

教師のメンタルヘルスの心理臨床的理解と援助

岡本祐子(広島大学大学院教育学研究科)

これまで学校教育の中で、不登校やいじめをはじめとして、子どもの心の問題については多くの関心が注がれ、その理解と対策について、真剣な討議が行われてきた。しかし最近、特にこの 10 数年間に見られる学校臨床のもう一つの重要な問題として、教師のメンタルヘルスの悪化がある。例えば、文部科学省のまとめによれば、公立学校教員の精神科疾患による休職者数は、1995 年に 1,240 名、2005 年には 4,178 名と、増加の一途をたどっている。そして、2005 年度の統計では、精神科疾患による病気休職者の割合は、全病気休職者の約 60%を占めている。「学校ストレス」「教師バーンアウト(燃え尽き症候群)」という言葉も広く知られるようになった。教師のメンタルヘルスの問題は、上記のような「数」の問題のみでなく、うつやバーンアウト的な状態で勤務を続けている教師も休職者の数倍は存在すると考えられること、またこれらの問題は、教師経験の浅い若い教師だけでなく、ベテランといわれる中年の教師にも少なからず見られることなど、非常に奥の深い問題を内包している。

本セミナーでは、教師のメンタルヘルスの問題について、我が国の第一線で活躍しておられる以下の 3 名の先生方をお招きし、それぞれ、(1)カウンセリング事例からみた教師のメンタルヘルスの現状と課題、(2)教師のうつの理解と援助、(3)教師のバーンアウトの理解と援助、の視点から講演していただいた。また講演の後、フロアの学校現場の教師を交えて、今後の教職員支援の方向性や具体的な対応と対策について、活発な討議が行われた。

教師のメンタルヘルスの現状と課題—心理臨床実践からの省察—

山本 力(岡山大学教育実践総合センター)

教師のメンタルヘルスは、他の職域と同様に、近年急速に悪化してきていると思われる。2005～2006 年の 2 年間に、筆者が経験した 43 名の教師に対するカウンセリング事例から見てきた教師のメンタルヘルスの現状と課題、特にタイプ別に見た臨床的問題の特質について述べる。

まず、来談者の約半数は 40 代後半に集中していた。教師の心の健康に大きな影響を与える要因は、学校現場の抱える問題だけではなく、半数近くは家族関係の困難さにも起因していた。また、学校の問題においても、生徒との関係、同僚との関係など、「関係性」の問題が、多くの教師の精神的な危機の背景になっていた。また異動などに伴う適応上の困難さも大きな課題であると思われた。つまり、心の危機のファクターとして、①生徒指導の大変さ、同僚との摩擦や居心地の悪さ、最近の事務的繁忙などの「学校」という場の問題、②我が子の心配、親世代のとの未解決の課題、夫婦の軋轢などの「家庭」という場の問題、③大きな病気や事故などの新たな対応課題の 3 者が輻輳して作用し、教師のメンタルヘルスを悪化させていることが示唆された。これらの 3 つのファクターは、自分と職場とのズレや無力感、家族との関係の問い直しという中年期危機のテーマと連動していた。

学校、家庭、個人という 3 つの視点から事例を分類すると、S(学校)1:植え傷み型(異動や配置換えを契機に)、S2:燃え尽き型(期待と抱え込み、荷下ろし)、S3:ミスマッチ型(風土や職務との不適合・不適

性)、F(家族)1:養育苦悩型(思春期の子育てに関わる問題)、F2:信頼崩れ型(夫婦の危機、親世代との確執)、P(個人)1:身体疾患型(更年期の不調や大病を契機に)、P2:過失悔恨型(過失や事故等による自責と抑鬱)、および上記の諸要因が累積した累積輻輳型の8つのタイプが見られた。対応としては、予防的対応、危機への対応、復帰への対応の3段階のケアが求められる。

教師のうつ病の理解と援助

伊藤美奈子(慶応義塾大学 教職課程センター)

教職員の休職状況などから、学校現場における教師のストレスの大きさが伺われる。スクールカウンセラーとしての学校現場での心理臨床実践と筆者が実施した調査研究をもとに、教師のうつとバーンアウトの現状と支援について述べる。教師のストレスの背景にあるのが、教職という仕事の特殊性である。さらに近年は、学校が抱えるさまざまな「子どもの問題」が教師のバーンアウトを促進する要因になっている。教師のバーンアウトを看過できないのは、それが子どもへの対応や教育の質そのものに、即、影響するからである。つまり、子どもの「問題」、中でも反社会的・対教師的「問題」は、少数でも教師のストレス源になり、子どもの「問題」→「イライラや抑鬱」→「教師のバーンアウト」→教育の質の低下→子どもの「問題」という悪循環を形成している。

またバーンアウトは、プライベートな時間の不足とも関連しており、子どもとの関わりからの退却をもたらすこともある。そのバーンアウトを防ぐためにも、人的サポートは必要であるが、職場内に加えて職場外にも互いに向上し合える仲間をもつことが大切である。

教師のバーンアウトの理解と援助

新井 肇(兵庫教育大学大学院学校教育研究科)

バーンアウトとは、「人と関わる仕事に専心する中でさまざまなストレスにさらされた結果、自分でも気づかないうちに消耗し、自己嫌悪や無力感に陥り、極度の心身の疲労と意欲の喪失をきたすに至った状態」を意味する。バーンアウトに陥ると、児童・生徒への関わりが機械的、表面的で人間味が欠いたものになるため、バーンアウトは教師個人の問題であるばかりでなく、児童・生徒にも大きな影響を及ぼすことになる。バーンアウトの原因、予防・軽減の方法について問題提起し、教師のメンタルヘルスの危機への具体的な対策を探ってみよう。

学校現場でのバーンアウト経験に関する調査(新井,1998,2006)によると、教師のバーンアウトは、生徒・教師・保護者との「関係性の破綻」に由来するケースが多いこと、また信頼的で協働的な教師集団は、バーンアウトに対して高い予防・軽減効果をもつことが示された。したがって、バーンアウトを防止する上で、学校の中に信頼的、協働的な人間関係や組織風土をいかに創り出すかという組織努力が大きな鍵になる。

「教師のバーンアウトを防ぐための5つのC」として、①学校に共同体的(Community)性格をもたらす、②個々の教職員の認知(Cognition)を柔軟にする、③協働性(Collaboration)、④同僚性(Colleagueship)、⑤語り合い(Communication)を提案する。