

保育士が抱える保育上のストレスに関する研究

— 経験年数及びソーシャルサポートとの関連からの検討 —

上村 眞生・七木田 敦

(2006年10月5日受理)

Research on stress in child care of caregivers

— Examination from relation between years of experience and social support —

Masao Uemura and Atsushi Nanakida

Recently, the situation in which the child care in Japan was surrounded changed greatly. As a result, the caregivers of child care center becomes very busy, and the mind and body's load has increased. Then, it is necessary to think about some help to the caregivers. In some researches, caregivers' stressor is clarified. However, caregivers' stress situation was clarified by using the index to understand caregivers' stress overall in this research.

Therefore, the factor to reduce caregivers' stress situation and stress was examined in this research. In addition, the factor to reduce the stress was examined in this research.

The result of this research is shown below. The first point is about caregivers' stress. The caregivers don't think that they grow up in working. The second point is about the reduction factor of the caregivers' stress. The social support of the caregivers' in the same center is effective for the caregivers' stress reduction. Years of experience were not effective for the caregivers' stress reduction. There is a very important meaning for these results to think about support to the caregivers.

It will be necessary to investigate the inside fact of caregivers' stress in the future. Therefore, it is necessary to do a qualitative investigation. It thinks about the caregivers' support based on the result of them and this researches.

Key words: caregiver, stress, social support, years of experience

キーワード：保育士，ストレス，ソーシャルサポート，経験年数，保育士支援

I. 問題の所在と研究の目的

近年、我が国の保育所を取り巻く諸環境は大きく変化した。それに伴い、保育士の職務も多様化し、多くの業務を担うこととなった。同時に、「保育士」は国家資格化されたが、それは専門職としての位置づけが明確になされたという一方で、業務の拡大を責任の拡大という形で、実質的には無償で負うことになったと換言できよう。すなわち、保育士個人からすれば負担の増大は否めない状況であるといえ、それを裏付ける

報告もなされてきている（岡田ら，2001；嶋崎，1995；田中，2002）。

これらの報告では、保育士は、同僚や保護者との人間関係、子どもへの否定的なイメージ、多忙感といったものが精神的な健康や蓄積的疲労徴候に影響を与えることを明らかにしており、これらは、いわば保育士という専門職特有のストレスであるともいえる。よって、これらの研究がしたように各ストレスを細分化して精神的な負担との関連を明らかにすることは、今後の保育士の職場環境改善を模索する上では非

常に重要であるといえるだろう。

しかし、これらの研究の課題意識の一つとしてあるような、保育士への何らかの支援のあり方を検討するに当たっては、細分化したストレスを明らかにする一方で、保育士の「保育」や保育士としての自身に対するイメージが肯定的か否定的かを明らかにすることが必要であるだろう。なぜなら、保育士という職種特有のストレスは、保育士であれば誰もが感じうる可能性を持ったものであり、それらは個別に保育士に影響を与えているのではなく、複合的に作用するものである。よって、保育士への支援を考えるに当たっては、むしろ概略的な観点から保育上のストレスについて明らかにするというアプローチが必要であると考える。

そこで本研究では、保育士への支援を考えるに当たり、その基礎的研究として、指標の中に専門職としての特徴を含んでおらず、且つ乳幼児に関わる者として養育者に注目し、養育者の感じるストレスを参考として、保育士のストレス状況を把握することを目的とした。

また、ストレスの悪影響を緩和する要因の一つとして、多くの研究分野においてソーシャルサポート(Social Support)が注目されている。これは、教育分野においても例外ではなく、近年、研究が進んできているところである(例えば、西坂ら、2002; 落合、2003; 追田ら、2004)。そこで、本研究でもこの事に着目し、ソーシャルサポートの有無と保育上のストレスの関連について検討した。さらに、経験年数と共に保育士の関心に変化するという高濱(2001)の論に依拠し、経験年数との関連についても検討した。

II. 研究方法

i) 調査対象及び調査の手続き

F県O・N地区にある保育所のうち、保育所連盟に加盟する17の認可保育所の全保育士を対象に質問紙調査を行った。

調査の手続きとしては、各保育所の所長に調査を依頼し、担当者を通じて調査用紙を配布した。回収は各保育所の担当者に依頼し、後日各保育所へ行き、担当者から受け取った。調査内容から、回答者のプライバシーを保護するため、厳封可能な封筒に調査用紙を個別に入れ、封筒両面には印字をした。またその旨を担当者へ説明し、厳封後担当者へ提出するよう各保育士への説明をお願いした(各調査用紙にもその旨は印字)。調査期間は2005年7月から8月である。総配布数は317で、回収数は296(回収率93.08%)、有効回答数は222であった。

ii) 調査内容

生活ストレス研究でいうところの(山本, 1985)、一時的・急性的なストレスである「日々の生活の中で起こる小さな出来事に対する混乱(Daily Hassles)」及び、日常生活に関わるストレス反応であるLife Events(L.E.)的なストレスを包括した、北川ら(1995)の養育上のストレスに関する項目を参考に保育上のストレス項目を作成した(Fig.1-1参照)。

ソーシャルサポートについては、Dunstら(1984)を参考に8のサポート源別にソーシャルサポートの有無について尋ねた(Fig.1-2参照)。

iii) 分析の視点

保育上のストレスについては、各項目について、週に1回以上ストレスを感じている群を高ストレス群、それ未満の群を低ストレス群とした。また、全ての質

●この一ヶ月間、保育士として働く上で以下のようなことがどのくらいありましたか。(なかった/月に1回か2回くらい/週に1回くらい/週に何回も)

1. 保育することに自信がないと思うことが
 2. 保育のことを考えると不安になることが
 3. 早く一人前の保育士として仕事ができるようになりたくて、イライラすることが
 4. 保育士として働いていくことに圧迫感を感じる事が
 5. 保育のことを考えると暗い気持ちになることが
 6. 保育士でよかったと思うことが
 7. 保育士であることを隠したいと思うことが
 8. 保育という仕事が嫌だと思うことが
 9. 毎日の保育におわれ、世の中の動きに関心をもつことが
 10. 保育をすることで私が成長していると感じることが
- * 6. と10. は逆転項目として処理。

Fig.1-1 保育上のストレス

●保育士として働く上で以下の人、集団がどの程度助けになっていますか?(なし/全く助けにならない/あまり助けにならない/少し助けになる/とても助けになる)

1. 配偶者・恋人
2. 両親
3. 勤めている保育所(園)の所(園)長・主任保育士
4. 勤めている保育所(園)の先輩保育士
5. 勤めている保育所(園)の同僚
6. 勤めている保育所(園)の後輩
7. 勤めている保育所(園)とは別の保育所(園)に勤めている保育士
8. 保育士ではない友人

Fig.1-2 保育士のサポート源

問項目の合計点(なかった:1点,月に1回か2回くらい:2点,週に1回くらい:3点,週に何回も:4点)を算出し,保育上のストレス得点とした。

ソーシャルサポートについては,保育士として働く上で「少し助けになっている」、「とても助けになっている」サポート源を有効群,「あまり助けにならない」、「全く助けにならない」、「サポートなし」を無効群とした。

上記の保育上のストレスと,ソーシャルサポート及び経験年数との関連について分析を行った。

Ⅲ. 結果と考察

i) 保育上のストレス

保育上のストレスについて,ストレス項目別に低ストレス群,高ストレス群の有意差検定($p < .05$)を行った。結果をTable.1-1に示す。また,各項目別,及び全体の保育上のストレス得点の結果をTable.1-2に示す。ストレス得点の基本統計量についてはTable.1-3に示す。

これらから分かるように,「10. 保育をすることで私が成長していると感じること(逆転項目)」において,顕著にストレスを感じていることが分かる。また,「9. 毎日の保育におわれ,世の中の動きに関心をもつ」からは,半数以上の保育士が多忙な職種であると感じていることを確認できる。特に「10. 保育をすることで私が成長していると感じること(逆転項目)」の結果は,保育士としての自身に懐疑的であることを示唆しており,保育士への支援を考えるに当たっては,非常に重要な問題点として捉える必要がある。

Table.1-1 保育上のストレス項目別有意差検定結果

質問項目	高ストレス群	低ストレス群	有意差検定
保育をすることに自信がないと思う	44	178	***
保育のことを考えると不安になる	48	174	***
早く一人前の保育士として仕事ができるようになりたくて,イライラする	31	191	***
保育士として働いていくことに圧迫感を感じる	45	177	***
保育のことを考えると暗い気持ちになる	33	189	***
保育士でよかったと思う(逆転項目)	73	149	***
保育士であることを隠したいと思う	4	218	***
保育という仕事が嫌だと思う	23	199	***
毎日の保育におわれ,世の中の動きに関心をもつ	119	103	
保育をすることで私が成長していると感じる(逆転項目)	144	78	***

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Table.1-2 保育上のストレス得点

質問項目	保育上のストレス得点(平均)	標準偏差
保育をすることに自信がないと思う	1.94	0.91
保育のことを考えると不安になる	1.94	0.93
早く一人前の保育士として仕事ができるようになりたくて,イライラする	1.66	0.92
保育士として働いていくことに圧迫感を感じる	1.78	0.97
保育のことを考えると暗い気持ちになる	1.62	0.88
保育士でよかったと思う(逆転項目)	2.01	0.95
保育士であることを隠したいと思う	1.09	0.39
保育という仕事が嫌だと思う	1.58	0.78
毎日の保育におわれ,世の中の動きに関心をもつ	2.62	1.09
保育をすることで私が成長していると感じる(逆転項目)	2.62	0.86
合計	1.88	0.51

Table.1-3 ストレス得点の基本統計量

標本数	222.00
平均	30.66
標準偏差	4.86
最大値(1)	40.00
最小値(1)	16.00
中央値(メジアン)	31.00

ii) ソーシャルサポートとストレスの関連

多くの研究(例えば, Cohenら, 1985; マグワエア, 1994)において,ストレスの軽減要因として,ソーシャルサポートの有無が関連することが明らかとなっている。それを検証するためには,継続的な調査と他の要因も含めた上での検討が必要となる。そのため,本研究の限界性として,ストレスの軽減要因としてソーシャルサポートが寄与するかを明らかにすることはできないが,ソーシャルサポートの有無と保育士のストレスの間には何かしらの関連があると考えられる。そこで,この関連について明らかにするために,各サポート源における有効群と無効群において,ストレス得点の違いを比較した。各サポート源における有効群と無効群の度数,及びストレス得点の平均についてTable.2に示す。これを基にt検定を行った。

その結果,「勤めている保育所(園)の所(園)長・主任保育士」($t(222) = 4.36, p < .05$),「勤めている保育所(園)の先輩保育士」($t(222) = 5.32, p < .05$),「勤めている保育所(園)の同僚」($t(222) = 5.66, p < .05$),「勤めている保育所(園)の後輩」($t(222) = 3.60, p < .05$)を有効なサポート源として保有している群は,ストレス得点が有意に低いことが明らかとなった。

一方で,「勤めている保育所(園)とは別の保育所(園)

に勤めている保育士」を有効なサポート源として保有している群はストレス得点が有意に高いという結果が示された ($t(222) = 2.05, p < .05$)。

この結果から、園内の保育士からのサポートを受けている保育士は受けていない保育士に比べストレスをあまり感じていないことが確認された。園外の保育士が有効なサポート源として機能している際にストレス得点が高くなることは、園内の保育士同士の関係が良好ではないため、養成校時代からの知人であったり、研修会で知り合ったりした園外の保育士と関係が強固になっていると考えられる。

以上から、園内の保育士同士の関係はストレス要因となる場合もある(岡田ら, 2001)が、重要なサポート源であるといえ、保育士の支援を考えるに当たっても重要な知見であるといえる。

Table.2 サポート有効群・無効群の度数、及びストレス得点の平均及び標準偏差

サポート源		度数(人)	平均値	標準偏差
配偶者・恋人	有効群	86	30.90	4.37
	無効群	136	30.51	5.16
両親	有効群	88	30.66	4.55
	無効群	134	30.66	5.07
勤めている保育所(園)の所(園)長・主任保育	有効群	107	29.24	4.48
	無効群	115	31.98	4.85
勤めている保育所(園)の先輩保育士	有効群	77	28.42	4.37
	無効群	145	31.86	4.70
勤めている保育所(園)の同僚	有効群	71	28.14	3.97
	無効群	151	31.85	4.80
勤めている保育所(園)の後輩	有効群	107	29.48	4.49
	無効群	115	31.77	4.95
勤めている保育所(園)とは別の保育所(園)に勤めている保育士	有効群	118	31.30	4.23
	無効群	104	29.94	5.42
保育士ではない友人	有効群	137	31.01	4.36
	無効群	85	30.09	5.56

iii) 経験年数とストレスの関連

経験年数とともに保育者の関心が変化すること(高濱, 2001)から、直面する問題や悩みも変化すると考えられ、保育上のストレスが経験年数によって変化することが期待される。そこで、保育士の経験年数に着目し、保育士の経験年数別にストレス得点を比較した。経験年数の分類に関しては、高濱(2001)の研究

を基に、一部変更し、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して分類した。

各経験年数の度数、ストレス得点の平均についてTable.3に示す。これを基に、ストレス得点の違いを明らかにするために分散分析を行った。その結果、ストレス得点の平均値は、新人>中堅>ベテラン、というように減少しているものの、経験年数間に有意差は認められなかった。

幼稚園教諭を対象とした西坂ら(2004)の研究においても、本結果と同様に、ストレス得点と経験年数に有意な関連は認められておらず、経験年数を経ても一定のストレスは感じるようである。このことは、保育士への支援の必要性を裏付けるものであり、今後の課題といえよう。

Table.3 各経験年数の度数、及びストレス得点の平均及び標準偏差

	度数(人)	平均値	標準偏差
新人	62	31.26	5.37
中堅	111	30.73	4.73
ベテラン	49	29.76	4.45
合計	222.00	30.66	4.86

IV. 総合考察

以上のように、本研究で対象となった保育士は自己懐疑的なストレスを感じており、生涯発達という視点からすると、保育士という職業を通して自己実現をすることが困難な状況にあるといえる。また、保育士のストレスと園内の保育士によるソーシャルサポートの有無に関連があることが明らかとなった。一方で、ソーシャルサポート研究において未だに仮説の域を出るものではないが(稲葉, 1987)、ストレス軽減にはネットワークのサイズが影響するという論は、園外の保育士からのソーシャルサポートが強固な際は、ストレス得点が高くなっていた本研究の結果からは支持されなかったと考えることができる。他の専門職との比較が必要であるが、このことは保育士に特徴的な傾向である可能性が示唆された。

また、経験年数によるストレス得点の減少は見られたものの、保育士が経験を経てもある一定以上のストレスを感じているということは、本研究の課題意識である、保育士の支援を考えるに当たっては、特に重要視しなければならない問題点である。

ともあれ、保育士のストレスを専門職特有のスト

レッサーにおいて検討するのではなく、より概略的な観点から検討した本研究の結果は、今後、保育士の支援を考えるに当たり、重要な知見といえるだろう。今後は、量的な側面だけでなく、個別の保育士を対象とした質的な調査も必要であり、それらを踏まえ、保育士の支援のあり方を検討していく。

【引用・参考文献】

- Cohen, S. & Wills, T. A. (1985) Stress, Social support, and the Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*. 98 310-357
- Dunst, C. J., Jenkins, V., and Trivette, C. M. (1984) The Family support scale: Reliability and validity. *Journal of Individual, Family, and Community Wellness*. 1 (4), 45-52
- 稲葉昭英, 浦光博, 南隆男 (1987) 「ソーシャルサポート」研究の現状と課題. *哲学*. 第85集 109-149
- 北川憲明, 七木田敦, 今塩屋隼男 (1995) 障害幼児を育てる母親へのソーシャルサポートの影響. *特殊教育学研究*. 第33巻第1号 35-44
- マグワイア, L., 小松源助, 稲沢公一訳 (1994) 対人援助のためのソーシャルサポートシステム—基礎理論と実践課題—. 川島書店.
- 西坂小百合 (2002) 幼稚園教諭の精神的健康に及ぼすストレス, ハーディネス, 保育者効力感の影響. *教育心理学研究*. 第50巻題3号 283-290
- 西坂小百合, 岩立京子 (2004) 幼稚園教師のストレスと精神的健康に及ぼすハーディネス, ソーシャルサポート, コーピング・スタイルの影響. *東京学芸大学紀要*. 1 部門 第55巻 141-149
- 岡田節子, 齋藤友介, 中嶋和夫 (2001) 保育士の職場環境ストレス—認知尺度. *保育学研究*. 第39巻第2号 209-215
- 落合美貴子 (2003) 教師バーンアウト研究の展望. *教育心理学研究*. 第51巻第3号 351-364
- 迫田裕子, 田中宏二, 淵上克義 (2004) 教師が認知する校長からのソーシャル・サポートに関する研究. *教育心理学研究*. 第52巻第4号 448-457
- 嶋崎博嗣 (1995) 保育者の精神的健康に影響を及ぼす心理社会的要因に関する実証的研究. *保育学研究*. 第33巻第2号 175-184
- 高濱裕子 (2001) 保育者としての成長プロセス—幼児との関係を視点とした長期的・短期的発達—. 風間書房
- 田中昭夫 (2002) 保育者の蓄積的疲労徴候及を過重にする要因・軽減する要因. *保育学研究*. 第40巻第2号 212-218
- 浦光博 (1992) 支えあう人と人—ソーシャルサポートの社会心理学—. サイエンス社.
- 山本和郎 (1986) 生活ストレスの概念. 石原邦雄・山本和郎・坂本弘 (編) 講座 生活ストレスを考える 1 生活ストレスとは何か. 垣内出版 88-127