14.
- 石井一平 (1991) : 教師のメンタル・クリニック. 児童心理, 45 (16), 167-174.
- 笠原 嘉 (1993) : 精神分裂病. 加藤正明編集代表; 新版精神医学事典 (pp.464-466). 東京, 弘文堂.
- 加藤 誠, 黒川篤民 (1969) : 教員精神障害者の休職, 復職の現況. 精神衛生管理研究, 2, 18-23.
- 風祭 元, 加藤 誠, 黒川篤民 (1996) : 学校教師の精神障害—その実態と精神衛生上の問題点—. 精神経誌, 68, 292-293.
- 教員の心の健康等に関する調査研究協力者会議 (1994) : 教員の心の健康等に関する問題について (審議のまとめ).
- 松本良夫 (1987) : 教師は今何に悩んでいるか. 教育心理, 34 (2), 6-11.
- 文部省 (1995) : 平成7年度学校基本調査報告書, 大蔵省印刷局.
- 文部省教育助成局地方課 (1996) : 教育委員会月報, 平成8年10月号 (No.558), 89.
- 宗像恒次, 椎谷淳二 (1988) : 中学校教師の燃えつき状態の心理社会的背景. 土居健郎監修; 燃えつき症候群 (pp.98-131), 東京, 金剛出版.
- 村山尚子 (1995) : 教師のための相談室 — 福岡市立学校職員相談室 —. 村山正治, 山本和郎編, スクールカウンセラー (pp.235-248). 京都, ミネルヴァ書房.
- 中島一憲 (1994) : 教師の精神障害. 武藤清栄編; 教師のメンタルヘルス (pp.73-84). 東京, 至文堂.
- 中島一憲 (1995) : 教師の精神障害. 臨床精神医学, 24 (11), 1433-1438.
- 西村直樹 (1996) : 人間らしい労働と時間短縮. 新日本出版.
- 尾木和英 (1991) : 研修・行事過多の実態をどう考えるか. 児童心理, 45 (16), 98-105.
- 大阪教育文化センター教師の多忙化調査研究会編 (1996) : 教師の多忙化とバーンアウト. 京都, 法政出版.

- 小沢和郎 (1981) : 教師の健康について, 教師の心とからだはいま. 生徒指導, 11 (14), 42-49.
- 里村 淳, 石川 元, 宮里勝政, 大原健士郎 (1980) : 教師の精神障害. 慈医誌, 95, 555-561.
- 曾田和子 (1996) : 女性教職員が生き生きと働ける職場を. 季刊エデュカス, 11, 56-57.
- 新堀道也 (1996) : 「見て見ぬふり」の研究—現代教育の深層心理—. 東京, 東進堂.
- 鈴木康澤, 上野郁子, 大原健士郎, 沢村 淳 (1982) : 教師の精神障害. 社会精神医学, 5 (1), 29-34.
- 橋田紘洋, 服部芳明 (1992) : 教師の健康状態や教育環境に及ぼす校舎建築材料の効果. 愛知教育大学教育センター研究報告, 16, 59-66.
- Travers, C. J. & Cooper, C. L. (1996) : Teachers under Pressure — Stress in the Teaching Profession—. Loutledge. New York.
- 中央教育審議会 (1996) ; 21世紀を展望した我が国の教育の在り方について—子供に〔生きる力〕と〔ゆとり〕を—.
- 上畑鉄之丞 (1992) : 教員のストレスと健康. 教育, 554, 23-36.
- 渡部貞也, 埜田和史, 西山勝夫, 山下壽美 (1995) : 教職員の健康実態調査報告書. 滋賀医科大学予防医学講座.
- WHO (1992) : ICD-10 Classification of Mental and Behavioral Disorders, Clinical discription and diagnostic guidelines. (融 道男, 中村允文, 小見山 実監訳 (1993) : ICD-10 精神および行動の障害—臨床記述と診断ガイドライン. 東京, 医学書院).
- 全日本教職員組合 (1993) : ああ, せわしい1週間, 全教「教員の生活と勤務に関する調査」. 季刊エデュカス, 1, 17-57. 72-73.