

教員養成課程におけるレジリエンス育成の適用と展望 —セルフケアを促進する予防的な視点から—

佐々木 恵 理

岐阜女子大学文化創造学部

(2013年9月19日受理)

Application and Challenges of Resilience Development in a Teacher Training Course —From the Point of View of Being Proactive to Promote Self-care—

Department of Cultural Development, Faculty of Cultural Development,
Gifu Women's University, 80 Taromaru, Gifu Japan (〒501-2592)

SASAKI Eri

(Received September 19)

要 旨

本研究の目的は、教員のメンタルヘルスの予防的視点から、ストレス反応を緩衝する「レジリエンス (resilience)」に注目し、教員や教員養成課程におけるレジリエンス研究について文献的検討を行うことにより、レジリエンス育成の課題と研究の展望を考察することである。その結果、教師モデルや理想像の明確化はレジリエンス育成のアプローチとして一つの重要な視点であると推察された。今後の展望として、教員養成課程においてレジリエンスの特徴を明らかにする量的研究、プログラム評価を用いた予防的視点からの心理教育プログラム開発、レジリエンス発達の視点からみた縦断研究が課題である。

〈キーワード〉 教員養成課程, レジリエンス, 教員のメンタルヘルス

I. はじめに

1. 教員のメンタルヘルスと背景

文部科学省 (2013) の報告によると、平成22年度公立学校教員の精神疾患による病気休職者数の在職者に占める割合は約0.6%であり、増加傾向にある。また、教員は、一般企業の労働者よりも疲労度は強く、負担感が高い傾向があることが明らかになっている

(文部科学省, 2007, 2012b)。

教員のメンタルヘルスの不調の背景には、業務量の増加や業務の質の困難化があげられる。特に、日々の生徒指導に加え社会の変化に伴って児童・生徒の指導や保護者への対応も多様化しており、様々な問題に対して柔軟に対応することが求められる。教員はつねに様々な立場の人間の感情を理解しながらの「感情労働」が求められており、ストレスを

抱え込みやすい職業の一つである。

教員としての使命感を持ち、時には親身に児童・生徒と関わり、時には毅然とした即座の対応が必要である。常に積極的に問題に対し対処することが求められ、教員自身が身体的にも精神的にも健康を保ちながら職務遂行することは重要な課題であると考えられる。

2. 教員のストレスと精神的健康に関する研究

教員のストレスに関する研究では、教師のストレッサーを、小橋 (2013) が、「児童・生徒の指導困難性」「学校・学習不適応感」「職場環境」「保護者との人間関係」の4つの構造から成り立つことを明らかにしている。他にも、ストレスとバーンアウトや離職意思との関連 (小橋, 2013) や、精神的健康との関連 (友田・木島, 2008) 等が報告されている。

また、教員全体でみるとストレスコントロールは良好であるが、一部の教諭に過度にストレスがかかっている傾向があることが指摘されている (文部科学省, 2013)。つまり、教員には、多様で強度のストレスがかかっているため、そのストレスをいかにうまくコントロールしていくことができるかが重要であるといえる。

3. 教員のメンタルヘルスへの対応

文部科学省 (2013) は、教員のメンタルヘルス対策として予防的なメンタルヘルスケアの取り組みがきわめて重要であることを強調している。

特に、予防的取り組みの中でも【セルフケアの促進】が重視されており、「教職員自身が、自分を客観視し、安定した気持ちで仕事ができるようメンタル面の自己管理に努めることや自分自身のストレスに気づき、これに対処する知識や方法を身につけることが重要

である (文部科学省, 2013)」ことが述べられている。そして、このセルフケアの促進を、教職員自身と、校長等の学校管理の立場、教育委員会の三者の立場で取り組んでいくことが課題とされており、メンタルヘルス対策としての予防的な取り組みについて重要視されている。

II. ストレス反応に対するレジリエンス

1. ストレスとレジリエンス

近年、ストレスへの防衛因子や抵抗力を表す概念として、「レジリエンス (resilience)」が注目されている。従来のストレス研究では、外部からの負の力 (ストレッサー) に対して、どのように対処していくかという点が注目されてきた。一方、レジリエンスは、いかに回復に導いていくかという個人の潜在的な回復性や弾力性に焦点があてられている。

また、レジリエンスを発揮することにより、心理的ストレス反応を低減させ、身体的・心理的・社会的によい状態 (ウェルビーイング) が導かれる可能性が示唆されている (山下・甘佐・牧野, 2011; Figure 1)。

そこで、本研究では、ストレスに対して緩衝効果となりうるレジリエンスに注目し、教員のメンタルヘルスの予防的取り組みとしてセルフケアを促進する視点から、教員養成課程におけるレジリエンス育成への適用と課題を考察することを目的とする。そのために、

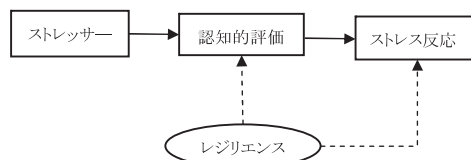


Figure 1 ストレス反応とレジリエンスの緩衝効果 (山下・甘佐・牧野, 2011 を参考に作成)

第一に、レジリエンスの概念や要因について文献検討を行う。第二に、教員や教員養成課程におけるレジリエンス研究について整理し、教員養成課程におけるレジリエンス育成の課題にふれ、今後の研究の展望について考察する。

2. レジリエンスの概念

レジリエンスという概念が提唱され研究が行われ始めたのは1970年代からである。その発端は、深刻な不幸（戦争、貧困、親のア

ルコール依存や精神病、家庭内暴力、自然災害、離婚、片親）に直面したにもかかわらず、何とか打ち勝ち、有能感を持ち、健康的な発達を示す、回復力のある子どもたちが多く確認されたからである。

現在に至るまで、レジリエンスは研究者によって異なる定義がされている。レジリエンスの定義について、Table 1に示す。日本においては、小塩・中谷・金子・長峰（2002）の定義や尺度が代表的である。定義における研究者間の相違点について、齊藤・岡安

Table 1 レジリエンスの定義

著者	年号	レジリエンスの定義
Masten, Best & Garmezy	1990	困難あるいは脅威的な状況にも関わらず、うまく適応する過程、能力、あるいは結果
Wagnild & Young	1993	ストレスの負の効果を和らげ、適応を促進させる個人の特性
小塩・中谷・金子・長峰	2002	困難で脅威的にさらされることで一時的に心理的不健康状態に陥っても、それを乗り越え、精神的病理を示さずよく適応している状態
Grotberg	2003	困難な出来事を克服し、その経験を自己の成長の糧として受け入れる状態に導く特性
石毛・無藤	2005	ストレスフルな状況でも精神的健康を維持する、あるいは回復へと導く心理的特性
齊藤・岡安	2011	ストレッサーを経験しても心理的な健康状態を維持する、あるいは陥った不適応状態を一時的なものとして乗り越え、健康状態へと回復していく力や過程
山下・甘佐・牧野	2011	ストレスフルな出来事を経験したり困難な状況にさらされていても精神的健康や適応行動を維持する、あるいはネガティブな心理状態に陥ったり心的外傷を受けたりしても回復する能力、またそれを糧としてコンピテンスを高め成長・成熟する能力や心理的特性

Table 2 レジリエンスの要因（平野、2011より引用）

ソーシャルスキル	共感性	チャレンジ	興味関心の多様性
	社会的外向性		努力志向性
	自己開示	好ましい気質	抵抗力
	ユーモア		忍耐力
コンピテンス	問題解決能力	肯定的な未来志向	楽観性
	洞察力		肯定的な未来志向性
	知的スキル、学業成績	その他	身体的健康
	自己効力感		自立
自己統制	有能感		道徳心、信仰心
	自律、自己制御		自己分析、自己理解
	感情調整		

(2009a) は、レジリエンスを自尊心やコンピテンス（有能感）などの個人の能力や外向性といった性格特性とするか、あるいは好ましくない環境などの危険要因と緩衝要因となる環境要因や個人的要因などの相互作用の過程や結果であるとするかによるところを指摘している。

前者の個人の特性と捉える研究では、平野(2010) がレジリエンスの要因について Table 2 に示したように整理し、資質的要因と獲得的要因の2次元から分類を試みている。また、レジリエンスを個人内資源の認知、個人内資源の活用、環境資源の認知、環境資源の活用の4つの側面に分類を行った研究（井隼・中村, 2008）等が報告されている。

3. レジリエンスの測定

次に、レジリエンスの測定に関する研究では、小塩ら（2002）が、将来に目標をもつなどの未来に対する肯定的な志向性、感情調整力、興味や関心の多様性、および忍耐力に注目し、3因子からなる精神的回復力尺度を作成している。

齊藤・岡安（2009b）は、大学生を対象として大学生用レジリエンス尺度（Resilience Scale for Students : RS-S）を作成している。この尺度は、「ソーシャルサポート」「肯定的評価」「コンピテンス」「重要な他者」「親和性」という5因子から構成されている。これらは、先行研究においてレジリエンスの要因として重要視されてきたものである。

レジリエンスの測定は、幼児期から中高年までの様々な発達段階や、看護師、スポーツ選手等のレジリエンスに適用した研究も報告されている。

Ⅲ. 教員養成課程におけるレジリエンス

1. 教員養成課程に求められる予防的視点

学校教育は、教職員と児童生徒との人格的な触れ合いを通じて行われるものであることから、教職員が心身ともに健康を維持して教育に携わることができるようにすることがきわめて重要である（文部科学省, 2013）。そのために、予防的取り組みとして精神的健康の自己管理やストレスコントロールの方法を身につけることが重要であるが、このようなストレス対処法は社会に出る前の大学生の時期に身につけておくことが求められる。

学生時代は自分の健康について関心を高めるとともに自らの健康管理ができるように心がけていく必要があり（梅木・木原・木子・柿森・坂元, 2000）、セルフケアについて確立していくことが重要である。

さらに、レジリエンスが高い教師に指導された児童・生徒は、そうでない教師が担当する生徒以上に、学力を伸ばし、目標を達成しやすいことから（Day, 2008）、レジリエンスの向上は、教師のストレス緩衝効果や精神的健康の維持だけでなく、児童・生徒に対して肯定的影響を与えることが予測され、教員養成課程において予防的な視点でのレジリエンス育成について検討することは意義があると考えられる。

2. 教員のレジリエンス

大学生と教員に関するレジリエンスの測定尺度について整理し、Table 3 に示す。

教員のレジリエンスを扱った研究として、紺野・丹藤（2006）は、教師レジリエンスの構造を明らかにしている。教師レジリエンスは、「同僚性」「楽観性」「ユーモア」「挑戦心」「モデル」「自律性」「課題解決」の7因子から構成されている。この研究において、「モ

Table 3 レジリエンスを測定する尺度

尺度名	精神的回復力尺度	RQ* ¹ 日本語版	大学生用レジリエンス尺度	教師レジリエンス尺度	授業レジリエンス
著者	小塩・中谷・金子・長峰	長内・古川	齋藤・岡安	紺野・丹藤	木原
年号	2002	2004	2011	2006	2011
対象	大学生	女子大学生	大学生	小・中学校・高等学校の現職教師(管理職を除く)	小学校教師
因子数	3	7	5	7	4
下位概念	新奇性追求 感情調整 肯定的な未来志向	感情コントロール 衝動コントロール 楽観主義 問題分析能力 共感性 自己効力感 生活範囲の拡張	コンピテンス ソーシャルサポート 肯定的評価 親和性 重要な他者	同僚性 楽観性 ユーモア 挑戦心 モデル 自律性 課題解決	同僚との関係性 ムード イメージ チャレンジ

*¹ RQ; The Resilience Quotient (Reivich & Shatte, 2002)

デル」を除く6因子については、これまでの先行研究において様々な形で指摘されてきたレジリエンス要因とほぼ同様のものが抽出されている。これまでの研究でも、同僚性など危機的状況において情緒的に安定感をもたらすような人間関係の重要性は認められてきたものの、自分にとっての具体的な未来像ないしは目標ともなりうる存在(とその存在との関係)の意義について記述した研究は、見当たらないとしており(紺野・丹藤, 2006)、今後より詳細な検討が必要であることを課題にあげている。

この結果を支持する知見として、教員のストレスと理想像の関連が報告されている。教員としての理想像が明確にある教員ほどストレス得点が低い傾向がみられており、理想の強さは、厳しい仕事によるストレスから身を守る面がある(文部科学省, 2013)。

これらのことから、自分があるべき姿についてモデルとなる姿の教員や未来像を持つことは、困難な状況に直面した時に、それに立ち向かい、克服し、精神的健康を回復する原

動力の一つとなることが推察される。そこで、今後教員養成課程におけるレジリエンス育成の視点として、モデルや理想となる教師像や目標となる未来像の育成と具体化に関するアプローチや働きかけがレジリエンス向上に貢献できると考えられ、今後実証的な研究が行われることが期待される。

また、木原(2011)は、小学校の教員を対象として、授業の設計・実施・評価に係るレジリエンス等に関する質問紙調査を実施している。その結果、授業の設計・実施・評価に係るレジリエンスを授業レジリエンスとし、その構造を把握し、仮説モデルとして提示している。加えて、授業レジリエンスは、「同僚との関係性」、「ムード」「イメージ」「チャレンジ」という4つの要素で構成されるものであることが確認されている。

この研究においては、教育場面の中でも特に授業の設計・実施・評価という具体的な場面にしほりレジリエンスの構造化を試みている点で有用であると考えられる。

3. 教職志望学生のレジリエンス

教職科目の履修者や教員養成系学部生のレジリエンスの特徴や機能を明らかにしようとした研究が報告されている。

教職を履修する大学生について、杉崎(2009)は、教職志望度と教職適性認知度の相違に着目し、レジリエンスとの関連について検討を行っている。教職を選択肢の一つとしている学生は、免許取得や授業履修のみを考えている学生に比べて、精神的回復力が高い結果が得られている。また、自分は教師に向いていると認知している学生は、向いていないと認知している学生と比べて精神的回復力が高いことが報告されている。レジリエンスの要因として理想像やモデルが明確であり、それらに一致していると感じているほど精神的回復力が高いことは、紺野・丹藤(2006)の知見と一致しており、モデルや理想像の明確化はレジリエンス育成のアプローチとして一つの重要な視点であると推察される。

さらに、教育実習生のレジリエンスに焦点をあてた研究(今林・川畑・有馬, 2007)では、教員養成学部生を対象にし、教育実習を適応的に送る要因についてレジリエンスと自己効力感に注目して研究を行っており、レジリエンスが高い者は、低い者に比べて教育実習中の精神的健康状態が示唆されている。しかし、教育実習のある時期で自己効力感が減少した実習生と着実に上昇し健康な精神状態で実習を送るものがいることが明らかにされたが、なぜ上昇したかという点について今林ら(2007)の研究では明らかにすることができなかったとし、今後は質的な調査や追跡調査などの研究を模索していく必要があることを今後の課題としている。

一方、三島(2007)は、教育実習生の実習前のレジリエンスに注目し、教師としての力量を検討する上で、重要であると考えられる

授業・教師・子どもイメージとの関係を検討しているが、レジリエンスが実習生の授業や教師、子どもに対するイメージの変化の仕方に直接影響を与えていることは支持されなかったことを報告している。

教職志望学生や教育実習生を対象とした研究では、教育実習をストレスラーとして捉え、それに対するストレス反応や精神的健康の変化、回復性について焦点があてられており、まずは、教員養成課程の学生にとってのレジリエンスの特徴について実証的研究を行っていく必要があると考えられる。

IV. レジリエンス育成と今後の課題

1. レジリエンス育成の課題

本邦において、レジリエンスという視点をういた教育活動や実践研究への応用はわずかである。現在、保健教育への応用を目指した文献検討(原・都築, 2013)や、体育授業への介入に向けた方略の検討(賀川・原, 2012)の報告があるが、実践研究には課題が残る。

原・都築(2013)は、「レジリエンス」という言葉は使用されていないものの、レジリエンスの育成につながると考えられるライフスキル教育、ストレスマネジメント教育の視点から本邦の取り組みを整理しており、レジリエンス育成のためのプログラムについてスキル重視型、体験重視型、環境整備重視型に分けて整理し、スキルや体験、環境整備などそれぞれのメリットを取り入れた実践を行うことが、レジリエンスを育成するには重要であることを考察している。

レジリエンス育成のための心理教育や健康教育等の介入を行っていくために、まずは教員養成課程におけるレジリエンスの特徴や機能について実証的な研究を行っていく必要が

あると考えられる。特に、レジリエンスが向上する要因、精神的健康やストレス低減効果を支える要因等のプロセスについて明らかにすることにより、育成のためのプログラムや実践の構成の基盤への示唆が得られると考えられる。

2. 今後の研究の展望

本研究では、教員のメンタルヘルスの予防的取り組みとして、ストレスに対して緩衝効果がとなりうる「レジリエンス」の概念について整理し、教員や教員養成課程のレジリエンス研究について文献検討を行った。教員養成課程において、モデルや理想像の明確化はレジリエンス育成のアプローチとして一つの重要な視点であると推察された。しかし、レジリエンスという視点をういた教育活動や実践研究への応用については課題が残るため、今後の教員養成課程におけるレジリエンス育成のための研究展望を考察する。

これまでの検討を踏まえた教員養成課程におけるレジリエンス育成のための課題と展望を Figure 2 に示す。

展望として、第一に、前項で先述したように教員養成課程におけるレジリエンスの特徴と機能の把握があげられる。これまで心理学分野においてレジリエンスの研究は、多数報告されているが、現職教員や教員養成課程を対象とした実証的は少なく、これらの特徴について量的研究により把握することは、今後の実践研究の基盤として重要である。

第二に、量的研究で得られた知見をもと

に、教育実践に生かした予防的視点からの心理教育や健康教育プログラム等の開発と適用があげられる。これらにおいては、プログラム評価等の手法を用い、プログラムの有効性について評価を行い検討していくことが課題である。

第三に、レジリエンス発達の視点から大学の養成と教師生活との連携に関する追跡調査や縦断研究の必要性である。文部科学省(2012)は、教職生活の全体を通じた教員の資質能力の総合的な向上方針についての改革の方向性として次のような内容を打ち出している。すなわち、教員になる前の教育は大学、教員になった後の研修は教育委員会という、断絶した役割分担から脱却し、教育委員会と大学との連携・協働により教職生活全体を通じた一体的な改革、学び続ける教員を支援する仕組みを構築する必要があるという。

メンタルヘルスに対する予防的な取り組みが強調されていることを踏まえると、実践的指導力等の教育はもちろんだが、教員のセルフケアに対する意識や行動についても、連携が必要であると考ええる。そこで、縦断研究等により個人のプロセスを追ひ、プログラム評価に還元していく必要性があるだろう。

さらに、大学での養成と教師生活での変化、教師生活においてもキャリア発達の観点からレジリエンスの視点を検討していくことで、より教員養成課程において身につけておくべきレジリエンスの要因を明らかにしていくことが可能になると考えられる。

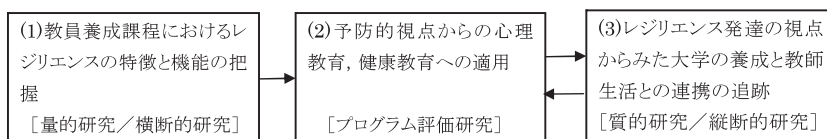


Figure 2 教員養成課程におけるレジリエンス研究の展望

引用文献

- 1) Day, C. (2008). Committed for life? Variations in teachers' work lives and effectiveness, *Journal of Education Change*, **9**, 243-260.
- 2) Grotberg, E. H. (2003). What is resilience? In E. H. Grotberg (Ed.), *Resilience for today: Gaining strength from adversity*. Westport, Connecticut: Praeger Publishers. pp1-20.
- 3) 原郁水・都築繁幸 (2013). 保健教育への応用を目指したレジリエンス育成プログラムに関する文献的考察 教科開発学論集, **1**, 115-236.
- 4) 平野真理 (2010). レジリエンスの資質的要因・獲得的要因の分類の試み—二次元レジリエンス要因尺度(BRS)の作成— パーソナリティ研究, **19**(2), 94-106.
- 5) 平野美樹子・小越佐和子・加藤真由美・森美雅・捧恵美子 (2012). 新人看護師レジリエンス尺度作成の試み 日本赤十字看護学会誌, **12**(1), 37-43.
- 6) 井隼経子・中村知靖 (2008). 資源の認知と活用を考慮したResilienceの4側面を測定する4つの尺度 パーソナリティ研究, **17**(1), 39-49.
- 7) 今林俊一・川畑秀明・有馬博幸 (2007). 教育実地研究に関する教育心理学的研究 (7) 鹿児島大学教育学部教育実践研究紀要, **17**, 213-224.
- 8) 石毛みどり・無藤隆 (2005). 中学生における精神的健康とレジリエンスおよびソーシャルサポートとの関連—受験期の学業場面に着目して— 教育心理学研究, **53**, 356-367.
- 9) 賀川昌明・原妃斗美 (2012). 大学体育授業におけるレジリエンス育成の試み—女子大学生における身体活動状況と心理的特性との関連— 鳴門教育大学研究紀要, **27**, 360-369.
- 10) 木原俊行 (2011). 授業レジリエンスのモデル化—小学校教師への質問紙調査の結果から— 日本教育工学会論文誌, **35**, 19-32.
- 11) 小橋繁男 (2013). 小中学校教師のストレスとバーンアウト, 離職意思との関係 日本保健科学学会誌, **15**(4), 240-259.
- 12) 紺野祐・丹藤進 (2006). 教師の資質能力に関する調査研究—「教師レジリエンス」の視点から— 秋田県立大学総合科学研究彙報, **7**, 73-83.
- 13) Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990). Resilience & development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development & Psychopathology*, **2**, 425-444.
- 14) 三島知剛 (2007). 教育実習生の実習前後の授業・教師・子どもイメージの変容 広島大学大学院教育学研究科紀要, **56**, 77-83.
- 15) 文部科学省 (2007). 平成18年度文部科学省委嘱調査「教員意識調査」「保護者意識調査」報告書〈抜粋版〉文部科学省 2007年2月 〈http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/kyuyo/07061801/002.pdf〉(2013年9月10日)
- 16) 文部科学省 中央教育審議会 教員の資質能力向上特別部会 (2012a). 教職生活の全体を通じた教員の資質能力の総合的な向上方策について(答申) 文部科学省 2012年8月28日 〈http://www.mext.go.jp/component/b_menu/shingi/toushin/_icsFiles/afieldfile/2012/08/30/1325094_1.pdf〉(2013年9月10日)
- 17) 文部科学省 初等中等教育局中等教育企画課 (2012b). 教員のメンタルヘルスの現状 文部科学省 2012年1月22日 〈http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/shotou/088/shiryo/_icsFiles/afieldfile/2012/02/24/1316629_001.pdf〉(2013年9月10日)
- 18) 文部科学省 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) 文部科学

- 省 2013 年 3 月 29 日 〈http://www.mext.go.jp/component/b_menu/shingi/toushin/_icsFiles/afieldfile/2013/03/29/1332655_03.pdf〉 (2013 年 9 月 10 日)
- 19) 長内綾・古川真人 (2005). レジリエンスと日常的ネガティブライフイベントとの関連 昭和女子大学生生活心理研究所紀要, 7, 28-38.
- 20) 小塩真司・中谷素之・金子一史・長峰伸治 (2002). ネガティブな出来事からの立ち直りを導く心理的特性—精神的回復力尺度の作成— カウンセリング研究, 35, 57-65.
- 21) 齊藤和貴・岡安孝弘 (2009a). 最近のレジリエンス研究の動向と課題 明治大学心理社会学研究, 4, 72-84.
- 22) 齊藤和貴・岡安孝弘 (2009b). 大学生用レジリエンス尺度の作成 明治大学心理社会学研究, 5, 22-32.
- 23) 齊藤和貴・岡安孝弘 (2011). 大学生のレジリエンスがストレス過程と自尊感情に及ぼす影響 健康心理学研究, 24, 33-41.
- 24) 杉崎雅子 (2009). 教職課程を履修する大学生のレジリエンス—教職の志望度, 教職適性認知度による評価— 日本教育心理学会総会発表論文集, 51, 224.
- 25) 友田貴子・木島信彦 (2008). 高校教員のストレスと精神的健康に関する研究 埼玉工業大学人間社会学部紀要, 6, 17-24.
- 26) 梅木彰子・木原信市・木子莉瑛・柿森さやか・坂元真紀 (2000). 学生のセルフケア意識と行動の関連—医療系学生と非医療系学生を通して— 熊本大学教育学部紀要, 49, 23-33.
- 27) Wagnild, G. & Young H. (1993). Development & psychometric evaluation of the resilience scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1, 165-178.
- 28) 山下真裕子・甘佐京子・牧野耕次 (2011). レジリエンスにおける心理的ストレス反応低減効果の検討 日本精神保健看護学会誌, 20(2), 11-20.