

## 教員のメンタルヘルス状況とその課題

### —公立小学校・中学校等教員勤務実態調査研究より—

堀 大介 笹原 信一郎 平井 康仁 道喜 将太郎  
大井 雄一 松崎 一葉

#### 要約

国際的に見て、我が国の教員の労働時間は突出して長く、学校現場は「ブラック」だとまことしやかに囁かれている。本稿では、2016年に実施した公立小学校・中学校等教員勤務実態調査研究のデータから得られた最新の知見をまとめ、紹介する。教員は労働時間が長いだけでなく、抑うつや不眠症状の報告例が多かった。教育は我が国の次世代を輩出する礎であり、学校現場の働き方改革は待たなしの状況である。

#### I. はじめに

我が国では働き方改革が始まり、長時間労働の削減など、労働環境の改善に端緒が開かれている。しかしながら、改革が思うように進まない業種も依然として存在する。その最たるものの一つが教職であろう。OECDの国際教員指導環境調査（TALIS：Teaching and Learning International Survey）の結果が出るたび、日本の教員が世界で最も長時間働いている現状が報道される。2018年の結果では、1週間の勤務時間は加盟国平均で38.3時間であったのに対し、日本の小学校教員は54.4時間、中学校教員は56.0時間でともに最長だった<sup>1)</sup>。特に、中学校教員では部活などの課外活動指導に7.5時間をかけるなど、授業以外に費やす時間が飛び抜けて高かった。かような長時間労働を続けながら、我が国の義務教育を支えている小学校の教員は約42万人、中学校の教員は約25万人も存在する<sup>2)</sup>。日本で最も従業員数の多い企業であるトヨタ自動車の連結従業員数が40万人弱であることを考えると、教員という労働者集団の大きさが想像できる。しかし、小中学校一校当たりの平均教職員数は50人を割り込むため、ほとんどの小中

学校では産業医の選任要件を満たさない。代わりに、各校の養護教諭が教職員の健康相談に応じている実態がある<sup>3)</sup>。法律上でも、教職員の健康診断が労働安全衛生法ではなく学校保健安全法で規定されていたり、給特法（公立の義務教育諸学校等の教育職員の給与等に関する特別措置法）の規定で時間外勤務に応じた賃金が支払われなかったりと、一般企業とは一線を画する独特な慣行がある。このため産業保健の専門家の間で、教職員の労働衛生について論じられることはあまりなかったように思われる。

その教職員のメンタルヘルスが深刻な状況にある。いつの頃からか、我が国の教育現場は「ブラック」だと囁かれるようになった。「ブラック」とは極端な長時間労働やノルマ、賃金不払い残業が横行するなどのコンプライアンス意識の低さ、離職率が高いといった特徴を意味するが、我が国の教育現場は確かにそれに近い部分がある。教職員の精神疾患による病気休職者数は2018年度には5,212人（全教職員数の0.57%）で、ここ十数年にわたって5,000人前後で推移しており、その2割に当たる約1,000人が毎年退職している<sup>4)</sup>。また、神戸市の教員間のいじめ問題に関する報道も記憶に新しい。さらに教員採

用試験の倍率低下が毎年話題になっている。大量採用された世代が定年退職のピークを迎える中、教職の魅力若者に打ち出していくことができれば、優秀な人材の確保が難しくなっていく。

こうした状況を受け、文部科学省は2011年に「教職員のメンタルヘルス対策検討会議」を設置し、具体策の検討を開始した。その最終まとめ<sup>5)</sup>の中では、教職員のメンタルヘルス不調の背景として、長時間労働を始めとして、教師としての権威の低減、保護者や地域との関係における困難な対応、属人的に対応しなくてはならない職務が多いこと、学校運営に関わる様々な校務を担当する必要があること、対人援助職であるため成果が見えづらいこと、相互不干渉な職場であることといった教職員ならではの特徴が指摘されている。教え子のためであれば自分の生活や健康が犠牲になるのも仕方がない、という教員特有のマインドセットも存在する。厚生労働省の2018年の過労死等防止対策白書では、教職員は医療職と並んで、重点的に対策すべき5つの職種・業種として掲げられた。同白書内の分析結果によると、「業務でストレスや悩みがある」と答えた人が全国の教職員の8割以上に上った。ストレスや悩みの内容を複数回答で尋ねたところ、中学校の教職員では「長時間勤務の多さ」に次いで「部活動の指導」と回答した者が40%超と多かった<sup>6)</sup>。

筆者らは、2016年に実施された文部科学省委託研究「公立小学校・中学校等教員勤務実態調査研究」(以下、教員勤務実態調査)<sup>7)</sup>にて、労働者のメンタルヘルスの専門家として研究会のメンバーを務めた。同調査は「教職員指導体制の充実、チーム学校の推進、学校の業務改善の推進等の教育政策について、これらが教員の勤務実態に与える量的・質的な影響を明らかにし、エビデンスを活用した教育政策の推進に必要な基礎的データをを得るため」に2006年に続き10年ぶりに実施されたものである。本稿では我が国の教員のメンタルヘルス状況について、筆者らが同調査の報告書や学会・論文を通じて発表した内容をもとに、最新の知見を紹介する。

## II. 教員勤務実態調査

### 1. 対象・方法

教員勤務実態調査は自記式の質問紙による横断調査である。ここでは概要を紹介するに留めるので、方法の詳細については報告書を参照されたい<sup>7)</sup>。学校規模を考慮して全国の公立小学校および中学校各400校が抽出され、当該校の常勤教員全員が対象となった。調査対象者には、校長・副校長(教頭)・主幹教諭・指導教諭・教諭・講師・養護教諭・栄養教諭・その他の職を含む。調査は2016年10月から11月にかけて実施された。各校は、学校全体が参加する行事がない連続する7日間(月曜始まり日曜終わり)を調査期間に設定した。調査票は学校が回答する学校調査票と、教員が回答する教員調査票の2種が用いられた。教員調査票は無記名であり、教員個人調査票、教員ストレスチェック票、教員業務記録の3つから構成された。教員調査票の冒頭では、調査の趣旨、匿名性の確保、成果の公表に関して説明された。回答の秘匿性を担保するため、配布と回収は個別封筒によって行われた。データクリーニングの際、1週間の勤務時間の状況を把握することを念頭に置いたため、調査期間の平日5日間全てを「勤務日」と回答した者以外は除外された。その結果、小学校教員7,036名と中学校教員8,049名から有効回答が得られた。

### 2. 教員調査票の内容

#### (1) 教員個人調査票

基本属性や、学級担任の有無、部活動顧問の状況(中学校のみ)、主任・校務分掌の状況、勤務実態、家庭の状況などについて回答を得た。

#### (2) 教員ストレスチェック票

アテネ不眠尺度(Athens Insomnia Scale: AIS)、抑うつ尺度のK6、職業性ストレス簡易調査票(Brief Scales for Job Stress: BSJS)<sup>8)</sup>、ストレス対処力の首尾一貫感覚(Sense Of Coherence: SOC)について回答を得た。

#### (3) 教員業務記録

24時間を30分単位で区切り、1日当たり48マスの業務記録をつけるマークシート形式の

質問票である。1日につき1ページで、1週間合計7ページで構成される。業務項目には授業（主担当）など26項目が存在する。回答者は、各校が指定した7日間、毎日1ページずつ記載した。

### 3. 解析等

本稿では時間外の持ち帰り時間も含めて結果を示した。K6やAIS得点の結果は平均±標準偏差で表した。有意水準は5%（両側）とした。本稿では、教職員の中でも多数を占める教諭に着目した結果を示す。ただし、各図表によって解析対象者が異なることに留意されたい。

## Ⅲ. 解析結果と考察

### 1. 勤務時間の長時間化

表1に教諭の一日あたりの勤務時間（持ち帰り含む）を示す。小学校では平日一日あたり11時間45分、土日一日あたりの勤務時間は2時間15分であり、10年前の調査と比べていずれも30分程度増加していた。中学校においては、平日一日あたり11時間52分と30分程度増加してい

た。土日一日あたりの勤務時間にいたっては、4時間33分と約1時間20分も増加していた。所定労働時間から概算すると、相当数の教員がいわゆる「過労死ライン」を超えて働いている状況にあると推察される。さらに往復の通勤時間が約1時間程度かかることを加味すると、平日一日あたりの残り時間は11時間強しかなく、生活時間の圧迫は深刻である。仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）憲章には、「誰もがやりがいや充実感を感じながら働き、仕事上の責任を果たす一方で、子育て・介護の時間や、家庭、地域、自己啓発等にかかる個人の時間を持てる健康で豊かな生活ができるよう、今こそ、社会全体で仕事と生活の双方の調和の実現を希求していかなければならない」<sup>9)</sup>、とあるが、教員が個人の時間を享受するのは難しい現状にあると言わざるを得ない。

### 2. 小中学校教員の不眠症の状況

AISは過去一か月間の不眠症状を評価する8項目4件法の尺度である<sup>10,11)</sup>。寝つくまでの時間、中途覚醒、早朝覚醒、睡眠時間、睡眠の質、日中の気分、日中の身体的および精神的な活動、

表1 教諭の一日当たりの勤務時間（持ち帰り含む）

	平日		土日	
	平成18年度	平成28年度	平成18年度	平成28年度
小学校	11時間10分	11時間45分	1時間45分	2時間15分
中学校	11時間23分	11時間52分	3時間12分	4時間33分

※文献7) P53より改編

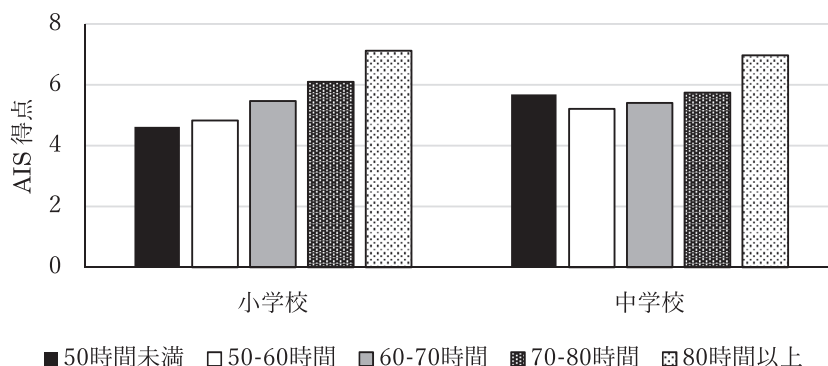


図1 小中学校教諭（指導教諭含む）の週あたり労働時間別のAIS得点の平均値

※文献7) P110より改編

日中の眠気に関する項目が含まれる。得点の範囲は0点から24点で、6点以上の場合に不眠症の疑いがあるとされる。

勤務時間ごとのAISの平均得点を図1に示す。AIS得点の平均値は、小学校教諭では5.3±3.5点、中学校教諭では5.7±3.7点であった。全体として勤務時間が増加するに従ってAIS得点が増加する傾向にあった。小学校教諭では42%、中学校では45%の者が6点以上に該当した。

表2には、不眠症（AIS得点6点以上）の疑いの有無を目的変数としたロジスティック回帰分析の結果を示す。不眠症と労働時間・通勤時間・職種・学校種・学校所在地との間に、統計学的に有意な関連が認められた。不眠症に対するオッズ比は、週あたり60-70時間の労働と比べ、80時間以上の労働で高く、統計学的に有意な値を示した（男性：2.09、女性：1.73）。また、

1-30分の通勤時間と比べ、80分以上の通勤時間でも統計学的に有意な値を示した（男性：1.46、女性：1.25）。

### 3. 小中学校教員の心理的ストレスの状況

K6は過去1か月間の心理的ストレスを含む何らかの精神的な問題を評価する6項目5件法の尺度で、うつ病や不安障害のスクリーニングとして広く用いられている<sup>13,14</sup>。得点範囲は0点から24点で、高得点であるほど症状が強い。小中学校教諭（指導教諭含む）の週あたり労働時間ごとのK6の平均得点を図2に示す。K6得点の平均値は、小学校教諭では5.5±4.7点、中学校教諭では5.7±4.9点であった。全体として勤務時間が増加するに従ってK6得点は上昇する傾向にあった。2016年の国民生活基礎調査<sup>15</sup>では、気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛

表2 AIS得点6点以上を目的変数としたロジスティック回帰分析の結果

		男性 (n = 5993)		女性 (n = 5397)	
		オッズ比	95% 信頼区間	オッズ比	95% 信頼区間
労働時間 (週あたり)	50時間未満	1.15	0.91-1.45	0.94	0.74-1.18
	50-60時間	0.99	0.85-1.16	0.90	0.77-1.04
	60-70時間	1.00	ref.	1.00	ref.
	70-80時間	1.29	1.10-1.51	1.20	1.01-1.42
	80時間以上	2.09	1.71-2.54	1.73	1.37-2.19
往復通勤時間	1-30分	1.00	ref.	1.00	ref.
	31-49分	1.23	1.03-1.45	1.11	0.93-1.33
	50-79分	1.18	1.01-1.38	1.20	1.03-1.41
	80分以上	1.46	1.25-1.71	1.25	1.05-1.47
職種	教諭・指導教諭	1.00	ref.	1.00	ref.
	校長等の管理職	0.71	0.61-0.83	0.75	0.58-0.96
学校種	小学校	1.00	ref.	1.00	ref.
	中学校	1.23	1.10-1.36	1.15	1.03-1.28
学校所在地	町村	0.89	0.74-1.07	1.02	0.82-1.25
	市	1.00	ref.	1.00	ref.
	政令指定都市	1.01	0.88-1.15	1.22	1.06-1.40
	東京23区	1.50	1.16-1.94	1.43	1.12-1.82

※年代、子供の有無、量的負荷、質的負荷、対人関係の困難、裁量度、達成感、周囲の支援で調整  
※文献12より改編

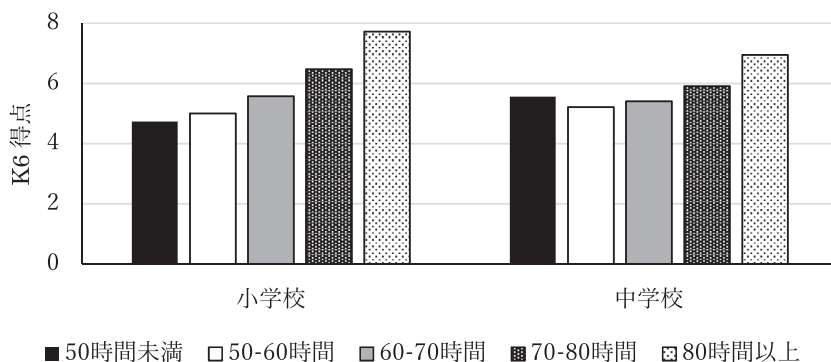


図2 小中学校教諭（指導教諭含む）の週あたり労働時間別のK6得点の平均値

※文献7）P110より改編

を感じている者（10点以上）の割合が11%であった。それに対し、小学校教諭では19%、中学校教諭では20%の者が10点以上に該当し、約2倍の開きがあった。

中学校教諭では部活動指導が長時間労働の一因となっている。そこで、部活動指導に関わる要素とK6得点の関連を調べた。部活動顧問をしている群としていない群によるK6得点の平均値には統計学的に有意な差は認められなかった。さらに部活動顧問をしている群の中で、週平均活動日数によるK6得点の平均値にも統計学的に有意な差は認められなかった。最後に、部活動指導に必要な技能の有無によるK6得点

の平均値を一元配置分散分析で比較した結果、統計学的に有意な差が認められた(図3)。部活動指導をストレスの原因に挙げる教員が多い一方で、同時にやりがいを感じている者も多いと言われる。そのような教員に対しては、部活動の時間を単に減らすだけでなく、指導可能な知識や技術を得られるようにサポートすることが、メンタルヘルスの改善に寄与する可能性がある。

#### IV. まとめ

2016年時点で公立小中学校教員の多くが過労死ラインを超えるほどの長時間労働をしている

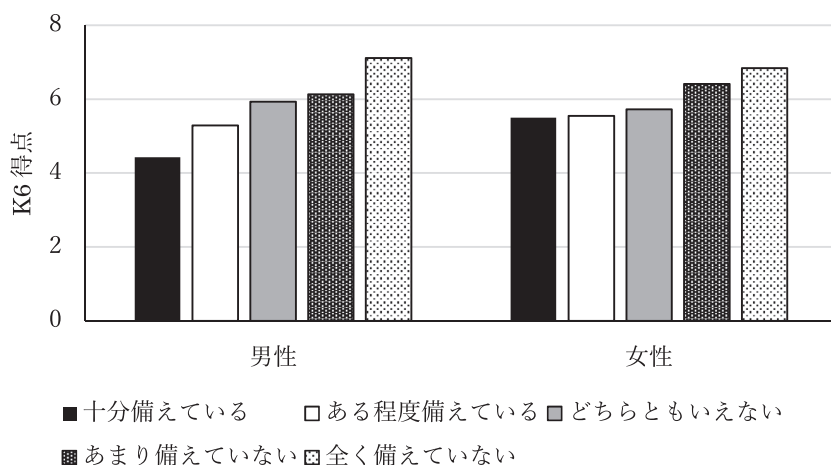


図3 部活動顧問である中学校教諭（指導教諭含む）の、「部活動に必要な技能を備えているか」によるK6得点の平均値

※文献7）P112より改編

現状にあった。さらに、不眠症や心理的ストレスの観点からも、一般住民と比べて明らかに悪い状態にあった。教員のメンタルヘルスは危機的な状況にあり、その原因の一端は長時間労働にあると考えられた。長時間労働を是正するため、残業時間が1か月で45時間、1年で360時間を超えないよう教師の勤務時間に上限を設ける指針が策定されるなど、学校現場の働き方改革が進められている。教育現場の崩壊を止めるために、改革は待たなしである。一方、新型コロナウイルス感染症予防対策のための休校などで、新たな負担が教員にのしかかっている。今後も調査データを蓄積・活用し、教育現場の現状把握と、長時間労働削減に繋げていく必要がある。

謝辞：多忙の中、調査にご協力いただきました教員の皆さまに深謝いたします。また、教育学の視点から貴重なご指摘をいただきました青木栄一先生（東北大学）および神林寿幸先生（明星大学）に感謝申し上げます。

## 文 献

- 1) 国立教育政策研究所. TALIS2018報告書—学び続ける教員と校長—の要約. [Online]. 2019 [cited 2020年5月27日]; Available from: URL: [https://www.nier.go.jp/kenkyukikaku/talis/pdf/talis2018\\_summary.pdf](https://www.nier.go.jp/kenkyukikaku/talis/pdf/talis2018_summary.pdf)
- 2) 文部科学省. 学校基本調査—令和元年度結果の概要—. [Online]. 2019 [cited 2020年4月2日]; Available from: URL: [https://www.mext.go.jp/content/20191220-mxt\\_chousa01-000003400\\_2.pdf](https://www.mext.go.jp/content/20191220-mxt_chousa01-000003400_2.pdf)
- 3) 弓倉整. 教職員の健康管理と労務管理について. [Online]. 2018 [cited 2020年4月2日]; Available from: URL: [https://www.mext.go.jp/b\\_menu/shingi/chukyo/chukyo3/079/siryo/\\_icsFiles/afieldfle/2018/06/28/1406338\\_5\\_1.pdf](https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo3/079/siryo/_icsFiles/afieldfle/2018/06/28/1406338_5_1.pdf)
- 4) 文部科学省. 平成30年度公立学校教職員の人事行政状況調査について（概要）. [Online]. 2019 [cited 2020年5月16日]; Available from: URL: [https://www.mext.go.jp/content/20191224-mxt\\_zaimu-000003245\\_H30\\_gaiyo.pdf](https://www.mext.go.jp/content/20191224-mxt_zaimu-000003245_H30_gaiyo.pdf)
- 5) 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）. [Online]. 2013 [cited 2020年5月18日]; Available from: URL: [https://www.mext.go.jp/component/b\\_menu/shingi/toushin/\\_icsFiles/afieldfle/2013/03/29/1332655\\_03.pdf](https://www.mext.go.jp/component/b_menu/shingi/toushin/_icsFiles/afieldfle/2013/03/29/1332655_03.pdf)

- 6) 厚生労働省. 我が国における過労死等の概要及び政府が過労死等の防止のために講じた施策の状況. [Online]. 2018 [cited 2020年5月19日]; Available from: URL: <https://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/karoushi/18/dl/18-1.pdf>
- 7) ㈱リベルタス・コンサルティング. 「公立小学校・中学校等教員勤務実態調査研究」調査研究報告書. [Online]. 2018 [cited 2020年5月19日]; Available from: URL: [http://www.mext.go.jp/component/a\\_menu/education/detail/\\_icsFiles/afieldfle/2018/09/27/1409224\\_005\\_1.pdf](http://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/detail/_icsFiles/afieldfle/2018/09/27/1409224_005_1.pdf)
- 8) 錦戸典子, 影山隆之, 小林敏生, 原谷隆史. 簡易質問紙による職業性ストレスの評価—情報処理系企業男性従業員における抑うつ度との関連. 産業精神保健 2000; 8: 73-82.
- 9) 内閣府. 仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）憲章. [Online]. 2007 [cited 2020年5月12日]; Available from: URL: <http://www.cao.go.jp/wlb/government/index.html>
- 10) Okajima I, Nakajima S, Kobayashi M, Inoue Y. Development and validation of the Japanese version of the Athens Insomnia Scale. Psychiatry Clin Neurosci 2013; 67: 420-5.
- 11) Soldatos CR, Dikeos DG, Paparrigopoulos TJ. Athens Insomnia Scale: validation of an instrument based on ICD-10 criteria. J Psychosom Res 2000; 48: 555-60.
- 12) Hori D, Sasahara S, Oi Y, et al. Relationships between insomnia, long working hours, and long commuting time among public school teachers in Japan: a nationwide cross-sectional diary study. Sleep Med 2019; (in publication).
- 13) Furukawa TA, Kawakami N, Saitoh M, et al. The performance of the Japanese version of the K6 and K10 in the World Mental Health Survey Japan. Int J Methods Psychiatr Res 2008; 17: 152-8.
- 14) Kessler RC, Andrews G, Colpe LJ, et al. Short screening scales to monitor population prevalences and trends in non-specific psychological distress. Psychol Med 2002; 32: 959-76.
- 15) 厚生労働省. 平成28年国民生活基礎調査の概況. [Online]. 2017 [cited 2020年5月19日]; Available from: URL: [http://www.koshu-eisei.net/upfile\\_free/20170731\\_FL111.pdf](http://www.koshu-eisei.net/upfile_free/20170731_FL111.pdf)

ほり だいすけ	筑波大学医学医療系 (共同第一著者)
ささはら しんいちろう	筑波大学医学医療系 (共同第一著者)
ひらい やすひと	筑波大学医学医療系 (調査当時), 平井康仁産業医事務所
どうき しょうたろう	筑波大学医学医療系
おおい ゆういち	筑波大学医学医療系
まつざき いちよう	筑波大学医学医療系, 筑波大学国際統合睡眠医科学研究機構