熊本大学学術リポジトリ

教師の健康管理に関する研究 : 高校教師

著者	浄住 護雄, 川津 淳江, 小屋野 ルミ子
雑誌名	熊本大学教育学部紀要 自然科学
巻	50
ページ	115-127
発行年	2001-12-14
その他の言語のタイトル	Studies on Health Care Administration of Teachers : High School Teachers
URL	http://hdl.handle.net/2298/2412

熊本大学教育学部紀要，自然科学
第50号，115－127，2001

教師の健康管理に関する研究 ― 高校教師 ―

浄住護雄・川津淳江・小屋野ルミ子

Studies on Health Care Administration of Teachers — High School Teachers —

Morio KIYOZUMI, Junko KAWAZU and Rumiko KOYANO

(Received September 3, 2001)

The purpose of this study was to examine the health situation, living behavior, function and the relationship between cumulative fatigue symptoms index(CFSI) and the related factors were studied in high school teachers of Kumamoto prefecture. The functions of heavy burden were student guidance, work of class teacher, association with fellow teachers and parents of students, preparation for teaching, and guidance for schools of higher grade. The sleeping condition was related to self-confidence of health, job satisfaction and presence of job adviser. The average of selection rates of CFSI of men and women was almost the same as that reported on other workers. Self-assessment of health status, sleep condition, difficult job, atmosphere of work place and feeling of satisfaction to work were associated with the selection rate of CFSI.

Key words : health care administration, high school teacher, cumulative fatigue symptoms index, work, life

I. はじめに

現在多くの学校は，小学校，中学校，高等学校を問わず生徒の自殺，不登校，荒れ，授業妨害，学級崩壊等教育を困難にしている状況に置かれている．このような学校の中で教師は忙しく，強いストレスを感じながら日々勤務していると考えられる．大阪教育文化センターの調査[1]によると，同県教師のバーンアウト指数は3（危険信号）が30.9%，4（燃えつき状態）が14.8%，5と6（強い燃えつき状態）が6.7%であり，その原因として仕事量の増加と形式化，教育困難がもたらす多忙化の増幅，教師文化の変化と多忙化を挙げている．また，熊本県高等学校教職員組合[2]も1997年同県の高校教師にアンケート調査を行った結果を発表している．それによれば，健康でないと答えたものは54%おり，健康破壊の原因として54%が仕事・職場の多忙・ストレスであり，ストレスの原因として49%が生徒指導と答えている．中迫等[3]は小学校教師の疲労が長時間労働と疲労回復のための時間の不足によると報告している．

このような状況から今回著者等は高等学校教師の健康状態とそれに影響を及ぼす学校生活，勤務外の生活，職務状況，職務意識についてアンケート調査を行い，教師の健康状態と健康に影響している要因を探った．

II. 研究方法

1. 調査対象

熊本県の公立高等学校の常勤教師（校長，教頭，常勤，事務職員は除く）を，熊本県職員名簿に記載された順に一定間隔で1275名（男性968名，女性307名）を抽出し対象とした．調査できた738名の男女別人数，校種別人数，年齢構成は表1の如くである．

表1.　年齢段階別・校種別人数

項目	カテゴリー	男子	女子	合計	男女別比較
(1)男女別人数		566(100)	172(100)	738(100)	
(2)年齢構成	20～29	73(12.9)	38(22.1)	111(15.0)	**
	30～39	107(18.9)	48(27.9)	155(21.0)	
	40～49	163(28.8)	43(25.0)	206(27.9)	
	50～	223(39.4)	43(25.0)	266(36.0)	
(3)校種別人数	普通科	304(53.7)	92(53.5)	396(53.7)	NS
	工業科	97(17.1)	32(18.6)	129(17.5)	
	商業科	52(9.2)	24(14.0)	76(10.3)	
	農業科・水産	84(14.8)	19(11.0)	103(14.0)	
	総合学科	8(1.4)	4(0.6)	12(1.6)	
	定時制	21(3.7)	1(0.6)	22(3.0)	

()内は%，　**p<0.01

2. 調査時期及び調査方法

1）調査時期

2）1997年11月1日から12月1日の間に行った．

3）調査方法

調査紙の送付及び回収とも郵送で行った。回答は無記名で行った．

3. 調査内容

1）健康状態，生活行動，職務

健康状態に関しては，健康に対する自信，睡眠状態，排便，年間の通院回数，薬の服用を調べた．生活行動は睡眠時間，起床時刻，通勤時間，朝食，飲酒，喫煙，帰宅後のくつろぎ，休日の休息，運動・スポーツを調べた．職務に関しては職場のリラックスした雰囲気．勤務における充実感，負担が大きい仕事，仕事に関する相談相手を調べた．

2）疲労感調査

疲労感を把握する方法として，越河の「蓄積的疲労徴候インデックス」(CFSI)[4] を用いた．これは最近の心身の状態について81項目の質問を行い，該当すれば○をつけてもらい，これを8特性（不安徴候，抑うつ状態，一般的疲労感，イライラの状態，意欲の低下，気力の減退，慢性疲労，身体不調）に分け，各人について特性ごとに○の応答率（訴え率）を算出する．訴え率は心身に対する負荷が大きいほど高くなる．

4. 資料の集計と分析

各調査項目について単純集計し，男女間でχ^2検定を行った．

調査項目がCFSIにどのように影響しているかを調べるために，調査項目の各カテゴリーごとの8

特性の訴え率を算出し，訴え率の差の有意性ついてχ^2検定をおこない，危険率5%以下を有意差があるとした．

III. 結果と考察

1. 健康状態

表2に健康状態の調査結果を示す．健康に対する自信は「ある」が男子51.9%，女子50.6%男女大体等しく，自分が健康と意識している者は以外に低いと思われる．熊本県高等学校教職員組合の1996年6月調査2）では「健康」と回答したものは男女平均で56%であった．

睡眠状態は「よく眠れる」が男子75.6%，女子83.1%で，女子が少し高かった．眠れない理由は今回の調査では尋ねなかったので明らかでないが，心配，不安，仕事上の悩み，仕事に展望が持てない，孤独などが考えられる．

排便状態は「よい」が男子77.4%，女子79.7%とほぼ同率であった．便秘は一体に男子より女子に多いが高校教師では有意差はないが男子に多い傾向が認められた．これは職務の負担からくるストレスに起因していると推測される．

年間あたりの通院回数は「0回」が男子29.9%，女子29.7%と同率であった．通院回数が0回は1年間病気をしなかった，または病院に行くほどの病気をしなかったと考えられる．1回から3回までが22%から17%の間にあり，これを合計すると男子56.3%，女子57.0%で，1年間に病気をしたものが60%弱いるのは意外に多いと思われる．通院した疾患名は表3に示すように風邪が最も多く30%，次いで歯科，高血圧，胃腸，腰痛，アレルギーと続いた．

薬の服用は「時々服用する」，「毎日服用する」を併せると男女平均で38.6%であった．

以上の結果を判断すると全体として健康を害しているか，それに近い教師が多いようである．

表2. 健康状態に関する調査項目の回答別人数

項目	カテゴリー	男子	女子	合計	男女別比較
(1)健康に対する自信	ある	294(51.9)	87(50.6)	381(51.6)	
	あまりない	240(42.4)	79(45.9)	320(43.4)	*
	ない	30(5.3)	6(3.5)	37(5.0)	
(2)睡眠	よく眠れる	428(75.6)	143(84.1)	571(77.6)	
	あまり眠れない	137(24.2)	27(15.9)	164(22.3)	NS
	眠れない	1(0.2)	0	1(0.1)	
(3)排便	よい	438(77.4)	137(79.7)	573(77.9)	
	便秘がち	93(16.4)	23(13.4)	116(15.8)	NS
	下痢気味	35(6.2)	12(7.0)	47(6.4)	
(4)年間当たりの通院回数	0回	169(29.9)	51(29.7)	220(29.8)	
	1回	123(21.7)	34(19.8)	157(21.3)	
	2回	95(16.8)	30(17.4)	125(16.9)	NS
	3回以上	101(17.8)	34(19.8)	135(18.3)	
	持病あり	78(13.8)	23(13.6)	101(13.7)	
(5)薬の服用	服用しない	351(62.0)	102(59.3)	453(61.4)	
	時々服用する	97(17.1)	41(23.8)	138(18.7)	NS
	毎日服用する	118(20.8)	29(16.9)	147(19.9)	

()内は%，*$p<0.05$

表 3. 1 年間に通院した疾患名（複数回答）

疾患名	男	女	合計
風邪	109	37	146
歯	48	9	57
高血圧	29	7	36
胃腸	24	15	39
腰痛	18	6	24
アレルギー	12	7	19
耳鼻	15	3	18
糖尿	13	3	16
腎臓	11	2	13
眼	9	1	10
皮膚	9	1	10
痛風	8	2	10
肝臓	7	1	8
骨折	6	0	6
高脂血	4	1	5
腎・尿管結石	4	1	5
自律神経失調	3	1	4
心臓	3	0	3
その他	28	9	37
合計	360	106	466

2. 生活行動

教師の生活行動に関する調査結果を表 4 に示す．睡眠時間は「6 時間以内」が男女平均で 33% おり，これに呼応するように起床時刻の「6 時前まで」が 30.9% であった．これは少し睡眠時間が不足傾向にあると推測される．通勤時間は 90% 強が 1 時間以内である．従って，都会地のように通勤が大きな負担になっていることはないと考えられる．

朝食は約 80% が摂取しているが，残り約 20% は週 2，3 回かあるいは全く摂っていなかった．朝食を摂らない教師が割合多いように見える．

飲酒，喫煙は男女とも同じで，酒を「毎日飲む」は男女平均 38.3%，たばこを「吸う」は男子 26.0%，女子 20.9% であった．一般社会人の喫煙率は男子 54.0%，女子 14.5%[5] と報告されているので，男性教師は著しく低く，女性はむしろ高かった．

帰宅後のくつろぎの時間は「1 時間以内」が約 20%，「1.1 から 2 時間」が 52%，「2.1 時間以上」は 28% であった．帰宅後のくつろぎの時間が 2 時間以内の比較的短い時間しかとれないものが 80% もいることになる．

休日の休息は「できる」が約 51% で，残り 49% は「ほとんどできない」，「できない」であった．休息できない理由は 1 位「部活動」39.3%，2 位「仕事関係の用事」28.8%，3 位「家庭の用事」26.8% であった．1 位と 2 位は学校に関係した用事であり，合わせると 68.1% になる．この調査結果から，休日になっても学校の仕事で，休息をとれない教師が多いことが推測される．

運動・スポーツは「毎日する」，「週 2，3 回する」が併せて男女平均 31.8% で，ほとんど運動しない者は前 2 者の約 2 倍であった．

表4. 生活行動の調査項目の解答別人数

項目	カテゴリー	男子	女子	合計	男女別比較
(1)睡眠時間	4時間以内	4(0.7)	0(0.0)	4(0.5)	NS
	4.1から6時間以内	181(32.0)	59(34.3)	240(32.5)	
	6.1から7時間以内	298(52.7)	86(50.0)	384(52.0)	
	7.1時間以上	83(14.7)	26(15.1)	109(14.8)	
(2)起床時刻	6時前まで	177(31.3)	51(29.7)	228(30.9)	NS
	6時から7.5時まで	372(65.7)	116(67.4)	488(66.1)	
	7.5より後	17(3.0)	5(2.9)	22(3.0)	
(3)通勤時間	0.5時間以内	342(60.4)	116(67.4)	458(62.1)	
	0.51から1時間以内	180(31.8)	46(26.7)	226(30.6)	
	1.1時間以上	44(7.8)	10(5.8)	54(7.3)	
(4)朝食	毎日食べる	468(82.7)	136(79.1)	604(81.8)	**
	週2,3回食べる	27(4.8)	21(12.2)	48(6.5)	
	ほとんど食べない	71(12.5)	15(8.7)	86(11.7)	
(5)飲酒	毎日飲む	211(37.3)	72(41.9)	283(38.3)	NS
	週2,3回飲む	123(21.7)	35(20.3)	158(21.4)	
	ほとんど飲まない	232(41.0)	65(37.8)	297(40.2)	
(6)タバコ	吸う	147(26.0)	36(20.9)	183(24.8)	NS
	吸わない	419(74.0)	136(79.1)	555(75.2)	
(7)帰宅後のくつろぎの時間	1時間以内	107(18.9)	37(21.5)	144(19.5)	NS
	1.1から2時間	300(53.0)	86(50.0)	386(52.3)	
	2.1時間以上	159(28.1)	49(28.5)	208(28.2)	
(8)休日の休息	できる	290(51.2)	86(50.0)	376(50.9)	NS
	ほとんどできない	228(40.3)	75(43.6)	303(41.2)	
	できない	48(8.5)	11(6.4)	59(8.0)	
(9)休息できない理由(複数回答)	家庭の用事	97(25.9)	30(30.6)	127(26.8)	NS
	仕事関係の用事	115(30.7)	21(21.4)	136(28.8)	
	部活動(試合・練習)	143(38.1)	43(43.9)	186(39.3)	
	その他	20(5.3)	4(4.1)	24(5.1)	
(10)運動・スポーツ(回数/週)	毎日する	59(10.4)	9(5.2)	68(9.2)	NS
	週2, 3回する	128(22.6)	39(22.7)	167(22.6)	
	ほとんどしない	379(67.0)	124(72.1)	503(68.2)	

()内は%, **p<0.01

3. 職務に関する行動

職務に関する行動の調査結果を表5に示す．一週当たりの課外授業の時間数は男女平均で，「0時間」が52.1%，「1－3時間」が28.7%，「4－6時間」が15.3%，「7時間以上」が3.9%であった．約半分の教師は週当たり最低1時間は課外授業をしており，課外授業している者の多くは2時間以上と推測される．

週当たりの仕事の持ち帰りは男女平均で「0回」42.3%，「1－3回」35.6%，「4－6回」22.1%であった．教師の57.7%は週1回以上は仕事を持ち帰り自宅で行っていることがわかる．その仕事時間は男女平均で「1.1－2時間」が最も多く52.7%，「1時間以内」は29.8%，「2.1時間以上」は17.5%であった．自宅に仕事を持ち帰った教師の約70%は自宅で1時間以上仕事を行っていることがわかった．

部活動の顧問は教師の80%がもっており，男女で変わらず，各カテゴリーの割合も変わらなかった．その部活動に関わる時間は「1時間以内」が54%，「1.1時間以上」が46%であった．

表 5. 職務に関する行動の調査項目別人数

項目	カテゴリー	男子	女子	合計	男女別比較
(1)週当たり課外授業の時間数	0時間	288(50.9)	96(55.9)	384(52.1)	NS
	1－3時間	173(30.6)	39(22.2)	212(28.7)	
	4－6時間	88(15.5)	25(14.5)	113(15.3)	
	7－9時間	11(1.9)	9(5.2)	20(2.7)	
	10時間以上	6(1.1)	3(1.7)	9(1.2)	
(2)週当たり仕事の持ち帰り回数	0回	231(40.8)	81(45.9)	312(42.3)	NS
	1－3回	206(36.4)	57(33.1)	263(35.6)	
	4－6回	129(22.8)	34(19.7)	163(22.1)	
(3)仕事時間	1時間以内	110(28.1)	40(35.7)	150(29.8)	NS
	1.1～2時間	209(53.5)	56(50.0)	265(52.7)	
	2.1時間以上	72(18.4)	16(14.3)	88(17.5)	
(4)部活動の顧問	体育系	243(42.9)	74(43.0)	317(43.0)	NS
	文科系	186(32.9)	54(31.4)	240(32.5)	
	体育・文科系	28(4.9)	6(3.5)	34(4.6)	
	していない	109(19.3)	38(22.1)	147(19.9)	
(5)週当たり部活動に関わる時間	1時間以内	248(56.5)	58(45.3)	306(54.0)	NS
	1.1～2時間	114(26.0)	39(30.5)	153(27.0)	
	2.1時間以上	77(17.5)	31(24.2)	108(19.0)	

4. 職場環境と職務に関する意識

職場環境と職務に関する意識調査の結果を表 6 に示す．リラックスした雰囲気が「ある」,「まあまあある」と回答した割合は男女併せて 80.1%,「ほとんどない」,「ない」は 20.0% であった．リラックスした雰囲気があるということはその学校の教師がお互いに友好的で，協力しあいながら仕事を行っていると考えられる．リラックスした雰囲気は学校のように日々生徒に接し教育するような職場では教師が生き生きと日常の仕事，その時々に生じる問題，課題に意欲をもって取り組んでいく上で重要な要素と考えられる．そのように考えると，20% の教師がリラックスした雰囲気がないと意識しているのは問題と思われる．

勤務における充実感は「充実している」,「まあまあ充実している」を併せて男女平均 84.5% で,「あまり充実していない」は 15.6% であった．大部分の教師は充実感を持っているが．充実感がない教師も約 16% いることがわかった．充実しない理由については今回は尋ねなかった．

負担が大きい仕事を尋ねたところ，第一位は「生徒指導」43.9%，次いで「担任業務」19.2%,「職員・保護者との関係」18.8%,「授業準備教材研究」16.5%,「課外授業」12.2% であった．「生徒指導」が群を抜いて多かったのは，不登校生徒への対処，遅刻，早退生徒の指導が多いため，大きな負担となっていると考えられる．「担任業務」も「生徒指導」と同じような事情によると考えられる．他の報告[2] でも学校教育を困難にしているものとして生徒の「生活指導」がトップにあげられている．「職員・保護者との関係」が以外に高い．保護者との関係は生徒指導との関係で保護者と接することが多いためと考えられる．「授業準備教材研究」は教師の本質的な仕事であるにもかかわらずこれが意外と高いのは，他の仕事に時間を取られて少ない時間でやらねばならないためと推測される．最後の「仕事に関する相談相手」は「いる」81.6%,「いない」18.4% であった．約 82% の教師は親しい同僚を持っているが, 18% の教師は心を割って話せる同僚を持たず孤独な状態にあると推測される．

表6. 職務に関する意識の調査項目別人数

項目	カテゴリー	男子	女子	合計	男女別比較
(1)職場のリラックスした雰囲気	ある	123(21.7)	48(27.9)	171(23.2)	NS
	まあまあある	323(57.1)	97(56.4)	420(56.9)	
	ほとんどない	107(18.9)	24(14.0)	131(17.8)	
	ない	13(2.3)	3(1.7)	16(2.2)	
(2)勤務における充実感	充実している	142(25.1)	51(29.7)	193(26.2)	NS
	まあまあ充実している	330(58.3)	100(58.1)	430(58.3)	
	あまり充実していない	94(16.6)	21(12.2)	115(15.6)	
(3)負担が大きい仕事(複数回答)	生徒指導	249(44.0)	75(43.6)	324(43.9)	NS
	担任業務	105(18.6)	37(21.5)	142(19.2)	
	職員・保護者との関係	104(18.4)	35(20.3)	139(18.8)	
	授業準備教材研究	95(16.8)	27(15.7)	122(16.5)	
	課外授業	65(11.5)	25(14.5)	90(12.2)	
	進路指導	53(9.4)	11(6.4)	64(8.7)	
	その他	45(8.0)	9(5.2)	54(7.3)	
(4)仕事に関する相談相手	いる	453(80.0)	149(86.6)	602(81.6)	NS
	いない	113(20.0)	23(13.4)	136(18.4)	

() 内は%

5. 睡眠状態と健康意識・運動および職務との関係

よく眠れることはその日の疲労をとり翌日の勤務のためにも重要である．表2で示すように「あまり眠れない，眠れない」は男女平均で22.6%であった．そこで睡眠に対して影響すると思われる「健康意識」「運動」,「職務」との関係を調べた（表7）．睡眠状態と健康に対する自信との間には有意な関係が認められた．即ち，よく眠れる者には健康に対する自信の「ある」者が多かった． 睡眠状態と職務との関係では，勤務における充実感および仕事に関する相談相手との間で関係が認められた．よく眠れる者は勤務において「充実している」者および仕事に関する相談相手が「いる」者に多かった．以上述べたように，健康に対して自信があること，勤務において充実感があること，仕事に関する相談相手がいることは心の安定につながり睡眠状態をよくすると考えられる．しかし睡眠状態は，運動スポーツ，部活動の顧問および職場のリラックスした雰囲気とは関係が見られなかった．

表7. 睡眠状態と健康意識，運動および職務の関係

項目	カテゴリー	睡眠状態			検定
		よく眠れる	あまり眠れない	眠れない	
(1)健康に対する自信	ある	334(58.3)	49(29.9)	0(0.0)	**
	あまりない	216(37.8)	104(62.8)	0(0.0)	
	ない	22(3.9)	12(7.3)	1(100.0)	
(2)運動・スポーツ	毎日する	58(10.1)	10(6.1)	0(0.0)	NS
	週2, 3回する	140(24.5)	28(17.0)	0(0.0)	
	ほとんどしない	374(65.4)	127(77.0)	1(0.0)	
(3)勤務における充実感	充実している	162(28.2)	32(19.1)	0(0.0)	**
	まあまあ充実している	334(58.5)	96(58.6)	0(0.0)	
	あまり充実していない	76(13.4)	37(22.2)	1(100.0)	
(4)仕事に関する相談相手	いる	479(83.6)	126(76.5)	0(0.0)	**
	いない	94(16.4)	38(23.5)	1(100.0)	
(5)部活動顧問	している	454(79.9)	133(80.5)	1(100)	NS
	していない	114(20.1)	32(19.5)	0(0.0)	
(6)職場のリラックスした雰囲気	ある	148(25.8)	24(14.6)	0(0.0)	NS
	まあまあある	318(55.6)	102(61.6)	1(100.0)	
	ほとんどない	94(16.3)	36(22.0)	0(0.0)	
	ない	13(2.3)	3(1.8)	0(0.0)	

() 内は%， **p<0.01

6. 帰宅後のくつろぎ，休日の休息と職務の関係

昼間の仕事によって発生する疲労は帰宅後の食事，くつろぎ，睡眠等によって解消される．毎日のくつろぎに影響するものは仕事の持ち帰りと考えられる．そこで，くつろぐ時間と仕事の持ち帰り回数との関係を調べた（表8）．その結果くつろぐ時間が長くなるほど持ち帰り回数は減少する傾向が認められた．しかし部活動顧問との間には関係は認められなかった．

休日の休息は仕事から解放されることによってその週に発生した疲労をとり翌週からの仕事に備えるために，また生活に潤いを持たせるためにも非常に重要である．しかし，表4にあるように休日の休息が「ほとんどできない」,「できない」を併せると49.2%にもなる．その理由「仕事関係の用事」28.8%，部活動（試合・練習）39.3%であった．そこで，「休日の休息」「部活動の顧問」に影響されているのではないかと考え調べた（表9）．休日の休息が「ほとんどできない・できない」は部活動顧問を「している」に多く，「していない」には少なかった．この結果から，部活動の顧問は教師が休日に休息をとることを困難にしていることがわかる．

表8.　帰宅後くつろぐ時間と仕事の持ち帰りも関係

項目	カテゴリー	くつろぐ時間			検定
		1時間以内	1.1－2時間	2.1時間以上	
週当たり仕事の持ち帰り回数	0	47(32.6)	158(41.4)	100(48.8)	**
	1－3	49(34.0)	137(35.9)	77(37.6)	
	4以上	48(33.3)	87(22.8)	28(13.7)	

()内は%，　**p<0.01

表9.　休日の休息と部活動の顧問の関係

項目	カテゴリー	休日の休息		検定
		できる	ほとんどできない、できない	
部活動の顧問	している	270(72.2)	322(88.9)	**
	していない	104(27.8)	40(11.1)	

()内は%，　**p<0.01

7. 仕事の持ち帰りと課外授業・部活顧問との関係

男女教師の約60%は週に1回以上仕事を自宅に持ち帰っている．仕事の持ち帰りは他の職務もあって勤務時間内では仕事が終わらないためとえられる．そこで，仕事の持ち帰りと関係があると職務予想される課外授業と部活動顧問の関係について調べた（表10）．週当たり課外授業が「0時間」では週当たり持ち帰り回数が「0回」の者の割合が最も高く，持ち帰り回数が多い程その割合は減少した．反対に，週当たり授業時間が「1時間以上」では，持ち帰る回数が増加する程持ち帰る者の割合は増加した．次に部活動顧問を「している」者では仕事の持ち帰り回数が増加する程持ち帰る者の割合は増加した．この分析結果から，仕事の持ち帰りには課外授業や部活動顧問が強く関係していると考えられる．

表 10. 仕事の持ち帰りと課外授業，部活動顧問の関係

項目	カテゴリー	週当たり仕事の持ち帰り回数			検定
		0	1−3	4以上	
(1)週当たり課外授業の時間数	0時間	19061.9)	134(50.8)	55(33.7)	**
	1−3時間	75(24.4)	74(28.0)	62(38.0)	
	4時間以上	42(13.7)	56(21.2)	46(28.2)	
(2)部活動顧問	している	234(75.7)	218(82.3)	143(87.2)	**
	していない	75(24.3)	47(17.7)	21(12.8)	

()内は%， **p<0.01

8. 勤務の充実感と職務状況との関係

表 6 に示したように日々の勤務においてあまり充実していないという回答が男女平均で 15.6% あった．充実感があることは職務を意欲的に行っていくうえで，また精神衛生上も重要と考えられる．そこで教師の職務における充実感にどのような職務内容が関係しているかを調べた（表 11）．その結果，勤務における充実感は週当たり仕事の持ち帰り回数，職場のリラックスした雰囲気，仕事に関する相談相手の間に関係が認められた．勤務における充実感と週当たり仕事の持ち帰り回数の間では，「充実」，「まあまあ充実」の方が「あまり充実せず」よりも持ち帰り回数「0」の割合が高く，週当たり仕事の持ち帰り回数が「1 − 3」回は充実感が悪くなる方に向かってその割合が増加した．この結果は仕事の持ち帰りが勤務における充実感を低下させる方向に働いていることを示す．

職務における充実感と職場のリラックスした雰囲気との間では，充実している者程リラックスした雰囲気が「ある」と回答した者の割合が高く，充実していない者程リラックスした雰囲気が「あまりない」，「ない」と感じる者の割合が高かった．したがって，職場にリラックスした雰囲気があることは教師の充実感につながることがわかった．

勤務における充実感と仕事に関する相談相手との間では，充実している者程相談相手がいる者の割合が高く，充実してない者は相談相手がいない者の割合が高かった．困難な問題に突き当

表 11. 勤務における充実感と課外授業，仕事の持ち帰り，部活動顧問，職場の雰囲気，相談相手の有無の関係

項目	カテゴリー	勤務における充実感			検定
		充実	ま一充実	あまり充実せず	
(1)週当たり課外授業の時間数	0時間	102(51.3)	223(52.2)	57(50.9)	NS
	1−3時間	52(26.2)	133(31.1)	28(24.6)	
	4−6時間	35(17.8)	56(13.2)	22(19.3)	
	7時間以上	9(4.7)	15(3.5)	6(5.3)	
(2)週当たり仕事の持ち帰り回数	0	77(40.3)	193(44.6)	39(34.2)	**
	1−3	57(29.8)	164(37.9)	46(40.4)	
	4以上	57(29.8)	76(17.6)	29(25.4)	
(3)部活動の顧問	している	162(85.4)	333(78.0)	90(79.6)	NS
	していない	29(14.6)	94(22.0)	23(20.4)	
(4)職場のリラックスした雰囲気	ある	90(45.0)	83(19.5)	8(7.2)	**
	まあある	94(47.6)	271(63.4)	47(41.4)	
	あまりない	11(5.8)	68(15.9)	50(44.1)	
	ない	3(1.6)	5(1.1)	8(7.2)	
(5)仕事に関する相談相手	いる	174(88.0)	359(84.0)	63(56.0)	**
	いない	24(12.0)	68(16.0)	50(44.0)	

()内は%， **p<0.01

たっても仕事に関する相談相手がいれば問題解決も早くなるであろうし相談相手が心の支えにもなるためと推測される．しかし，課外授業時間数，部活動の顧問の間には関係が認められなかった．

9．教師の疲労自覚症状および疲労自覚症状と健康状態，職務に関する意識との関係

男女教師のCFSI訴え率を表12に示す．男性女性のそれぞれの平均訴え率は基本平均値[4]の前後程度であった．したがって，全体的として教師は仕事により心身に問題になるような負荷はかかっていないと思われる．

次に，教師の職務，勤務意識，職場環境が教師の疲労感に影響していると考えられたのでこの点について検討した．健康に対する自信とCFSI訴え率の関係を表13に示す．8特性の訴え率は男女とも健康に対する自信が「ある」が最も低く，「ない」が最も高かった．特に，「ない」は70パーセンタイル値をはるかに超えていたので健康に自信のない教師は心身に大きな疲労感を覚えながら勤務していると考えられる．

ぐっすり眠れないことは疲労回復を十分に行えないことになる。そこで，睡眠状態とCFSI訴え率の関係を調べた（表14）．これも表13の健康に対する自信との関係と同様男女共に「あまり眠れない」，「眠れない」は70パーセンタイル値を超えていた．熟睡しないために疲労の回復が充分できないと考えられる．

次に職場の雰囲気，職務の負担度，充実度がCFSI訴え率にどのように影響を及ぼしているかを調べた．表15に職場のリラックスした雰囲気の有無とCFSI訴え率の関係を示す．職場のリラックスした雰囲気が「ある」，「まあまあある」と答えた男女教師はすべての特性の訴え率が基本平均値以下であったのに対して，「ほとんどない」，「ない」と答えた教師は70パーセンタイル値をはるかに超えた．職員室になごやかな雰囲気があることは，職員間の協力関係があらり，仕事上のつらいことも同僚に話すことによって気も軽くなり精神的疲労もある程度解消できる．しかし，なごやかな雰囲気がなければ，職員室で話せず自分ひとり抱え込んでつらい状態におかれる，こうした事が職場のリラックスした雰囲気がないと感じる教師の蓄積的疲労徴候訴え率を高くしていると思われる．

負担が大きい仕事の数とCFSI訴え率の関係を表16に示す，負担が大きい仕事が「ない」，「1－2」と回答した教師の訴え率は基本平均値程度もしくはそれより低かった．ところが，「3つ以上」と回答した男性教師の訴え率は70パーセンタイルを超えた．特に，「イライラの状態」と精神的負荷を表す「気力の減退」，「不安徴候」，「抑鬱状態」の訴え率の高いのが目についた．一方，女性教師では訴え率の傾向は男性教師と同じであったが，負担の大きい仕事の数が「3つ以上」の訴え率は「身体不調」を除き，70パーセンタイル値を下まわった．表6に示すように負担が大きいと感じる仕事は精神的および身体的に疲れる。そのような仕事を3つ以上持てば，本人にとって非常な重荷になることは充分考えられるところである．

学校生活充実度とCFSI訴え率の関係を表17に示す．「充実している」，「まあ充実している」と答えた教師は男女ともCFSI訴え率は基本平均値程度かそれ以下であった．これに対して，「充実していない」と答えた教師は男女とも70パーセンタイル前後あり，特に男性教師は精神的負荷を表す「気力の減退」，「抑鬱状態」が非常に高い訴え率を示し，「労働意欲の低下」の訴え率も大きかった．

表 12. 蓄積的疲労徴候訴え率（%）

	カテゴリー	イライラの状態	一般的疲労感	慢性疲労	身体不調	労働意欲の低下	気力の減退	不安徴候	抑鬱状態
男性	男子平均	15.9	26.8	32.6	17.5	17.5	18.1	19.9	18.7
	基本平均[4]	17.7	22.7	31.7	17.4	17.2	18.8	17.9	17.9
	70パーセンタイル値[4]	22.1	30.4	46.4	24.1	21.1	23.4	22.6	22.6
女性	女子平均	14.1	23.9	32.2	18.7	13.8	16.7	19.3	18.2
	基本平均[4]	19.4	28.3	33.6	15.4	18.7	20.3	18.8	23.4
	70パーセンタイル値[4]	26	37.9	49.3	20.9	24.5	26.4	25	31.2

表 13. 健康に対する自信別蓄積的疲労徴候訴え率（%）

	カテゴリー	イライラの状態	一般的疲労感	慢性疲労	身体不調	労働意欲の低下	気力の減退	不安徴候	抑鬱状態
男性	1. ある	11.0	19.1	22.3	9.4	10.8	10.1	13.9	13.3
	2. あまりない	19.3	33.6	42.8	25.5	18.8	24.6	25.1	22.8
	3. ない	37.9	49.3	54.3	35	32.6	45.6	39.2	39.8
	検定	**	**	**	**	**	**	**	**
女性	1. ある	8.6	15.4	24.2	8.5	9.2	9.4	13.3	13.6
	2. あまりない	18.7	32.2	40.2	28.9	18.2	22.9	24.4	21.9
	3. ない	42.9	46.0	50.0	40.0	26.2	51.1	49.1	40.0
	検定	**	**	**	**	**	**	**	**

** P<0.01

表 14. 睡眠状態別蓄積的疲労徴候訴え率（%）

	カテゴリー	イライラの状態	一般的疲労感	慢性疲労	身体不調	労働意欲の低下	気力の減退	不安徴候	抑鬱状態
男性	1. よく眠れる	12.3	21.8	27.3	12.8	12.1	14.2	15.8	15.7
	2. あまり眠れない	26.7	42	49.3	32.4	23.8	29.7	32.3	27.6
	3. 眠れない	57.1	90	50	28.6	76.9	88.9	90.9	88.9
	検定	**	**	**	**	**	**	**	**
女性	1. よく眠れる	12.2	21.5	27.5	15.9	11.8	13.4	16.2	15.5
	2. あまり眠れない	25.4	37.4	58.8	34.9	25.4	35.4	37.4	33.7
	3. 眠れない	–	–	–	–	–	–	–	–
	検定	**	**	**	**	**	**	**	**

** P<0.01

表 15. 職場のリラックスした雰囲気の有無別蓄積的疲労徴候訴え率（%）

	カテゴリー	イライラの状態	一般的疲労感	慢性疲労	身体不調	労働意欲の低下	気力の減退	不安徴候	抑鬱状態
男性	1. ある	8.3	21	20.1	11.8	6	8.2	11.9	10.8
	2. まあまあある	13.7	25.7	30.8	17.5	13.4	16.2	18.7	17.7
	3. ほとんどない	30.1	37.2	51.6	24.2	28.1	33.7	32.3	29.7
	9. ない	27.5	28.5	46.2	20.9	38.5	33.3	26.6	31.6
	検定	**	**	**	**	**	**	**	**
女性	1. ある	8.3	16.9	23.7	11.6	5.4	8.3	13.1	10.9
	2. まあまあある	12.7	24.1	32.2	19.2	14.1	17.9	19.9	19.6
	3. ほとんどない	25.6	33.8	45.3	28	27.9	30.6	26.5	25.9
	9. ない	61.9	50	62.5	52.4	20.5	30.7	45.5	25.9
	検定	**	**	**	**	**	**	**	**

** P<0.01

表 16. 精神的負担が大きい職務数別蓄積的疲労徴候訴え率（%）

	カテゴリー	イライラの状態	一般的疲労感	慢性疲労	身体不調	労働意欲の低下	気力の減退	不安徴候	抑鬱状態
男性	なし	5.7	21	12.8	11.3	4.9	6.7	6.3	7.9
	1－2つ	15.6	26.6	33.2	17.4	15.4	17.6	20.1	18.4
	3つ以上	28.2	34.3	50.8	24.8	24.5	32.9	33.5	31.7
	検定	**	**	**	**	**	**	**	**
女性	なし	4.5	15	13.3	11.2	6.7	4.5	8	9.4
	1－2つ	15.9	25.1	34.5	19.9	14.6	18.6	21.1	19.4
	3つ以上	18.1	29.6	45.2	22.5	20.7	23.5	25.5	23.1
	検定	**	**	**	**	**	**	**	**

** P<0.01

表 17. 学校生活充実度別蓄積的疲労徴候訴え率（%）

	カテゴリー	イライラの状態	一般的疲労感	慢性疲労	身体不調	労働意欲の低下	気力の減退	不安徴候	抑鬱状態
男性	充実している	7.7	22.6	23.1	11.9	4.8	7.6	11.6	9.7
	まあ充実している	14.2	26.1	32	18.8	12.7	16.6	19.5	17.8
	充実していない	33.5	34.5	48	23.8	39.1	38.8	32.6	34.9
	検定	**	**	**	**	**	**	**	**
女性	充実している	9.8	17.3	24.5	12.9	6.2	9.4	14.6	12
	まあ充実している	13.1	25.9	33.6	20.1	13.8	18.3	19.1	19.8
	充実していない	28.6	30.5	43.8	26	31.5	26.8	31.4	25.3
	検定	**	**	**	**	**	**	**	**

** P<0.01

4. ま と め

熊本県の教師 738 名（男性 566 名，女性 172 名）を対象に健康状態，生活行動，職務に関する行動，職務に関する意識および蓄積的疲労徴候調査（CFSI）を行い，それらの関係について検

討した．その結果，以下の事が明らかになった．

調査内容は男女別に集計したが，結果はほぼ同じであったのでここでは男女平均値を述べる．

1）健康に対する自信のある者は約52%，あまりない者は48%であった．睡眠と排便のよい者がそれぞれ約78%，あまり眠れない者と便秘または下痢気味がそれぞれ22%いた．年間に病院に行かなかったものは30%，1回以上行った者は70%であった．薬の服用をしない者は61%で，時々又は毎日服用する者は39%であった．

2）睡眠時間は6時間以内の者は33%，6時間を超える者は67%であった．朝食の摂取が82%，時々又は食べないが18%であった．帰宅後のくつろぐ時間は2時間以内が72%，2時間を超える者は18%であった．休日の休息はできる者は51%．ほとんどできない又はできない者が49%であった．休息できない理由は家庭の用事が27%，仕事および部活動が68%であった．

3）課外授業は週当たり0時間が52%，1－3時間が29%，4時間以上が19%であった．仕事の持ち帰りの回数は週当たり0回が42%，1－3回36%，4－6回22%であった．部活動の顧問はしているが80%，していないは20%であった．

4）職場のリラックスした雰囲気が有ると感じる者は80%，ないと感じる者は20%であった．勤務が充実している者は85%，充実していない者は20%であった．教師の負担が大きい仕事は生徒指導，担任業務，職員・保護者との関係，授業研究教材研究，進路指導であった．

5）睡眠状態に対して健康に対する自信，勤務における充実感，仕事に関する相談相手の有無が関係していた．

6）くつろぐ時間数は仕事の持ち帰りと関係があり，休日の休息は部活動の顧問と関係があった．

7）仕事の持ち帰りは課外授業の時間数および部活動顧問と関係があった．

8）勤務における充実感は仕事の持ち帰り回数，職場のリラックスした雰囲気仕事に関する相談相手と関係があり，課外授業の時間数，部活動の顧問とは関係なかった．

9）蓄積的疲労徴候訴え率は男女とも越河等が報告した平均訴え率とほとんど同じであった．

10）自分が健康であるかどうか，睡眠状態の良し悪し，職場のリラックスした雰囲気の有無，負担の大きい職務を多数持つか否か学校生活が充実しているか否かはその教師の蓄積的疲労徴候訴え率に強く影響することがわかった．

文献参考

1）大阪教育文化センター教師の多忙化調査研究会（編），“教師の多忙化とバーンアウト”， p.19，（1996），京都・法政出版．

2）県高等学校教職員組合，“教育課題の解決に向けて”，（1997）．

3）中迫　勝，平林美紗子，小学校教員の健康障害のリスク要因について，労働科学，77，97-109（2001）．

4）越河六郎，藤井　亀，平田敦子，“労働負担の主観的評価法に関する研究（1），
── CFSI（蓄積的疲労徴候インデックス）改訂の概要 ──”，労働科学，68，489-502（1992）．

5）厚生統計協会，国民衛生の動向，47，90（2000）．