

(2) 予防・防止

佐賀県教育委員会

ストレス軽減のための改善策の調査研究

1. 事業の実施報告

(1) 調査研究のねらい

教職員のストレス解消や職場環境の改善に資するため、「職業性ストレス簡易調査票」※を用いて職員の職場におけるストレス状況を調査・分析し、その結果に基づいて適当なストレス軽減対策を講じる。

(2) 調査研究の流れ

「学校マネジメント支援に関する調査研究事業実施要領（佐賀県版）」に基づき、研究協力校6校及び比較対象として抽出した16校の計22校（1,178名）の県立学校職員のストレス状況を「職業性ストレス簡易調査票」により調査し、各研究協力校において、ストレス軽減のための改善策を講じる。

- ① 県立学校の中から、校種、規模、進路状況等を考慮し、次の研究協力校6校を指定し、「職業性ストレス簡易調査票」を用いて、教職員の職場におけるストレスの実態を学校ごとに調査する。

		校種	対象職員数(名)	対策	備考
研究 協力 校	A校	特別支援学校	56	a	対象 高等部
	B校	県立中学校	31	a	中高一貫校
	C校	工業高校	77	b	対象 全日制
	D校	総合学科高校	54	b	
	E校	普通高校	54	c	進学中心
	F校	普通高校	45	c	進学：就職の比率 1：1の割合

- ② 「職業性ストレス簡易調査票」を用いて、各職場における疲労感、不安感、イライラ感、抑うつ感などのストレス反応の高低、対人関係、職場環境、働き甲斐などのストレス要因及びストレス解消策などについて、職場、職種ごとに調査を実施し、専門家（臨床心理士）に分析・評価を依頼する。
- ③ 分析・評価に基づき、各研究協力校のストレスの実態を踏まえた改善策を講じる。
具体的な取組内容は厚生労働省の「労働者の心の健康の保持増進のための指針」に基づき「ラインによるケア」、「セルフケア」、「職場内産業保健スタッフによるケア」、「職場外資源によるケア」という4つのメンタルヘルスケアを踏まえて、各校のストレス状況に応じた対応策を次のa～cより選択して実施する。
 - a スーパーバイザー（精神科医等）による管理監督者等への指導助言、気になる職員へのカウンセリング、全職員を対象とするメンタルヘルス講演会の開催等を実施する。
 - b 衛生委員会を活用した安全衛生管理（作業環境管理・作業管理・健康管理）及びスーパーバイザー（産業医、心療内科医）による指導助言を行う。
 - c 休憩室又は談話コーナーの活用促進等の職場環境の改善を図る。
- ④ a～cの改善策に取り組んだ後、再び研究協力校において「職業性ストレス簡易調査

票」による調査を実施し、取り組み後の職員のストレス状況について分析・評価し、各研究協力校にフィードバックする。

⑤ 各研究協力校での取り組みの効果について、全公立学校に周知する。

2. 調査研究の成果

(1) ストレス実態調査とその成果

本県では、教育庁内の組織の再編に伴い、平成20年度に教育関係職員の健康管理を体育保健課から教職員課へ移管し、健康管理担当を新設した。

特に、ここ数年増加し長期化する傾向にある教育関係職員の精神性疾患対策として、メンタルヘルス対策を重点的に行い、第一次予防（心の健康保持増進）、第二次予防（早期発見・早期対応）、第三次予防（職場復帰・再発予防）に取り組んでいるところである。

しかし、これまで職員のストレス状況を客観的に把握した実態調査結果がなく、ストレスの実態を十分把握しないままメンタルヘルス対策を行っている現状があった。

このような状況の中で、今回、学校マネジメント支援に関する調査研究事業の一環として、厚生労働省の「職業性ストレス簡易調査票」を用いて各学校ごとの職員のストレスの原因やストレス反応を調べ、その調査結果について専門家による詳細な分析・評価が行えたことは、本県のメンタルヘルス対策事業にとって大きな成果である。

今回実施したストレス実態調査の結果を活用し、職員のストレスの実態に応じた取り組みが展開できれば、各所属での一次予防（心の健康保持増進）の充実が期待できる。

また、今回行ったストレス実態調査は、県立学校職員37%を対象としたものであり、本県の今後のメンタルヘルス対策事業を検討していくうえでも有意義であった。

(2) ストレス改善対策とその成果

研究協力校のストレス軽減策として「学校マネジメント支援に関する調査研究事業実施要領（佐賀県版）」に定める次のストレス軽減対策の中から、各研究協力校のストレスの状況に応じた方法の一つ取りあげて、各学校ごとに対策を講じた。

対策a： スーパーバイザー派遣による管理職への指導助言、気になる職員への
 カウンセリング及び一般職員への講演

対策b： 安全衛生管理、衛生委員会におけるスーパーバイザーによる助言

対策c： 休憩室又は談話コーナーの活用等職場環境づくり

まず「対策a」は、気になる職員に対して、学校全体や管理監督者としてどのように支援して行くべきかを職場外資源（専門医）を活用し、解決策を見いだしていくものである。精神科医の専門的な立場からの指導助言に基づき、学校現場でのラインによるケアの充実を図る取り組みとして位置づけられる。

次の「対策b」は、現在、学校現場における労働安全衛生管理体制の早急な整備が求められる中、学校現場で衛生委員会を活性化させ、作業管理、作業環境管理、健康管理のいわゆる3管理の視点に基づく快適な職場環境づくりを推進し、職員のストレス解消を図ろうとする取組である。労働安全衛生法の改正に伴い、職場における職員の健康管理の必要性が強調される中、職員自ら積極的に職場環境の改善に関わっていくところに大きな意義を見出すことができる。

そして「対策c」は、労働省告示「事業者が講ずべき快適な職場環境の形成のための措置に関する指針」として示された労働者の心身の疲労回復を図るための施設・設備としての休憩室等の活用を図る取り組みである。労働安全衛生法では、50名以上の職場に休憩室の設置が義務づけられている。また、民間企業の中には、円滑なコミュニケーションや人間関係の構築のために談話コーナー（談話ホール）を設けているところがある。何かとストレスの多い学校現場においても、体調を整えたり良好な人間関係を構築するために休憩室や談話コーナーの果たす役割は大きいと考えられている。幸いにして、本県の県立学校においては、現在、休憩室の空調設備の整備が進められており、本事業を通して休憩室等の利用促進を図っていくには好都合な時期でもある。

改善対策として、研究協力校においてメンタルヘルス講演会や管理職に対する面接の実施（対策a）、職員同士のコミュニケーション不足を補うためポストイットによる職員の意見交換の場の設定、衛生委員会の審議事項を踏まえた更衣室の整備（対策b）、有志による休養室の襖の張り替えを行い職場環境の改善を行う（対策c）等、職員のストレスを軽減させるための様々な取り組みが実践された。

その結果、取り組みを進める中での職員自身のセルフケア意識の高まり、職員間の交流時間の確保などメンタルヘルスケア対策で求められる職場集団づくりが進展した。

対策の実施後、「職業性ストレス簡易調査票」を用いて再度調査を行い、ストレスの原因とストレス反応の状況について対策実施前後の比較を行ったところ、ストレスの原因では「裁量権のなさ」や「職場環境の悪さ」に関する項目が改善され、ストレス反応としては、「疲労感」や「イライラ感」の軽減が確認された。

今回の調査研究において試みた3つのストレス対策のうち、ストレス反応の軽減が顕著に認められたのは、対策cとして職場環境づくりを職員自らの活動によって進めた普通高校E校、F校の実践であった。

その他の研究協力校においてもストレス反応の軽減が見られたが、実施方法などの工夫改善をさらに進めることにより、効果が上がるものと思われる。

3. 今後の取組予定

今後のメンタルヘルス対策を推進する上で、「職業性ストレス簡易調査票」の活用は、学校現場における職員のストレスの実態を客観的に把握する一つ的手段として有効である。また、アンケート調査後に、その結果を集団にフィードバックすると同時に、ストレスの状況を踏まえた適切なストレス軽減策を併せて講じることが重要である。

メンタルヘルス対策を行う場合に、スーパーバイザーを当該校へ派遣する場合のように、予算措置を講じて外部の人材を活用するという試みは勿論有効な手段の一つであるが、特別な予算措置を伴わない衛生委員会や休憩室・談話コーナーといった既存の施設や組織を活用し、ストレス軽減を図っていくという観点も大切であると考えます。

一般的に、新しい取り組みを始めるとい場合、それによって新たな手間や時間が必要になると思われがちで、そこに余分な負担感やストレスを生じさせる場合が多い。そこで、これまで取り組んできたものや身近にあるもの価値を再発見し、それを上手く活用しながらストレス軽減を図ることができれば、より身近で現実的な取り組みとして成果が期待できるのではないかと考える。「まずは身近にできることから始めよう。」とは、いろいろな

場面がよく耳にする言葉であるが、ストレス軽減策についても身近なところに解決の糸口があるかもしれない。

最後に、今回のような実態調査に基づいたメンタルヘルス対策の取り組むべき課題として、次の4点が考えられる。これらについては、今後のメンタルヘルス対策を進めるに当たって継続して検討していきたい。

<今後の取り組むべき課題>

- ストレスの実態調査の方法として「職業性ストレス簡易調査票」を活用する場合、どのように実施していくか。
- ストレス実態調査結果の分析・解析をどのようにして行うか。(今回の調査研究では、臨床心理士に依頼)
- 調査結果の有効な活用。(今回の調査研究では、調査結果をストレス軽減策に反映)
- 「職業性ストレス簡易調査票」を活用し、ストレスの実態を踏まえストレス軽減策をどのようにして導き出すか。(今回の調査研究では、3つの軽減策を実践)

※「職業性ストレス簡易調査票」

職業性ストレス簡易調査票は、職場で比較的簡便に使用できる自己記入式のストレス調査票である。本調査票は、既存の多くのストレスに関する質問票を検討し、現場で簡便に測定・評価することが可能で、しかも信頼性・妥当性の高い職業性ストレス簡易調査票として作成されたものであり、平成7～11年度労働省委託研究「作業関連疾患の予防に関する研究」のストレス測定グループの研究の成果である。