

若手教員のメンタルヘルスの実態と研究動向

森慶輔¹・宮下敏恵²・奥村太一³・北島正人⁴・増井晃⁵・西村昭徳⁶

- 1 教職課程センター
- 2 上越教育大学大学院学校教育研究科臨床・健康教育学系
- 3 滋賀大学データサイエンス学部データサイエンス学科
- 4 秋田大学教育文化学部地域文化学科
- 5 栃木県立岡本台病院
- 6 東京成徳大学応用心理学部臨床心理学科

Current Status and Research Trends of Young Teachers' Mental Health

Keisuke MORI, Toshie MIYASHITA, Taichi OKUMURA, Masato KITAJIMA, Akira MASUI and Akinori NISHIMURA

Abstract

The purpose of this study is to clarify the current state of mental health among young teachers working in Japanese public schools, and to identify issues for future research through a review of research on teachers' mental health. Surveys by the Ministry of Education, Culture, Sports, Science and Technology shows that the mental health of young teachers is deteriorating, and there are few studies on the mental health of young teachers. The future study is to consider ways to maintain and improve the mental health of young teachers.

Keywords: young teachers, mental health, the Ministry of Education, Culture, Sports, Science and Technology

1. はじめに

文部科学省の調査(2023)によると、20歳代の教員の精神疾患を理由とする休職者はこの5年で1.6倍以上に増え、在職者数に占める割合も0.84%に増えている。また、公立学校において、精神疾患により離職する教員の割合が平成23年度までの10年間で倍増しており、中でも新任教員では病気による依頼退職者の9割が精神疾患を理由とするとされて

いる(教職員のメンタルヘルス対策検討会議, 2013)。

こうした現状を踏まえ、本研究では、日本の若手教員のメンタルヘルスの実態を文部科学省などが実施している調査結果から概観するとともに、現在までの若手教員のメンタルヘルスに関する研究動向を概観することで今後の課題を明らかにすることを目的とする。なお、本研究における若手教員は、概ね新規採用後5年程度までの正規採用者である。

2. 文部科学省が実施した調査結果から見る 若手教員のメンタルヘルスの実態

2.1. 精神疾患による休職者

文部科学省は毎年「公立学校教職員の人事行政状況調査」を行っているが、精神疾患による病気休職者及び1か月以上の病気休暇取得者のデータを見ると、2018（平成 18）年度には 1,765 人（1.25%）であったものが 2022（令和 4）年度には 3,096 人（2.02%）と増加している（図 1）。では、この数値は高いのだろうか。



図 1 公立学校 20 歳代教職員の精神疾患による病気休職者及び 1 か月以上の病気休暇取得者の推移（「公立学校教職員の人事行政状況調査」による）

総務省が 2021 年 12 月に公表した「令和 2 年度地方公務員のメンタルヘルス対策に係るアンケート調査結果」では、2020（令和 2）年度の都道府県および市町村の首長部局に勤務する 10 歳代と 20 歳代のメンタル不調による休業者は 4,697 人（2.31%）であった。このことから、若手教員の休職率が公務員の他職種に比べて高いとは言えない。経済産業研究所が 2011～2012 年度に実施した『人的資本形成とワークライフバランスに関する企業・従業員データ調査』から、従業員規模 100 人以上の 451 企業に勤務する、20 歳代と 30 歳代の、2011 年度末時点でのメンタルヘルスの不調により連続 1 ヶ月以上休んだ民間企業の正社員の割合は約 1.2%、退職者は約 0.4%となっており（黒田・山本, 2014）、これに比べると高いと言える。これらのことから、調査時期は異なるものの、若手教員の休職率は民間企業に比べれば高く、メンタルヘルスの状態はよくない

と考えられる。

2.2. 教師の勤務実態

また、文部科学省が行った教員勤務実態調査（令和 4 年度）の速報値では、平成 28 年度の同調査よりは減少しているものの、30 歳以下教諭の平日の平均在校時間は 11 時間 3 分（小学校）と 11 時間 29 分となっており、平日は恒常的に 1 日あたり 3 時間超の残業が発生していることになる（図 2）。平日は午前 8 時前から出勤して、午後 4 時前まで授業を行い、その後授業準備や事務作業をしたり、部活動を行ったりして、午後 7 時過ぎに退勤するのが平均的な若手教諭ということになる。また、土日の平均在校時間も 37 分（小学校）と 2 時間 40 分（中学校）となっており、休日出勤が、特に中学校教諭では常態化していることが推測される（図 3）。これも中学校の場合は主に部活動に起因すると考えられる。



図 2 30 歳以下教諭の平日の平均在校時間（「教員勤務実態調査」による）

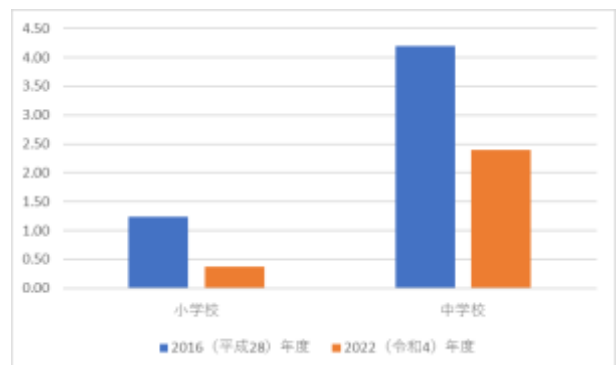


図 3 30 歳以下教諭の土日の平均在校時間（「教員勤務実態調査」による）

文部科学省は、働き方改革の流れもあり、前回調査に比べて勤務時間が減っていると分析しているが、令和 4 年度でも平日だけで月 60 時間以上の残業が発生している状況は憂慮すべき問題である。また労働基準法が定める休憩時間を取れている教員が皆無であることも違法であり、極めて問題である。こうした状況が教師不足（文部科学省，2022）を招いている一因であると考えられるが、抜本的な対策はこれからという状況である。

3. 若手教員のメンタルヘルスに関する研究動向

3.1. 対象となる文献の抽出方法

ここまで文部科学省が実施した調査を概観してきたが、ここではそれ以外の若手教員のメンタルヘルスに関する先行研究を概観することにする。

先行研究の抽出に関して、NII 学術情報ナビゲータの CiNii Research を利用し、「新任・初任・若手+教師・教員+メンタルヘルス・ストレス」をキーワードとして、過去 10 年間（2013 年～2023 年）の学会発表論文集や商業雑誌論文を除いた学術研究論文について検索した。過去 10 年に限定したのは、働き方を問題視する風潮が強くなってきた状況下での研究を抽出するためである。

その結果、学術研究論文として 13 の研究論文が抽出された。13 の研究論文は大まかに、(事例研究を含む)メンタルヘルスに関する実態を明らかにする研究（萱森・赤坂，2023；高木・田中・黒田・露口，2023；高野・川俣・河村，2022；高橋，2017；北原，2013）、メンタルヘルスへの影響因を明らかにする研究（鹿嶋・茅野，2022；上村・牧，2020；中村・松永・原田，2014；松永・中村・三浦・原田，2017；松永・中村・三浦・古谷，2021）、メンタルヘルスの維持・向上を目指す（介入）研究（三沢，2019；松岡，2016；椋田・小野，2014）であった。これらの研究について、その概要を表 1 に示す。

3.2. 13 の先行研究の概要と今後の課題

13 の先行研究について、質問紙調査によるものが

4 件、面接調査によるものが 4 件、事例研究が 3 件、複数の方法を組み合わせたものが 2 件であった。

高野・川俣・河村（2022）、松永・中村・三浦・古谷（2021）、松永・中村・三浦・原田（2017）や北原（2013）から、経験不足、元々もっていた教職や学校のイメージと実際の認知とのずれ、児童生徒への対応や学習指導がうまくいかない、周囲からのプレッシャー、職場（学校）の人間関係などが若手教員のメンタルヘルスを悪化させる要因となっていた。また初任者の場合、入職当初は人間関係、職能の未熟さ、生活時間への不満がストレスとなっているが、徐々に職能の未熟さや生活時間への不満は減り、人間関係のストレスは減らないことも明らかになっている。若手教員のメンタルヘルスを悪化させる要因には、仕事や職場（学校）に慣れていくことで改善されるものとそうでないものがあり、これらを分けて考えていく必要があるだろう。

高木・田中・黒田・露口（2023）、萱森・赤坂（2023）、鹿嶋・茅野（2022）、上村・牧（2020）や高橋（2017）から、主観的幸福感を高める、同僚や管理職からの情緒的なサポートや授業づくりへのアドバイスなどの道具的なサポートが若手教員のメンタルヘルスを悪化させない要因となり得ることが示唆されている。つまり、若手教員のメンタルヘルスを悪化させないためには職場（学校）が協働的な職場環境であることが重要であり、協働的な職場（学校）で働くことでさまざまなサポートが得られ、結果として主観的幸福感が高まり、メンタルヘルスが良好な状態が維持されるだと考えられた。しかし、どうすれば学校が協働的な職場環境になるのかは明らかになっておらず、この点は今後の課題である。

実際に若手教員に介入した研究は三沢（2019）、松岡（2016）と椋田・小野（2014）であった。この 3 つの研究では、個別の対応であること、受容されることや共感されることが重要であること、自分自身を振り返ることで教師としての意欲や自信を回復できる可能性があること、などが示唆されている。しかし、3 件しか報告がなく、こうした取り組みが広がっていない可能性がある。こうした取り組みが多くなされることが今後の課題である。

表 1 2013 年から 2023 年における若手教員のメンタルヘルスに関する研究

著者	発行年	タイトル	目的	方法	対象	結果
高木・田中・黒田・露口	2023	初任教諭の3年間縦断的データでのメンタルヘルスに関する探索的分析	教職のメンタルヘルスをめぐる変数についてどのような構造にまとめることが現実的であるかを考え、各々の性質を探索するとともに、時系列で信頼性を検討する	質問紙調査	初任教諭63名	メンタルヘルスを抑うつ、ウェルビーイング、主観的幸福感で捉え、主観的幸福感が多様な影響を及ぼすことが確認された
萱森・赤坂	2023	若手教員のメンタルヘルスに関する事例研究	教職員のコミュニケーションが2年目教員のメンタルヘルスに及ぼす影響を明らかにした上で、若手教員のメンタルヘルスを維持する方法を検討する	観察と面接調査（半構造化面接）	新規採用2年目の女性教諭1名（面接は同じ学校に勤務する教諭2名と教頭も対象）	相互作用を促すコミュニケーションが若手教員のメンタルヘルスを維持する一助になることが明らかになり、若手教員とメンター的存在である経験のある教員との関係がよりよく働くと若手教員の職場適合により相互作用を及ぼすことが示唆された
高野・川俣・河村	2022	小学校教師が感じる新任時の困難の質的特徴	新任時の困難を整理し、カテゴリー化する	面接調査（半構造化面接）	経験2年目までの小学校教諭14名	実施困難、分からなさ、イメージと実際の認知のずれ、否定的評価、不満、支援獲得の不足、時間の不足、身体的疲労と休息の不足、負担という9カテゴリーが抽出された
鹿嶋・茅野	2022	新任教員ソーシャル・サポート尺度の作成と新任教員のニーズとベテラン教員のサポート意識の差異	新任教員ソーシャル・サポート尺度を作成するとともに（研究1）、新任教員が必要としているサポート内容と教職経験20年以上のベテラン教員が思う新人教員が必要としているサポート内容の相違について検討する（研究2）	質問紙調査	研究1は教職経験2年目までの教員62名、研究2は教職経験20年目以上の教員46名	新任教員ソーシャル・サポート尺度は5因子構造で、一定の信頼性・妥当性が認められた。新人とベテランの相違は、授業づくりの支援はベテラン教員が考える以上に新任教員が求めているサポートである一方、受容・共感的支援や学級活動の支援は新任教員が求める以上にベテラン教員が重要視している可能性が示された
松永・中村・三浦・古谷	2021	管理職からみた新任教師のリアリティ・ショックの現状	管理職が認識している、新任教師のリアリティ・ショックの要因を明らかにする	面接調査（半構造化面接）	公立小中学校校長5名	管理職は生徒への対応の難しさと学習指導の失敗を新任教師のリアリティ・ショックと捉えていた。管理職は新任教師に対して、会話しやすい体制づくりと何らかの指示をするといった間接的な支援と、アドバイスをしたり、電話をかけたたり、話を聞いたりといった直接的な対応をしていた
上村・牧	2020	新任教師のストレスに関わる環境要因の探索的検討	職場の環境要因を中心としたストレスやストレスを緩衝する環境要因を探索的に検討する	面接調査（半構造化面接）	教職2年目の若手教師3名	同僚との関係や職場の協働性といった環境要因が新任教師のストレスやその低減に関与している可能性が示された
三沢	2019	質的研究法TAEを用いた面接が新任教師の生徒指導上の気づきと行動を促す事例	質的研究法TAEを用いた面接を行い、教師としての目標や使命などを見出し、理想の教師像の確立と指導方法の改善を図るとともに、メンタルヘルス向上にも結びつくかを検証した	事例研究	中学校に勤務する新卒3年目26歳の男性教諭1名	TAEにより理想の教師像や具体的な指導方法を見出すことができ、教師としての意欲や自信が増すことで、メンタルヘルス向上の可能性が示唆された

高橋	2017	発達に遅れや偏りのある子どもへの援助における教職員のメンタルヘルスの検討	発達に遅れや偏りのある子どもに関わっている保育士、教員等の、子どもやその関係者との関わりにおける困難さや対応の特徴を明らかにし、ストレスの軽減やメンタルヘルスの不調の予防を若手教員の事例を通じて検討する	質問紙調査および面接調査(半構造化面接)	質問紙調査は若手教員以外も含み134名。半構造化面接は20歳代の小学校教諭4名	(半構造化面接の結果) 学校において信頼できる同僚や管理職に相談したり、話し合ったりする機会があること、それが子どもへの指導や関わりに影響していると認識していることが共通していた
松永・中村・三浦・原田	2017	新任教師のリアリティ・ショック要因尺度の作成	新任教師のリアリティ・ショックにつながる要因を測定する尺度を開発し、その妥当性、信頼性を確認する	質問紙調査	1年目の新任教師219名	新任教師のリアリティ・ショックは、職場の人間関係、経験不足、生徒や保護者との関係、職場のプレッシャーの4因子で構成され、リアリティ・ショックは不安やうつに正の影響を及ぼすことが明らかとなった
松岡	2016	若手教員への「教育相談」を通じた教育効果に関する研究	メールや電話での相談が、若手教員のメンタルヘルスを維持し、バーンアウトを未然に防ぐための早期発見を促すことを示す	事例研究(メールおよび電話による相談)	勤務4年目の中学校教諭1名	2年間にわたり、メールと電話で相談を行うことで、徐々に自己開示できるようになった
中村・松永・原田	2014	新任教師のリアリティ・ショックの影響を緩和する社会的要因の探索的検討	新任教師のリアリティ・ショックのメンタルヘルスへの影響を緩和する要因として、ソーシャルサポート、援助要請行動と被援助志向性の影響を検討する	質問紙調査	新任教師89名(調査1)と新任教師104名(調査2)	同僚および上司からの情緒的サポートおよびサポートを得ることにに対する肯定的な態度が援助要請行動に影響を及ぼすことが明らかとなった
棕田・小野	2014	若手教師のメンタルヘルスのための実践的取り組みの検討	若手教師に個人面談を行うことで心の健康を維持できるよう支援するプログラムを作成する	事例研究	採用2年目の教員22名(全員が埼玉大学卒業・修了生)	CES-Dの基準で18%が抑うつ状態であった(予備軍も含む)。1時間の個人面接は、気づきが得られたり、傾聴、受容体験がポジティブに評価されたりして、有用であると考えられた
北原	2013	中学校新任教師のストレスの特徴とその支援のあり方	中学校新任教師のストレスの特徴を明らかにし、新任教師のストレス支援のあり方を検討する	面接調査(半構造化面接)	20歳代の中学校新任教諭14名	1学期は人間関係、職能の未熟さ、生活時間への不満から生じるストレスの訴えが多いが、3学期まで訴えられていたのは人間関係から生じるストレスであった。2学期になるとストレスを乗り越えて前進するものと人間関係のストレスを3学期まで抱えてしまうものが見られた

4. 結論

文部科学省などが実施している調査結果から日本の若手教員のメンタルヘルスの実態は他の年代の教員や民間の会社員に比べてよくないこと、若手教員の勤務時間も依然として長時間であることが明らかとなった。

過去 10 年の若手教員のメンタルヘルスに関する研究動向として、若手教員のメンタルヘルスを悪化

させる要因、悪化させない要因の探索と事例研究がなされているが、研究数が少ないことが明らかとなった。

5. 付記

本研究は JSPS 科学研究費補助金(基盤研究(C)20K903388)の助成を受けて実施された。

6. 引用文献

- 文部科学省 (2023). 令和 4 年度 公立学校教職員の人事行政状況調査 <https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/jinji/1411820_00007.htm> (2024.2.16 確認)
- 教職員のメンタルヘルス対策検討会議 (2013). 教職員のメンタルヘルス対策について (最終まとめ). <https://www.mext.go.jp/component/b_menu/shingi/toushin/_icsFiles/afiedfile/2013/03/29/1332655_03.pdf> (2024.2.16 確認)
- 総務省 (2021). 令和 2 年度 地方公務員のメンタルヘルス対策に係るアンケート調査結果. <https://www.soumu.go.jp/main_content/000784253.pdf> (2024.2.16 確認)
- 黒田祥子・山本勲 (2014). 企業における従業員のメンタルヘルスの状況と企業業績—企業パネルデータを用いた検証—. RIETI Discussion Paper Series, 14-J-021<<https://www.rieti.go.jp/jp/publications/dp/14j021.pdf>> (2024.2.16 確認)
- 文部科学省 (2017) 教員勤務実態調査 (平成 28 年度) (確定値) について. <https://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/detail/_icsFiles/afiedfile/2018/09/27/1409224_003_4.pdf> (2024.2.16 確認)
- 文部科学省 (2023). 教員勤務実態調査 (令和 4 年度) の集計 (速報値) について. <https://www.mext.go.jp/content/20230428-mxt_zai01-000029160_2.pdf> (2024.2.16 確認)
- 文部科学省 (2022). 教師不足に関する実態調査. <https://www.mext.go.jp/content/20220128-mxt_kyoikujinzai01-000020293-1.pdf> (2024.2.16 確認)
- 高木亮・田中修敬・黒田慎太郎・露口健司 (2023). 初任教諭の 3 年間縦断的データでのメンタルヘルスに関する探索的分析. 学校改善研究紀要, **5**, 14-25.
- 萱森江梨子・赤坂真二 (2023). 若手教員のメンタルヘルスに関する事例研究. 上越教育大学教職大学院研究紀要, **10**, 21-31.
- 高野七良見・川俣理恵・河村茂雄 (2022). 小学校教師が感じる新任時の困難の質的特徴 : 経験 2 年目までの教師を対象とした面接調査から. 学校メンタルヘルス, **25 (1)**, 76-88.
- 鹿嶋由比子・茅野理恵 (2022). 新任教員ソーシャル・サポート尺度の作成と新任教員のニーズとベテラン教員のサポート意識の差異. 信州心理臨床紀要, **21**, 39-48.
- 松永美希・中村菜々子・三浦正江・古谷嘉一郎 (2021). 管理職からみた新任教師のリアリティ・ショックの現状. 立教大学臨床心理学研究, **14**, 37-49.
- 上村悠太・牧郁子 (2020). 新任教師のストレスに関わる環境要因の探索的検討 —メンタルヘルスを良好に保つための環境の考察—. 大阪教育大学紀要. 総合教育科学, **68**, 231-248.
- 三沢元彦 (2019). 質的研究法 TAE を用いた面接が新任教師の生徒指導上の気づきと行動を促す事例. 学校メンタルヘルス, **22 (2)**, 220-230.
- 高橋ゆう子 (2017). 発達に遅れや偏りのある子どもへの援助における教職員のメンタルヘルスの検討. 大妻女子大学家政系研究紀要, **53**, 49-59.
- 松永美希・中村菜々子・三浦正江・原田ゆきの (2017). 新任教師のリアリティ・ショック要因尺度の作成. 心理学研究, **88 (4)**, 337-347.
- 松岡敬興 (2016). 若手教員への「教育相談」を通じた教育効果に関する研究 : 「ふりかえり」による自尊感情を高める取組への一考察. 山口大学教育学部附属教育実践総合センター研究紀要, **41**, 11-20.
- 中村菜々子・松永美希・原田ゆきの (2014). 新任教師のリアリティ・ショックの影響を緩和する社会的要因の探索的検討 : ソーシャル・サポートと援助要請に関する質的・量的検討. 発達心理臨床研究, **20**, 1-9.
- 椋田容世・小野圭司 (2014). 若手教師のメンタルヘルスのための実践的取り組みの検討 : 教員メンタルサポートプログラム. 埼玉大学教育学部附属教育実践総合センター紀要, **13**, 77-83.
- 北原信子 (2013). 中学校新任教師のストレスの特徴とその支援のあり方 : インタビュー調査からの検討. 淑徳大学大学院総合福祉研究科研究

紀要, **20**, 59-76.

原稿受付日 令和6年2月16日