

# 経験年数別に見た保育者の ストレス反応軽減に有効な支援の考察

—ストレス反応とストレス、ソーシャルサポート、コーピングの関係—

## Study of Effective Support for Alleviating Stress Response of Childcare Workers by Experience Year —Relation of Stress Response and Stressor, Social Support, Coping—

白石京子\*  
Kyoko SHIRAISHI

**要旨：**保育者のストレス反応の軽減に有効な支援を行うには、経験年数の考慮が必要である。本研究はストレス反応とストレス、ソーシャルサポート、コーピングの関係を質問紙及びインタビューにより調査し、経験年数別に有効な支援を考察した。その結果、初心者は責任を果たせない焦りがあり、職場サポートの充実や肯定的思考・計画立案のコーピング指導が有効なこと、中堅は責任の不明瞭さや板挟みといった職場環境にストレスを感じており、適切な職場と家族サポートの充実が有効なこと、ベテランは保護者や、責任の重さや相談体制の不備といった職場環境にストレスを感じており、適切な保護者対応や職場サポートの充実が有効なことが示唆された。

**キーワード：**保育者、ストレス反応、ストレス、ストレスコーピング、経験年数

### I. 問題・背景

近年、地域の子育て支援や虐待防止などの保育ニーズの多様化に伴い、幼稚園教諭や保育士（以下保育者と略記）の保育環境が厳しくなっている（磯野・鈴木 2008、加藤・安藤 2015）。保育者は、日々著しい変化をみせる乳幼児の身体・精神的発達に大きく関わると共に、その保護者への対応も求められており、自らの精神的健康を維持することが重要である（田村ら 2017）。しかしながら、発達障害を抱え支援を要する子どもや「かかわりの難しい保護者」の問題が浮上する等（木村・赤川 2016）、保育者の仕事内容は複雑化・多忙化しており、ストレス等の精神的健康への影響が懸念されている（磯野・鈴木 2008）。

実際、保育者と園長 333 名を対象にして、メンタルヘルス（バーンアウト、抑うつ、休息の希

---

\* しろいし きょうこ 客員研究員・文教大学人間科学部（非常勤）

求度)を調べた磯野・鈴木(2008)によれば、全体の46.2%が抑うつ傾向にあった(日本語版HADSの判定基準)。また保育者976名を対象にして、日本語版WHO-5精神健康状態表、職業性ストレス簡易調査票を用いた赤田(2009)の調査によれば、健康状態が低かった保育者は全体の39.7%に上った。さらに、全国の保育施設2672施設・保育者3457名を対象とした東京慈恵会医科大学の吉沢の調査(2017)によれば、メンタルヘルスケアが「必要だと感じる」「実際に治療を受けた」と回答した施設は26.9%、保育者は29.7%、「サポート体制がない」と答えた施設は57.6%にも上っている。

保育者の精神的健康の増進に当たっては、まず精神的健康に関連する要因を探索するのが効率的である。加藤・安藤(2015)は国内外の文献を調べ、保育者の精神的健康やストレスに関連する要因として、職場環境(人間関係等)、保育環境(保護者・子ども対応等)を挙げている。また宇佐美ら(2015)は、保育者426名に対して質問紙調査を行い、保育者のストレス反応に影響を与える要因として、責任・仕事量の多さ、人間関係、能力の未開発、役割・裁量権の不明瞭さ、問題を共有し相談できる支援・協力体制の不備を指摘している。さらに上村(2012)も保育者200名に対して質問紙調査を行い、複数担任制からくる職務内容の曖昧さがストレスになることを報告している。

保育者へのソーシャルサポートもまた、ストレス反応に良い影響を与えることが知られている。例えば個人的生活のサポートは一般的疲労感を軽減し、仕事や個人生活へのサポートは精神的疲労感を軽減する効果があること(田中2002)、娯楽関連サポートや実際のサポート、ガイドダンスサポートが保育者の精神的健康を増進させること(西坂・岩立2004)、ストレス軽減のためにはソーシャルサポートが必要であること(上村・七木田2006・白石2016)が報告されている。

さらに個人のコーピング・スタイルもまた、一般に精神的健康に影響を与えることが知られている。例えば佐藤・小杉(2007)は、研修によりコーピングが向上した企業従業員は、一般に職務への自信が高まるだけでなく、心理的ストレス反応が軽減することを報告している。しかしながら、保育者に対してコーピングを調べた研究は少ない。齋藤ら(2009)は幼稚園教師を健全群とバーンアウト傾向群に分けて比較し、前者は後者に比べて「挑戦」や「気晴らし」といったコーピングを用いる傾向が強いと述べている。ただしコーピングは必ずしも良い結果をもたらす訳ではなく、西坂・岩立(2004)は、責任回避や積極的な問題解決といったコーピングが、幼稚園教師の精神的健康を悪化させることを報告している。

以上のように、保育者の精神的健康には、職場環境、保育環境、ソーシャルサポート、コーピング等が関連していると考えられるが、さらに経験年数との関連も踏まえなくてはならない。実際、齋藤ら(2009)は、経験年数が短い保育者ほどバーンアウトの危険性が高いことを、上村・七木田(2006)は、新任はベテランよりもストレスが高いことを報告している。また加藤・安藤(2013)は、経歴とストレスの関連を調べ、初心者は保育技術や知識の不足がストレスになっていないことを、上村(2012)は新人(経験5年未満)、中堅(5年以上20年未満)、ベテラン(20年以上)の心の疲労度を比較し、新人が最も疲労度が高いことを報告している。このように新人は、ストレス反応が強いことが報告されている一方で、逆にベテランの方が強いことを示す研究もある。例えば、保育者のストレスに関する意識調査を行った石川・井上(2010)によれば、年齢が高く、所長・主任といった職位にある保育者の方が、職場ストレスが高い結果となっていた。また白石(2016)の研究においても、経験年数の長い保育者のストレス反応が高くなっている。経験年数とストレス反応の関係は一様ではなく、さらなる調査が必要であろう。

しかしながら、これらの先行研究はいずれも主に量的に調査・分析されており、なぜ経験年数の浅い者の精神的健康度が低いのか、質的に明らかにされていない。また経験年数別に保育者への支援を考察した研究も見あたらない（CiNiiにおいて「保育者 支援 経験年数」で検索）。そこで本研究では、経験年数別にストレス反応とストレス、ソーシャルサポート、コーピングの関係を量的・質的に調査し、その結果に基づいて有効な支援を検討することとした。

## II. 方法

まず質問紙調査を行い、その後、調査結果をより深く探求するためにインタビュー調査を行った。

### 1) 質問紙調査

調査対象：東京近郊の幼稚園・保育園・子育て支援に勤務する保育者（100名）。

期間：2017年4月～7月。

質問紙：

①属性：保育者の年齢、性別、経験年数、勤務施設。

②心理的ストレス反応尺度（Stress Response Scale-18；18項目4件法）

鈴木・嶋田（1997）が開発した尺度であり、精神的健康（抑うつ・不安、不機嫌・怒り、無気力）を測定する。本尺度はストレス過程で引き起こされる主要な心理的ストレス反応を多面的に測定することを目的に開発された尺度で、日常生活の中で経験される心理的变化に関する項目群によって構成されている。

③保育者ストレス評定尺度（32項目5件法）

著者らが作成した（2017）、保育環境のストレス（保護者、子ども、職場）を測定する質問票である。1「ストレスと思わない」～5「ストレスと思う」の5段階評価であり、得点が低いほどそのストレスについてのストレス認知が強いことを意味する。

④情緒的支援ネットワーク認知尺度（10項目2件法）

周囲からの情緒的なソーシャルサポート（家族、職場、その他）についての認知を測定する（宗像・仲尾1986）。なお「その他」とは、職場外の友人等を指す。

⑤3次元コーピング尺度（Tri Axial Coping Scale-24；24項目5件法）

西坂・岩立（2004）は3つの下位尺度のみからなるコーピング尺度を用い、齋藤ら（2009）はコーピングを問題-情動の1次元のみで分類しており、共に説明力が低く、コーピングの特徴をきめ細かく捉えるまでには至っていない。そのため本研究では3次元で分類する、より説明力の高い3次元コーピング尺度を採用した（図1）。これはコーピングを3次元（問題-情動次元、接近-回避次元、行動-認知次元）に沿って8つに分類した上で（カタルシス、放棄・諦め、情報収集、気晴らし、回避的思考、肯定的思考、計画立案、責任転嫁）、それぞれのできている度合いを測定するものであり、高い信頼性が確認されている（神村・海老原1995、鈴木ら2004）。

調査方法：園長を通して調査紙を各勤務施設に配布し、無記名で記入してもらい、同施設に設置した箱を通して回収した。

分析方法：調査で得られた回答に対し、ストレス反応とその他の要因の相関分析を行った。

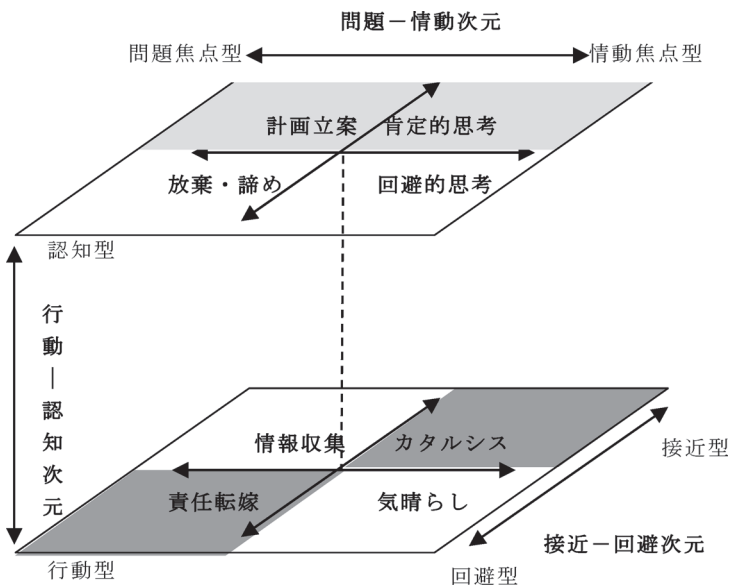


図1 3次元モデルによるコーピングの分類（鈴木(1997)を一部改変）

## 2) インタビュー調査

上記対象者の中から初心者（経験年数1-3年）、中堅（4-9年）、ベテラン（10年以上）各5人（合計15人）を選び、ストレスに感じる事柄や、ストレスを軽減するのに有効な事柄についてインタビュー調査を行った。

なお両調査とも、実施にあたっては、園長に対し研究の趣旨を書面及び口頭で説明し了承を得た。調査協力者には、個人情報やプライバシーを侵すことはないこと、途中で辞退できること、得られたデータは研究以外の目的で使用しないこと、アンケートへの回答をもって研究の同意とすることを明記した説明文を手渡し、説明を行った。収集したデータは、施設下で管理を行い、収集したデータを分析する際及び結果を公開する際には、データをコード化し個人が特定されないように配慮した。

## Ⅲ. 結果

質問紙調査の結果100名全員より回答を得て、そのうちストレス反応尺度とコーピング尺度を回答し、職歴に答えた90名を分析対象とした。対象者の年齢の中央値は30歳代、経験年数の中央値は6～10年、性別は女性が94.5%であり、勤務施設は幼稚園が17.6%、保育園が62.1%、子育て支援が4.9%、学童が12.6%、療育が2.7%であった。

経験年数別にストレス反応を見ると（表1）、抑うつ・不安、無気力、合計得点に関しては、有意差はなかったが、不機嫌・怒りに関しては、ベテランが初心者よりも高かった（ $P < 0.01$ ）。

次に各要因のストレス反応との関係を見ると、ソーシャルサポートについては、初心者とベテランで職場サポート（初心者： $r = -.765 \sim -.491$ 、ベテラン： $r = -.436$ ）、中堅で家族サポート（ $r = -.367$ ）が負の有意な相関を示していた。ストレッサーについては、中堅で職場（ $r = .398$ ）、ベテランで保護者（ $r = .353$ ）が正の有意な相関を示していた。さらにコーピングについては、初心者で肯定的思考が有意な負の相関（ $r = -.568 \sim -.493$ ）、初心者とベテランで計画立案が負の

相関（初心者： $r = -.554 \sim -.495$ 、ベテラン： $r = -.450 \sim -.395$ ）、中堅でカタルシス、情報収集、責任転嫁が正の相関（ $r = .391 \sim .606$ ）が認められた（表2）。

次にインタビュー調査の結果を、質問紙調査と照合させて表3にまとめた。初心者からは「自分の未熟だからですけれど、保育がスムーズに進まないのと、とても焦ります」「行事・配布物の仕事等、覚えるだけで大変」「どうにか実力を早くつけたい」等の発言が得られ、保育スキルの未熟さによる焦りがストレスになっていることが窺えた。また「保育に慣れないので緊張し構えてしまう」、しかし「具体的な対策を示してもらえると気持ちが楽になる」等の発言からは、職場サポートや計画立案指導の有効性が示された。

中堅の「役割が曖昧で、（誰が何をするか）葛藤する」「後輩の指導をしても、先輩から注意される」「自分の習ったやり方が通用しない」「あれも、これもやりたいのに、雑用が多くて、力発揮できない」「同じ経験の人と話している時、負の感情が増幅する」といった発言からは、役割の曖昧さによるストレスや、板挟みによるストレスが存在することも明らかとなった。さらに

表1 ストレス反応（中央値）

	初心者 (n=21)	中堅 (n=31)	ベテラン (n=38)	P 値 <sup>a)</sup>
抑うつ・不安	8	9	9	.282
不機嫌・怒り	7	8	11	.012 <sup>b)</sup>
無気力	8	9.5	10	.219
合計得点	23	27	27	.104

初心者：経験1-3年、中堅：4-9年、ベテラン：10年以上

a) Kruskal Wallis 検定, b) 初心者<ベテラン (P<0.01)

表2 ストレス反応との相関関係

		初心者 (n=21)			中堅 (n=31)			ベテラン (n=38)		
		抑うつ・不安	不機嫌・怒り	無気力	抑うつ・不安	不機嫌・怒り	無気力	抑うつ・不安	不機嫌・怒り	無気力
サポート	家族	.073	.110	.072	-.249	-.367*	-.026	-.226	-.178	-.155
	職場	-.765***	-.082	-.491*	-.073	.008	-.252	-.327	-.017	-.436**
	その他	-.187	-.055	-.435	-.197	.026	-.587***	-.092	-.054	-.290
ストレス	保護者	-.050	-.031	-.143	.251	.315	.208	.260	.214	.353*
	子ども	-.060	-.106	-.195	.096	-.034	.039	-.102	-.214	-.163
	職場	.327	.353	.245	.398*	.270	.065	.317	.071	.328
コーピング	カタルシス	.070	.295	.044	.395*	.606**	.146	.162	.190	.122
	放棄諦め	.204	.079	.247	-.069	.136	-.100	.218	.038	.285
	情報収集	-.394	.071	-.344	.391*	.401*	.014	-.141	-.122	-.016
	気晴らし	-.181	.140	-.187	.077	.181	.159	.130	.199	.145
	回避的思考	-.030	-.055	-.038	-.219	.123	-.234	-.152	-.203	-.179
	肯定的思考	-.493*	-.119	-.568*	-.053	.027	-.033	-.172	-.139	-.227
	計画立案	-.554*	-.217	-.495*	-.216	-.093	-.273	-.450**	-.263	-.395*
責任転嫁	-.087	-.043	-.101	.185	.397*	.056	.222	.300	.310	

\*:p<.05, \*\*:p<.01, \*\*\*:p<.001



表3 インタビュー抜粋

経験年数 カテゴリ	量的分析と 合致する知見	語りの概念化	インタビュー調査から得られた語り
初心者 (5人)	職場サポートの有効性	・先輩の励ましの有効性 ・具体的な対策の提示の有効性	「先輩の励ましは嬉しいです」「具体的な対策を示してもらえると気持ちが楽になります」「段取りを教えてもらえると有難い」
	肯定的思考の有効性	・前向きな感情の有効性	「子どもの笑顔を見ると前向きになれて、疲れを忘れる」「子どもと遊んでいる時が一番楽しい」
	計画立案の有効性	・事前シミュレーションの有効性	「困難な時でも、予めシミュレーションをしておき、実際にその通りになった時には、対処が可能だと感じます」「もう一度タイムスケジュール教えてほしい」
		・保育スキルの未熟さによる焦り	「自分の未熟だからですけれど、保育がスムーズに進まないと、とても焦ります」「行事・配布物の仕事等、覚えるだけで大変」「どうにか実力を早くつけたい」
中堅 (5人)	家族サポートの有効性	家族の情緒サポートの有効性	「仕事がマンネリ傾向、職場にストレスを感じることが多いです。家族に話すことで、気分転換ができます」「中堅は褒められにくい、仕事が増えて大変なのに」
	その他のサポートの有効性	職場外での友人との交流の有効性	「友人と会って、楽器を弾いて楽しんでいます」「違う世界の人との交流が新鮮」「外の人だと比較されなることなくおしゃべりできる」
		・役割の曖昧さによるストレス ・板挟みによるストレス	「役割が曖昧で、(誰が何をするか)葛藤する」「後輩の指導をしても、先輩から注意される」「自分の習ったやり方が通用しない」「あれも、これもやりたいのに、雑用が多くて、力発揮できない」「同じ経験の人と話している時、負の感情が増幅する」
ベテラン (5人)	職場サポートの有効性	・職場の情緒的サポートの有効性 ・職場の道具的サポートの有効性	「介護で大変な時に、職場の人々からの声かけが励みになりました」「責任の重さへの理解、問題を共有し相談できる協力体制が欲しいです」
	保護者からのストレス	・保護者との意思疎通によるストレス ・保護者対応のストレス	「一生懸命頑張っているのですが、なかなか気持ちが保護者に伝わらない」「難しい保護者対応は、問題を共有してくれるサポートが欲しい」
	計画立案の有効性	計画的な仕事の実行の有効性	「部下との信頼関係を築くには、計画的に仕事をこなすことが大事だと思います」「信頼関係が良ければ、ストレスは減りますよ、当然」「仕事が多いからてきぱきと」
		責任の重さによるストレス	「ベテランだからこそ見える保育の楽しさや責任の重さを感じています」「人・情報量をいかに裁くかです」「人間関係では揉めないように我慢する」

「後輩の指導をしても先輩から注意されやすい。自分の習ったやり方が通用しない」等の発言も得られ、職場ストレスの存在と、それに対する家族サポートのストレス反応軽減への有効性が窺われた。

ベテランの「ベテランだからこそ見える保育の楽しさや責任の重さを感じています」「人・情報量をいかに裁くかです」「人間関係では揉めないように我慢する」という語りからは、責任の

重さがストレス源になっていることが示唆された。また「(保護者に) 気持ちが上手く伝わらないことが増えた」「計画的に仕事をこなすことが大切」の発言からは、保護者ストレスの存在と、職場における情緒的サポートや計画立案の有効性が示された。

#### IV. 考察

経験年数別に各要因とストレス反応との関係を相関分析したところ、初心者については、職場サポートや、肯定的思考・計画立案のコピーングが、ストレス反応の軽減に有効なことが示唆された。また中堅については、職場がストレスであり、家族サポートが有効な支援であること、ベテランについては、保護者がストレスであり、職場サポートと計画立案のコピーングが有効なことがうかがえた。さらにインタビュー調査からは、初心者は責任を果たせないことが焦りに繋がること、中堅は役割の不明瞭さが人間関係を悪化させることや、初心者とベテランから挟まれて動きが取れないこと、ベテランは責任の重さや問題を共有し相談できる支援・協力体制の必要性といった具体的な問題点が浮かび上がった。

先行研究と比較すると、まず保育者のストレスとして、本研究では職場、保護者、責任の重さ、役割の不明瞭さ・人間関係、問題を共有し相談できる支援・協力体制が示されたが、宇佐美ら(2015)も同様に、責任・仕事量の多さ、人間関係、役割・裁量権の不明瞭さ、問題を共有し相談できる支援・協力体制の欠如等、職場環境の不備を挙げている。また本研究では、中堅は初心者とベテランに挟まれる悩みを持つことが示されたが、上村(2012)もまた、中堅は新人の指導やベテランとの保育観の違いに苦慮していることを報告している。

またコピーングについては、本研究では、ベテランは計画立案をストレス反応の軽減に繋げていることが示唆されたが、高濱(2000)もまた、ベテランは知識がより豊富であり、保育の問題解決のために手がかりやコツを使う傾向がより強いと報告している(計画立案とは「原因を検討し、どのようにしていくべきか考える」コピーングであり、手がかりやコツを利用したコピーングと必ずしも同一ではないが、理性的に問題解決に向かう姿勢という意味では同一と考える)。さらに本研究では、ストレス反応の低い保育者ほど、計画立案や肯定的思考のコピーング得点が高いことが示されたが、上村(2012)も、心の健康度が高い保育者ほど、「計画型」「肯定評価型」のコピーング得点が有意に高いことを発見している。

これらの結果を踏まえて経験年数別に、ストレス反応軽減に有効な支援を考察する。まず初心者に対しては、職場で適切な新人向けサポートを与えるとともに、肯定的思考や計画立案のコピーングを指導することが望ましいであろう。これらの支援はまた、責任が果たせない焦りの軽減にも有効と考える。中堅では、役割の明確化や板挟みの軽減等、職場環境の改善や、家族サポートを得やすくするようなコンサルテーションが有効であろう。ベテランは、チームで保護者に対応したり、職場の役割分担を見直して責任を軽減したりする等、職場での適切なサポートが有効と考える。これらを総合的に考察すると保育者のストレス反応軽減には、経験年数をふまえた支援を念頭に置くことが必要であることが示唆された。

最後に本研究の限界・課題について述べる。本研究は、限られた地域における保育者のみを対象にしているため、研究結果を一般化するには限界がある。また本研究では経験年数別に分析を加えたが、職位もまたストレス反応に関係があると推定されることから、将来的には職位別に分析する予定である。さらに、保育者の職場ストレスを調べた石川・井上(2010)は、自己を振り

返り、より変えていこうとする姿勢自体もまた、ストレス軽減に必要と示唆しており、「自己反省・自己改革」の観点を取り入れたプログラム開発や支援もまた、将来の課題である。

#### <引用文献>

- 磯野富美子・鈴木みゆき・山崎喜比古（2008）保育所で働く保育士のワークモチベーションおよびメンタルヘルスとそれらの関連要因，小児保健研究，67(2)，367-374.
- 加藤由美・安藤美華代（2015）保育者のメンタルヘルスに関する国内外の研究と動向，岡山大学大学院教育学研究科研究，160，1-10.
- 田村和子・杉山明子・井上果（2017）幼稚園教諭・保育士の精神的健康について（1），日本教育心理学会総会論文集，326.
- 木村直子・赤川陽子（2016）保育士のストレス要因に関する研究-職場でのストレス要因・個人的なストレス要因に着目して，鳴門教育大学研究紀要，31，136-145.
- 赤田太郎（2009）保育士ストレス評定尺度の作成と信頼性・妥当性の検討，心理学研究，81(2)，158-166.
- 吉沢穰治（2017）保育人材確保に関する調査，[http://www.jikei.ac.jp/univ/pdf/report\\_2016.pdf](http://www.jikei.ac.jp/univ/pdf/report_2016.pdf).
- 宇佐美美子・西智子・高尾公矢（2015）保育者のストレスに関する研究，聖徳大学研究紀要聖徳大学，26，聖徳大学短期大学部，48，1-7.
- 上村眞生（2012）保育士のメンタルヘルスに関する研究，保育学研究，50(1)，53-60.
- 田中昭夫（2002）保育者の蓄積的疲労候及を荷重にする要因軽減する要因，保育学研究，40(2)，212-218.
- 西坂小百合・岩立京子（2004）幼稚園教師のストレスと精神的健康に及ぼすハーディネス ソーシャルサポート コーピングスタイルの影響，東京学芸大学紀要，1 部門，55，141-149.
- 上村眞生・七木田敦（2006）保育士が抱える保育上のストレスに関する研究，広島大学大学院研究紀要，第3部，55，391-395.
- 白石京子（2016）保育者の精神的健康に関する要因の研究 ストレス反応とコーピング、ソーシャルサポート、保育環境との関連，日本人間関係学会第24回全国大会，30-31.
- 佐藤澄子・小杉正太郎（2007）職場におけるストレス対処を目的とした研修の効果の検討，日本心理学会第71回大会，133.
- 齋藤恵美・田中紀衣・村松公美子・橘玲子・宮岡等（2009）保育従事者のバーンアウトとストレスコーピングについて，新潟青陵大学大学院臨床心理学研究，(3)，23-29.
- 加藤由美・安藤美華代（2013）新任保育者の抱える職務上の困難感の要因に関する研究—新任保育者と中堅・ベテラン保育者および園長との比較—，岡山大学大学院教育学研究科研究集録，154，15-23.
- 石川洋子・井上清子（2010）保育士のストレスに関する研究（1）-職場のストレスとその解消-，文教大学教育学部紀要，44，113-120.
- 鈴木伸一・嶋田洋徳・三浦正江・片柳弘司・右馬埜力也・坂野雄二（1997）新しい心理的ストレス反応尺度（SRS-18）の開発と信頼性・妥当性の検討，行動医学研究，4(1)，22-29.
- 白石京子・船崎澄子（2017）保育士の精神的健康に影響を与える要因の研究-ストレス反応と保育士ストレス・ストレスコーピング・保育者能力との関連-日本人間関係学会第25回全国大会，15-16.
- 宗像恒次・仲尾唯治・藤田和夫・諏訪茂樹（1986）都市住民のストレスと精神的健康，精神衛生研究，32，47-68.
- 上村栄一・海老原由香・佐藤健二・戸ヶ崎康子・坂野雄二（1995）Tri-axial Coping Scale24 対処方略の三次元モデルの検討と新しい尺度（TAC-24）の作成，教育相談研究，33，41-47.
- 高濱裕子（2000）保育者としての成長プロセス 風間書房 241-245.