

附属学校職員のメンタルヘルス環境 —平成27年度附属学校アンケート調査から考える—

田中 生雅¹⁾, 田中 優司¹⁾

【要旨】「職場のストレスチェック制度」が平成27年12月から実施されることとなり、現在、過重労働による過労死や過労自殺との関連だけでなく、ストレスとメンタルヘルスの関連が問題となっている。我々は、4月に附属学校教職員の労働環境とメンタルヘルス状況の把握と改善の為に、質問紙調査を行い、273名（男170名、女103名）の回答が得られ、結果を検討した。全体で、K6カットオフ(15点)以上の高得点者は14.3%、短時間睡眠（5時間未満）の者は41.4%みられた。面接に応じた41名に産業医面接指導を行った。産業医活動での面接個別指導だけでなく、管理者とも話し合い、就業内容や環境改善の促進を図ることが職場のメンタルヘルスにとって重要な課題と考えられた。

キーワード：学校職員、メンタルヘルス、健康管理

はじめに

平成26年6月に公布された改正労働安全衛生法に基づく「職場のストレスチェック制度」が平成27年12月から実施され¹⁾、現在、過重労働による過労死や過労自殺との関連だけでなく、ストレスとメンタルヘルスの関連が問題となっている。ストレスチェック制度の目的は、「ストレス状況について気づきを促し、個人のメンタルヘルス不調のリスクを低減させる」一次予防、「リスクの高い労働者を発見し、医師による面接指導につなげる」ことで副次的に二次予防の役割を果たすことが目的である。

本学では平成26年度、調査内容は異なるが、メンタルヘルス不調に関する「一次予防」「二次予防」という同様の趣旨にて、健康診断受診の教職員を対象にK6（不安抑うつ評価尺度）²⁾を用いたメンタルヘルススクリーニング、ストレスの有無と睡眠時間、週の超過勤務時間に関するアンケート調査を行ってきた。前回の調査では、職域ごとにメンタルヘルス環境に差がみられ、特に附属学校の教員に短睡眠時間や高疲労感が多く見られた。³⁾そのため本年春に、附属学校教職員について対象者を増やした調査を実施し、スクリーニングや睡

眠時間から抽出した健康ハイリスク者に産業医による面接指導を行った。

本稿では今回の調査結果を検討し、労働環境とメンタルヘルス状況の課題について述べる。

方 法

平成27年4月、本学附属学校教職員を対象に調査に同意し回答の得られた273名（男170名、女103名）に日本語版K6、平均睡眠時間、仕事内外のストレスや疲労感、週の超過勤務時間についてアンケート調査を行った。学校別（教員）（群1,2,3,6,7,8,9）、校長(群4)、事務職員(群5)別に解析した。さらに、K6にてカットオフポイント15点以上の者、睡眠時間が5時間未満のもの、疲労やストレスの強いもの、週の超過勤務を20時間以上感じる者、面談の希望者に対し、可能な者に面接指導を行った。検討および個別の情報処理にあたり、プライバシーの配慮に留意した。本調査は愛知教育大学研究倫理審査委員会の承認を得て実施している。

結 果

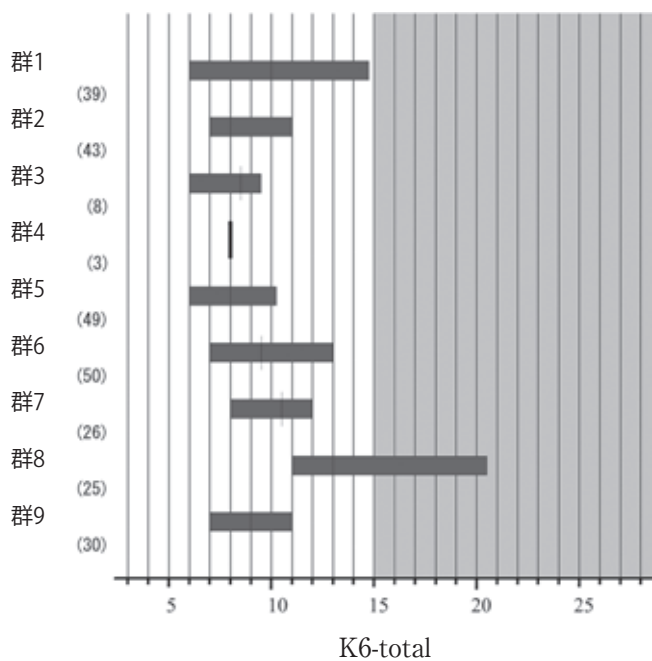
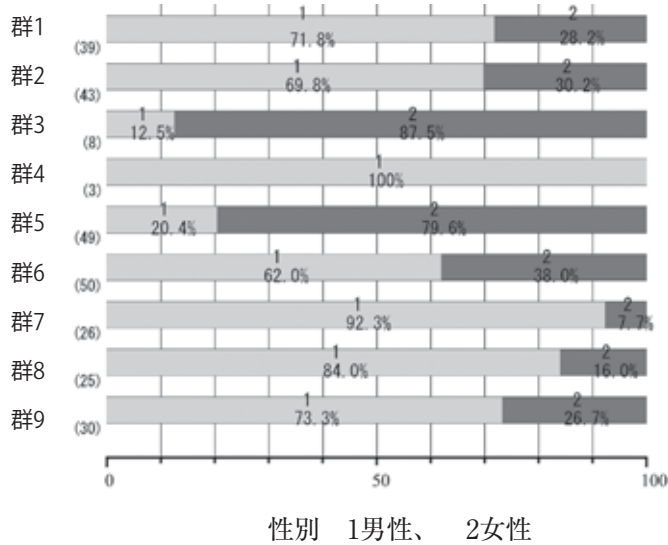
日本語版K6の全体のmedian(Q1-Q3)は9.0(7.0-12.0)であり、カットオフの15点以上であった者は39名(14.3%)であった。

平均睡眠時間が5時間未満の者113名(41.4%)、4時間未満が32名(11.7%)であった。睡眠の質の問題

2015年12月16日受理

¹⁾ 愛知教育大学 保健環境センター

図1 学校、職群別検討：性別、K6得点



K6(不安抑うつ調査) 5段階評価
過去30日間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか

- 1 神経過敏に感じましたか
- 2 絶望的と感じましたか
- 3 そわそわ、落ち着きなく感じましたか
- 4 気分が沈み込んで何が起ころうとも気が晴れないように感じましたか
- 5 何をするにも骨折りと感じましたか
- 6 自分は価値のない人間と感じましたか

Kruskal-Wallis test $p < 0.01$

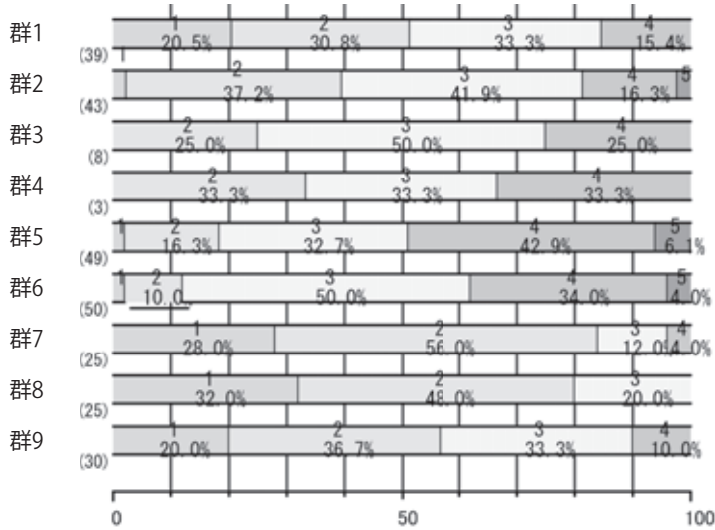
では (N=271)、「よく眠れる」151名 (55.7%) 「寝つきが悪い」24名 (8.9%) 「何度も目が覚める」21名 (7.7%) 「早朝の早い時間に目が覚めてしまう」20名 (7.4%) 「眠りが浅い感じがする」55名 (20.3%) であった。4割強の職員が短時間睡眠であり、睡眠の質の問題も見られた。

仕事上でのストレスへの問い (N=273) に「時々」「たいてい」「いつも」感じると回答した者は131名(48.0%)であった。仕事以外でストレスへの問い (N=270) に「時々」「たいてい」「い

つも」感じると回答した者は54名(20.0%)であった。耐えられないほどの疲労を感じることへの問い (N= 273) に「時々」「たいてい」「いつも」感じると回答した者は57名(20.9%)、週20時間以上の超過勤務を報告した者は53名(19.4%)であった。

睡眠時間、仕事内外のストレス、疲労に関する問いの回答を得点化し、群別での解析検討したところ、K6得点、睡眠時間、強いストレス、耐えられない疲労感の結果に有意差が見られた。一部の学校では教員でK6にてカットオフポイント15

図2 学校、職域群別：Ⅱ-1, 2

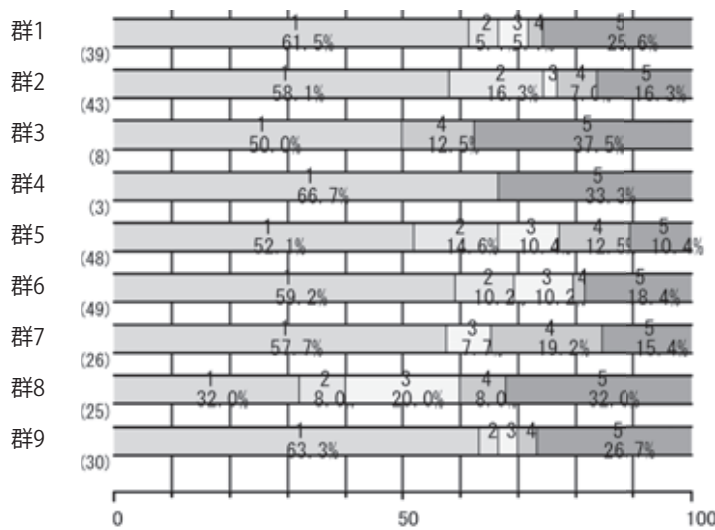


Ⅱ-1 一日の平均睡眠時間はどれくらいですか？

1. 4時間未満
2. 4時間以上5時間未満
3. 5時間以上6時間未満
4. 6時間以上7時間未満
5. 7時間以上8時間未満
6. 8時間以上

Ⅱ-1

Kruskal-Wallis test $p < 0.01$



Ⅱ-2 睡眠に問題を感じますか？

1. よく眠れる
2. 寝つきが悪い
3. 何度も目が覚める
4. 早朝の早い時間に目が覚めてしまう
5. 眠りが浅い感じがする

Ⅱ-2

Kruskal-Wallis test $p < 0.01$

点以上の者が多く、睡眠時間も短く、平均の睡眠時間が4時間を下回る者が多かった。

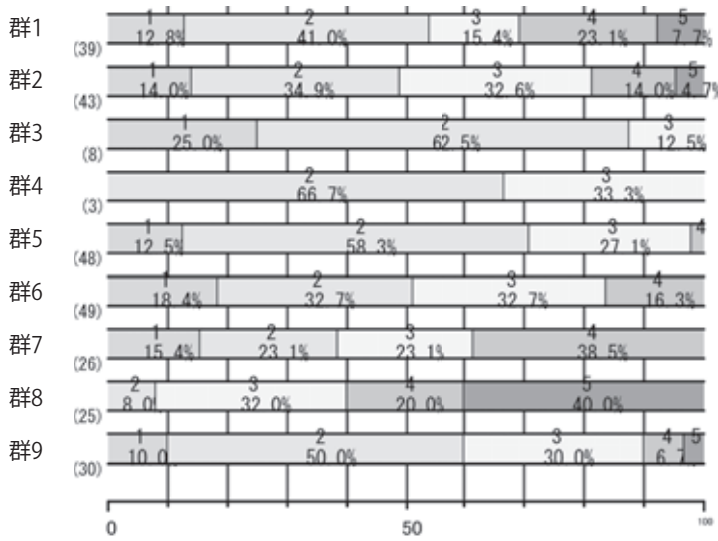
K6カットオフ以上の高得点者、短時間睡眠の者、面接希望のあるもの41名について、産業医面接を行った。面接では、既に経過観察をしている者を除き、精神疾患にて新規に病院紹介が必要であると判断した職員は生じなかった。面談では下記のようなさまざまな話題がでた。

1. 仕事量の多さについての悩み・・・「帰宅後に授業準備の時間をとる必要がある」「教育

に関する学外行事があり、休日を返上し学校にて準備をせざるを得ない」「附属学校であり、普通の状況の職務ではないことは認識している。労働時間外としてこなしている研究や部活指導がある」「仕事量の多さは異常と感じる」「7時から22時までほとんどの教員が学校で（職務、職務外の自己研鑽として）作業している」

2. 生活の困難さについての悩み・・・「遠方より通勤のため、5時台に自宅出発、23時過ぎに

図3 学校、職域群別：Ⅱ-3, 4

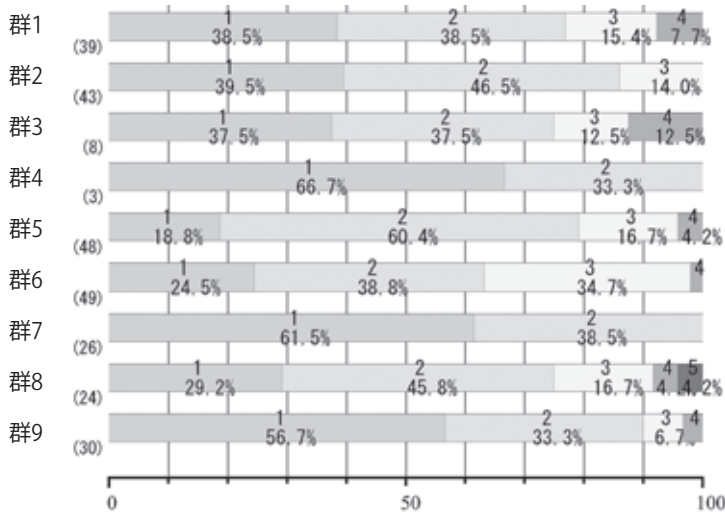


Ⅱ-3 仕事上でストレスを感じますか？

1. 全くない
2. 少しだけ
3. 時々
4. たいてい
5. いつも

Ⅱ-3

Kruskal-Wallis test $p < 0.01$



Ⅱ-4 仕事以外でストレスを感じますか？

1. 全くない
2. 少しだけ
3. 時々
4. たいてい
5. いつも

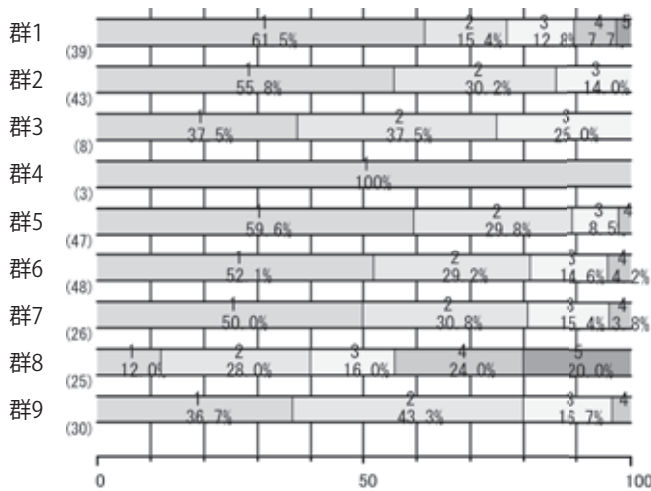
Ⅱ-4

Kruskal-Wallis test $p < 0.01$

- 帰宅。朝は菓子パンと水、夜はコンビニのおにぎり。(昼は給食。)」 「家族の援助無くして生活できない」「子どもの世話ができない」
3. 勤務先についての悩み・・・「1年で十分と感じる程仕事をする場所。変わりたい。」「短期間で地元に戻るとできない人と評価される不安がある」
 4. 業務に関連した危険に関する悩み、不安・・・「車で通勤。疲れのために帰宅途中

- で強い睡魔に襲われ、近くのホテルに泊まることもある。」「信号で眠ってしまったことがある。」「寝不足が原因と思われる転倒、負傷」
5. 健康不安に関する悩み、不安・・・「土日にどちらか一日は休むように心がけている」「歯茎の腫れについて歯科にて治療中である」「徹夜はしません。2時間は眠るようにしています」「持病の〇〇があるが病院に通院する時間がない」「0時睡眠5時半起床。これ

図4 学校、職域群別：Ⅱ-5, 6

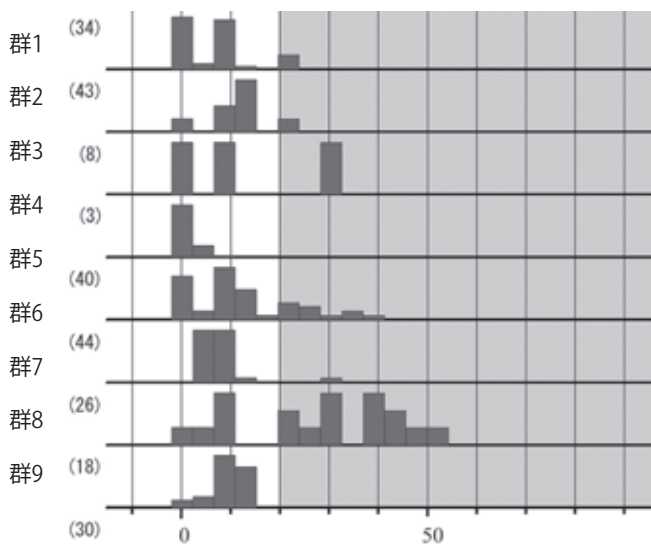


Ⅱ-5 耐えられないほどの疲労を感じますか？

1. 全くない
2. 少しだけ
3. 時々
4. たいてい
5. いつも

Ⅱ-5

Kruskal-Wallis test $p < 0.01$



Ⅱ-6 週の超過勤務時間（教員の方は週40時間を超える部分の勤務時間）は何時間ほどですか？

Ⅱ-6（時間）

Kruskal-Wallis test $p < 0.01$

より睡眠時間が減る状況になると不安がある。」

考 察

平成26年度の調査を踏まえ、附属学校職員の調査参加者を増やし、スクリーニングと事後指導を行った。今回も常勤教員でK6にてカットオフポイント15点以上の者が18.6%と多く、睡眠時間も短く、平均の睡眠時間が4時間を下回る者が16.5%

と多かった。面談で取り扱った話題には、メンタルヘルス状況の確認、職務内容の悩みが最も多いが、その他家族の悩み、健康相談と情報提供、キャリア形成の悩み、性格についての相談、産業医への労働安全衛生の相談（危険作業等）、とそれぞれ個別であり、かつ多彩であった。業務の多さについて、負担感、仕事と生活の両立の困難さも多く話題となった。

調査結果の検討では群別での有意差が認められた。本学は、幼稚園、小学校、中学校、特別支援

学校、高等学校と各種の附属学校を有しているが、学校ごとに、労働として行っている学校教育活動の内容や、個人の裁量で行っているとされる研究、地域貢献についてその在り方が異なる。それ故各校の労働と生活環境は差が生じる。面談では、肉体的な疲労、精神的な負担についても聴く一方で、地域教育界から評価を経て選出されている事情から「仕方なし」とする教員もいた。

「多忙のため定期健康診断で指摘された項目の再検査が受けられずにいる」という職員に、精査を勧めた。メンタルヘルスに関して産業医の継続した経過観察が必要な者は若干名いた。睡眠時間が4時間を切るなど、疲労の蓄積が濃厚であると考えられる者の内には、通勤時「帰途、眠気がさし、信号で眠ってしまった」「ホテルで宿泊する」と話す者もいた。交通事故等の発生のリスクが危惧された。また、平均の睡眠時間が4時間を切る者については、睡眠不足や食生活等の日常生活習慣の乱れから疲労の蓄積や不整脈や高血圧、持病管理への悪影響が進むと考えられ、強度の疲労のある重篤な事例では過労死や過労自殺等のリスクが高まるので⁴⁾、今後の健康指導等産業医活動の中で、労働環境の踏み込んだ対策指導が必要と思われた。

特に「仕事にストレスを感じている」「疲労を感じる」という回答が多い地区では、通常の労働にプラスされた労働時間外の研究負荷が常態化している傾向もみられた。睡眠や休息の意味とその必要性について個人だけでなく管理者とも根気よく対話を繰り返す必要がある。人員の配置や拡充も重要だろうが、現在の運用上でも各学校の年スケジュールの中で、繁忙期があれば閑散期とまでいかないまでも、適応しやすい仕事量の時期もつくる等、職員の気力や体力の持続や回復に目を向けた運営、また職務活動での到達目標について無理のないように個別に対応する等の積極的対応の促進が必要と思われた。

以上、本学附属学校のメンタルヘルス管理上の課題について調査に基づき産業医活動の観点より論じた。本学では、大学教職員全体として、メンタルヘルス疾患による長期休業者は年に数名発生しており、今後も引き続き教職員の抑うつや健康障害の予防と積極的な対策が必要である。尚、本調査は学内の安全衛生委員会、大学校長会で報告し、大学本部内で大きな課題として認識され、職務環境改善へ向け取組中である。

おわりに

2015年度附属学校教職員アンケート調査につい

て、回答結果を検討し、産業医活動の視点から、スクリーニングおよび睡眠状況、ストレスの有無、労働環境と生活環境、環境改善の観点で考察した。調査に参加した教職員にまずは感謝を述べ、本論を結果報告の一つとしたい。法改正による「ストレスチェック制度導入」と職場環境改善の全国的な機運の中、本学のニーズに調査により協力できたことは意義があったと考えている。

参考文献

- 1) 労働衛生のしおり 平成27年度. 中央労働災害防止協会. 2015.
- 2) 古川壽亮、大野裕 他：一般人口中の精神疾患の簡便なスクリーニングに関する研究. 平成14年度厚生労働科学研究費補助金（厚生労働科学特別研究事業）心の健康問題と対策基盤の実態に関する研究 研究協力報告書
- 3) 田中生雅、荒武幸代 他：教育大学職員のメンタルヘルス－2014年度職員メンタルヘルスアンケート調査より－. 第53回全国大学保健管理研究集会 プログラム・抄録集 2015；48.
- 4) 長時間労働者の健康ガイド. 独立行政法人労働安全衛生総合研究所. 2012.