

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

齋藤 恵美¹⁾・田中 紀衣²⁾・村松公美子¹⁾・橘 玲子¹⁾・宮岡 等³⁾

- 1) 新潟青陵大学大学院臨床心理学研究科
- 2) 社会福祉法人亀田郷芦沼会ほがらか福祉園
- 3) 北里大学医学部精神科

キーワード：保育士、バーンアウト、ストレス、コーピング

Relationship between Burnout and Stress Coping in Nursery Teachers

Megumi SAITO¹⁾, Noriko TANAKA²⁾, Kumiko MURAMATSU¹⁾

Reiko TACHIBANA¹⁾, Hitoshi MIYAOKA³⁾

- 1) Graduate School of Niigata Seiryō University
- 2) Hogaraka welfare facilities
- 3) Kitasato University School of Medicine

Key words : nursery teachers, burnout, stress coping

I. はじめに

近年、少子化や男女共同参画社会の到来、核家族化、地域社会の空洞化、児童虐待の増加など急激な社会状況の変化の中で、保育所を取り巻く諸環境が大きく変化している。

保育現場でも、共働き家庭の増加や女性の社会進出などによる利用者ニーズの多様化に対応するため、時間外保育などをはじめとする様々なサービス展開が求められている。また「家庭保育の補完的役割」から「子育て支援全般に対する支援的、社会的役割」が求められるようになり、保育従事者の役割自体も大きく変化し、課せられる負担も増してきている。このような状況の中で、保育従事者においてもメンタルヘルスが今日的な課題になってきている。

教育や医療、福祉の領域で対人援助職に携わる者のメンタルヘルスについて多くの研究がなされているが、近年ではバーンアウト（燃え尽き症候群）が注目されている。バーンアウトとは、Maslach (1981)によると、「長期間にわたり人を援助する過程で、心的エネルギーがたえず過度に要求された結果、極度の心身の疲労と感情の枯渇を示す症候群」と定義される（田尾・久保、1996）。また、Pines & Aronson (1988)では、「身体的、感情的、及び精神的な疲弊

の状態として定義される。このバーンアウトは、仕事に精力的に取り組んでいる人ほど陥りやすいこと、利用者に対する無関心や攻撃的態度が現れる可能性があることなどから、重大な問題であることが指摘されている（高良、2007）。これまでバーンアウトに関する研究は、看護職や介護職、教師を対象としたものが多く、それらの従事者はバーンアウト傾向が高いことが示されてきた（稲岡、1984；田尾、1989；伴、2005；高木・田中、2003；Katagiri・Yoshimine・Fuse・Muramatsu・Gejyo, 2008）。しかし、保育従事者の領域においては十分に検討されているとは言いがたい。

植田（2002）は、バーンアウトの「注意域」以上の不健康状態にある保育士は、調査対象者のうち10%以上であったこと報告している。また、Maslachバーンアウト尺度（MBI）の3因子のうち1つ以上が「注意域」であった保育士の割合は、35.2%（小林・箱田・小山・小山・栗田、2006）、39.6%（磯野・鈴木・山崎、2008）などが報告されている。さらに、バーンアウトを規定する要因としては、職場環境や職務に対する認識が挙げられ（小林・箱田・小山・小山・栗田、2006）、またソーシャルサポートなど職場の人間関係の重要性が指摘されている（嶋崎・森、1995）。しかし、保育従事者の領域において、

バーンアウトを引き起こす要因に対して、どのように対処するかについて焦点をあてた検討は、植田(2002)の報告以外には、ほとんど行われていない。

一方、田尾・久保(1996)は、ストレスに対処するための方策、つまりコーピングとバーンアウトとの関連を強調している。コーピングとは「何らかの心理的ストレスを体験した個人が、嫌悪の程度を弱め、また問題そのものを解決するために行う様々な認知的・行動的試み」である(神村・海老原ら、1995)。コーピングは、心理的ストレス反応の表出に大きな影響を及ぼす要因とされ、その機能について数多くの研究がなされてきた。それらを概観すると、ストレス要因の解決に焦点を当てたコーピングは、ストレス反応を緩和する作用があること、情動に焦点を当てたコーピングや困難を避けようとするコーピングは、ストレス反応を増悪することが明らかになっている(鈴木・神村、2001)。

本論文では、保育従事者のメンタルヘルスの向上を目的として、保育従事者におけるバーンアウトの実態をとらえ、バーンアウトとコーピングとの関連を検討した。

II. 方法

1. 調査対象と手続き

平成20年7月から10月にかけて、新潟県A市及びB市内の保育施設に勤務する保育従事者710名を対象として、自己記入式の質問紙調査を行った。調査の依頼は各市役所の担当課を通して行い、同意が得られた場合において、無記名で個別回答をしてもらい、個々に厳封した上で郵送回収した。A市からは229名(回収率53.1%)、B市からは259名(回収率92.8%)の計488名の回答が得られ、そのうち回答内容に不備のないデータを分析対象とした(平均年齢46.32±11.6歳、全て女性、各分析によって分析対象者数が異なる)。

2. 調査内容

(1) 基本属性：

年齢、性別、婚姻状況、住居、同居者、通勤時間について回答を求めた。

(2) 勤務状況：

勤務している保育施設の規模や職員数、職位、勤務形態、勤務年数、経験年数、平均休日数について回答を求めた。

(3) バーンアウト尺度：

Pines(1981)の作成したBurnout Indexの邦訳版

(稲岡、1988)の21項目を用いた。下位尺度は、「身体的疲弊(疲れやすい等)」「感情的疲弊(気がめいる等)」「精神的疲弊(自分がいやになる等)」の3つであり、これらの項目について経験の頻度を7件法で評定を求めた(1=まったくない~7=いつもある)。稲岡(1988)によると、得点が2.0-2.9点の場合には心身ともに健全である、3.0-3.9点の場合にはバーンアウトの警戒徴候がみられる、4.0-4.9点の場合にはバーンアウトに陥っている、5.0点以上が臨床的にうつ状態である病理群とされている。なお、バーンアウトを測定する尺度としては、Maslach Burnout Inventory邦訳版(MBI:久保・田尾、1992)が最もよく使用されているが、因子の安定性や、得点による燃え尽き度の把握ができない等の問題が指摘されているため(増田、1999)、本研究ではPinesのバーンアウト尺度を用いることとした。

(4) コーピング尺度

コーピング方略を測定するために、昭和式対処行動様式質問票(35項目)(宮岡等1991; Miyaoka H・Muramatsu K・Miyaoka Y・Kamijima K,1999)を用いた。昭和式対処行動様式質問票では、「挑戦(9項目)」「1. その困難な状況に直接関係のある人と、徹底的に話し合うようにする、3. 現在の困難な状況を新しい技術や新しい能力を身につける好機であると考えようとする等」「援助希求(4項目)」「2. その困難な状況に関係ない人に話を聞いてもらう、8. 第三者を巻き込むようにする等」「あきらめ(4項目)」「11. 時間が解決してくれると自分に言い聞かせるようにする、12. 問題となるようなことがすべてではないと自分に言い聞かせるようにする等」「八当たり(5項目)」「27. 家族に当たる、28. 友人・知人に当たる等」「気晴らし(9項目)」「20. 散歩する、21. 友人とおしゃべりをする等」「治療希求(4項目)」「18. 精神安定剤などの薬を飲む、19. ヨガ、座禅、気功などの西洋医学とは異なる治療を利用する等」の項目について、どの程度その方法を用いるかを5件法(0=そうすることはない、1=滅多にそうすることはない、2=時々そうする、3=そうすることが多い、4=いつもそうする)で回答する。

ラザルス R.Sのストレス理論(ラザルス R.S・フォルクマン S,1991)の問題中心コーピングが「挑戦」「援助希求」「治療希求」項目に、情動中心

コーピングが「諦め」「八当り」「気晴らし」項目に相当すると考えられる(表1)。

統計解析は、統計ソフトSPSS (ver.14.0) を用いて行った。

表1 昭和式対処行動様式質問票の各方略の分類

	方略	項目数	質問番号
問題中心コーピング	挑戦	9	1,3,4,5,6,7,9,13,14
	援助希求	4	2,8,10,15
	治療希求	4	18,19,31,32
情動中心コーピング	諦め	4	11,12,16,17
	八当り	5	27,28,29,33,35
	気晴らし	9	20,21,22,23,24,25,26,30,34

Ⅲ. 結果

1. バーンアウト状態の把握

バーンアウトスコアについて、稲岡(1988)の基準に従って対象者478名における割合を算出した結果、健全群は47.0%(225名)、バーンアウト警戒群は30.5%(146名)、バーンアウト群は16.1%(77名)、病理群は6.3%(30名)であった。

2. 基本属性とバーンアウトとの関連

年齢とバーンアウトの程度との関連を検討するため、20代、30代、40代、50代以上の各バーンアウト得点について一要因の分散分析を行った。その結果年代による有意差が認められ、多重比較(Tukey法)

において20代及び30代の者は40代及び50代の者よりも得点が有意に高いことが示された。

(表1、F [3,463] =8.03、 $p<.001$)

次に、婚姻状況とバーンアウトの程度との関連を検討するため、既婚者と未婚者のバーンアウト得点の平均値について有意差が認められ、未婚者は既婚者よりも得点が高いことが分かった(表2、U=12033、 $z=-3.98$ 、 $p<.001$)。

3. 勤務状況とバーンアウトとの関連

職位によるバーンアウトの違いを検討するため、職位(園長、保育主任、クラス担任、その他)を独立変数として、バーンアウト得点を従属変数とした一要因の分散分析を行った。その結果、園長とクラス担任の間に有意差が見られ、クラス担任の方が園長に比べ得点が有意に高いことが示された(表1、F [3,468] =3.22、 $p=.022$)。

次に、経験年数とバーンアウトの程度との関連について、対象者を経験年数10年ごとに分け、一要因の分散分析を行った。その結果、経験年数による有意差が認められ、多重比較(Tukey法)において、10年以下の者は21~30年及び31年以上の経験年数の者よりも得点が有意に高く、11~20年の者は21~30年の経験年数の者よりも有意に高いことが示された(表1、F [3,471] =8.44、 $p<.001$)。以上のことから、年齢が低く、経験年数の短い者の方がバーンアウト得点が有意に高いことが言える。

表2 基本属性、職務別のバーンアウトスコア

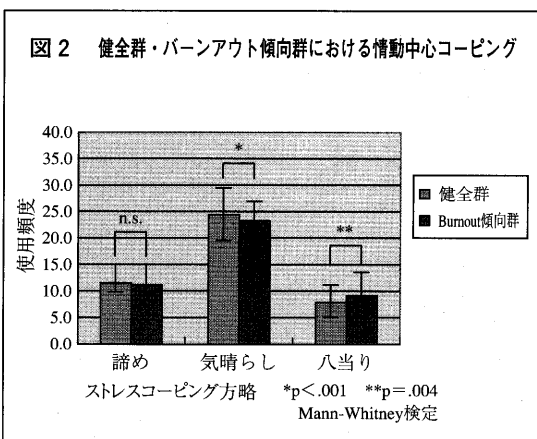
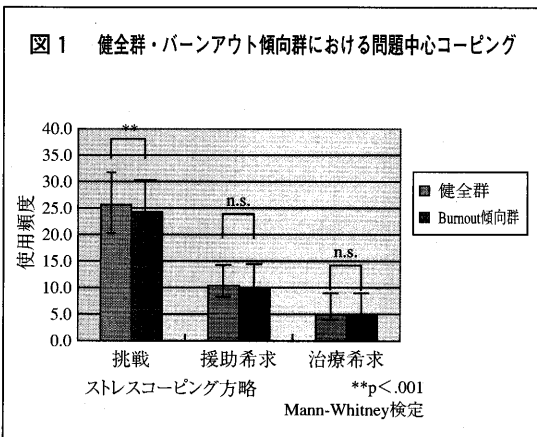
年代によるバーンアウトスコア				一元配置分散分析 (Tukey法)		
20代 (n=73)	30代 (n=49)	40代 (n=68)	50代以上 (n=277)	F	p	群間比較
平均±SD	平均±SD	平均±SD	平均±SD			
3.5±1.11	3.6±1.25	3.0±0.93	3.2±0.95	8.03	.006**	40代<20代**, 50代<20代** 40代<30代**, 50代<30代**

勤務年数によるバーンアウトスコア				一元配置分散分析 (Tukey法)		
10年以下 (n=108)	11~20年 (n=51)	21~30年 (n=90)	31年以上 (n=226)	F	p	群間比較
平均±SD	平均±SD	平均±SD	平均±SD			
3.5±1.08	3.5±1.21	2.9±0.90	3.1±0.94	8.44	<.001**	21~30年<10年以下**, 31年以上<10年以下**, 21~30年<11~20年**

職位によるバーンアウトスコア				一元配置分散分析 (Tukey法)		
園長 (n=98)	保育主任 (n=107)	クラス担任 (n=239)	その他 (n=28)	F	p	群間比較
平均±SD	平均±SD	平均±SD	平均±SD			
3.0±0.79	3.1±1.05	3.3±1.08	3.3±1.06	3.22	.022*	園長<クラス担任*

4. コーピングとバーンアウトとの関連

バーンアウトスコアに基づき、2.9点以下の者を健全群、3.0点以上の者をバーンアウト傾向群とし、6つのコーピング方略（昭和大学式対処行動様式質問票）の使用頻度について群間の比較を行った。各コーピング方略得点が、非正規性分布を呈していたことから、コーピング方略得点の比較においてMann-Whitney検定を用いた。その結果「挑戦」「気晴らし」「八つ当たり」において有意差が認められた（順に、 $U=22404$, $z=-3.90$, $p<.001$, $U=25157$, $z=-2.06$, $p=0.04$, $U=20311$, $z=-5.33$, $p<.001$ ）（図1、図2）。すなわち、「挑戦」「気晴らし」では健全群の方がバーンアウト傾向群に比べ得点が有意に高く、「八つ当たり」ではバーンアウト傾向群の方が健全群よりも得点が有意に高かった。

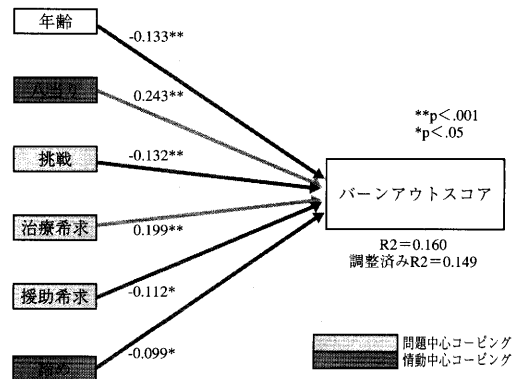


次に、コーピング方略がバーンアウト得点に及ぼす影響を検討するため、バーンアウトスコアを従属変数とし、年齢と6種類のコーピング方略を独立変数として、重回帰分析（ステップワイズ法）を行った。

図3に示すように、年齢 ($\beta = -.133$)、およびストレスコーピング方略の「八当たり ($\beta = .243$)」「挑戦 ($\beta = -.132$)」「治療希求 ($\beta = .199$)」「援助希求 ($\beta = -.112$)」「諦め ($\beta = -.099$)」は、有意な変数 ($p<.05$) として選択され、 $R^2 = .160$ 、調整済み $R^2 = .149$ であった。また、「気晴らし ($p = .121$)」においてはバーンアウトスコアとの顕著な関連は認められなかった。したがって、バーンアウトスコアに対して、「八当たり」「治療希求」は正の影響を、年齢、「挑戦」「援助希求」が負の影響を与えていることが推定される。なお、この重回帰分析の決定係数Rは0.400、調整済み決定係数R2は0.160であった。また、 $VIF < 10$ であり、共線性の発生はみられなかった。

図3 バーンアウトスコアとストレスコーピング方略の関連性

重回帰分析(ステップワイズ法)パス図
標準偏回帰係数(β)



IV. 考察

本稿では、保育従事者におけるバーンアウト状況を報告し、バーンアウトとストレス・コーピングとの関連についての考察を述べる。

バーンアウト状況については、調査対象となった保育従事者の半数近くが健康な状態であった。しかし、2割以上の者(22.3%)がバーンアウトに陥っており、バーンアウトの警戒徴候が見られる者が3割(30.5%)であった。この結果は、植田(2002)、小林ら(2006)、磯野ら(2008)の報告と同様の結果を示している。新潟県の看護・医学領域において、本研究と同一のバーンアウト尺度、コーピング尺度を使用した研究(Katagiri・Yoshimine・Fuse・Muramatsu・Gejyo 2008)では、バーンアウトに陥っている看護師は28.0%、医師は20.7%であると報告している。この報告結果と比較すると保育従事者は、看護師に比し

バーンアウトしている比率は低い、医師よりもやや高率となっており、保育領域においても、バーンアウト状態や警戒領域にあるものが約半数近くにはぼることが窺われた。

次に、基本属性とバーンアウトとの関連を検討したところ、20代・30代の保育従事者は、40代・50代以上の保育士よりも、バーンアウト傾向が高いことが明らかになった。このことは、経験年数10年以下と11～20年の保育士が、21～30年の長い経験年数を有する保育従事者よりもバーンアウトスコアが高いことと併せ、経験年数の短い若い保育従事者ほどバーンアウトに陥る危険性が高いことが示唆される。嶋崎（1995）は、保育経験の長短が保育士のメンタルヘルスを大きく左右することを示しており、また田中（1999）も保育者効力感がメンタルヘルスを維持する要因となりうることを指摘している。すなわち、経験を積み重ね知識や技術を身につけることが、保育士としての自信や効力感が高まり、そのことがメンタルヘル스에寄与することを述べている。本結果からも同様のことが推測される。また、クラス担任のバーンアウトスコアが高いことから、クラス担任の職務の負担が大きくなっていることも推測され、とりわけクラス担任に対する何らかのサポートが必要であることが窺える。

さらに、コーピング方略を用いる頻度について、健全群とバーンアウト傾向群との違いを検討した結果、健全群はバーンアウト傾向群に比べ、困難な問題に向き合う「挑戦」という問題中心コーピングや、積極的に気分転換をしようとする「気晴らし」といった情動中心コーピングを多く用いていることがわかった。また、バーンアウト傾向群は、「八当たり」というネガティブな情動中心コーピングを多く用いていた。さらに重回帰分析の結果、「八当たり」と「治療希求」「諦め」を用いる頻度が高いほどバーンアウトスコアが高く、「挑戦」「援助希求」を用いる頻度が高いほどバーンアウト得点が低くなることが示された。

これら結果から、周りの他者に攻撃性を向ける「八当たり」を用いることで、サポート源となるはずの家族や友人等との関係が悪化し、バーンアウトがむしろ増幅されてしまう可能性があることを示唆している。また、「治療希求」とバーンアウトとの関連性は、専門的な治療を意欲が高まっているほどバーンアウト傾向が高じていることが考えられる。一方で、「援助希求」のコーピングを用い、身近な人に話をし

たり助けを求めたりすることで、主観的なサポート知覚が高まり、メンタルヘル스에肯定的な影響を及ぼしているのではないかと考えられる。ソーシャルサポートがストレス反応を軽減することも報告されており（嶋崎・森、1995）、今回の結果においても、同様のことが推定される。植田（2002）は、保育士の全般的傾向として、「積極的対処」や「消極的対処」よりも友人や同僚などに援助を求める「支援利用」コーピングを使用することが少ないことを示していることから、援助希求コーピングのレパトリーやスキルを身に付けるための心理教育などが、バーンアウトを予防するための方策になる可能性がある。また、嶋崎（1998）では、実際の困惑場面に直面したとき、直接的に援助してくれる職場内の環境がメンタルヘルスの悪化を防ぐ背景となっていることが示され、今回の結果からもそのような職場におけるソーシャルサポートのネットワークの有用性が示唆された。

「挑戦」とバーンアウトとの関連については、困難な問題から逃避するのではなく、解決するために積極的に関わろうとする姿勢がバーンアウトを低減させることを示している。しかし、看護領域の研究では（佐藤・宮本、2005）、積極的なコーピングは情緒的消耗感を助長させる可能性があることが見出されている。今回、保育従事者においては、健全群が「挑戦」だけでなく「気晴らし」のコーピングも多用していることが窺えた。ストレス状況においては、「挑戦」のみ使用するのではなく、「気晴らし」や「援助希求」といったコーピングを併せて用いることが重要であると思われる。コーピングに関する先行研究において、複数の種類のコーピングをどのように組み合わせるかによって、ストレス反応の表出に違いがみられることが明らかになっている（三浦・坂野・上里、1998）。これらのことを踏まえた心理教育を行うことで、より柔軟かつ効果的なストレスマネジメントが可能となると考えられる。

V. おわりに

保育従事者のメンタルヘルスを維持・向上させるために、バーンアウトとコーピング方略との関連に焦点を当て、検討を行った。今回の結果を概括すると、保育従事者がコーピング方略のレパトリーを身に付けストレス対処能力の向上を図るためのストレスマネジメント研修や、職場内でソーシャルサポ

ートを利用しやすくするネットワークを構築するといった組織的な取組みが、バーンアウトの予防に有効であることが、示唆される。保育士のメンタルヘルスの向上は、多様化する業務に対して保育士自身がより強く働きがいを感じ、さらには質の高い保育サービスの提供につながるものと考えられることから、今回の結果を基盤にした方策が、今後期待される。西坂(2002)は、幼稚園教諭のメンタルヘルスは「園内の人間関係の問題」「仕事の多さと時間の欠如」によって規定されることも報告しており、保育従事者が経験することの多い具体的なストレスや各個人のストレスに対する捉え方やコーピングについての観点からも、今後さらなる検討を行うことが必要である。

謝辞

多大なご協力いただきました三条市子育て支援課 蝶名林稔課長補佐、新潟市保育課 斎藤葉子課長補佐、および両市の保育従事者の方々に厚く御礼申し上げます。本論文は、文部科学省「子育て支援にかかわる保育士への臨床心理学的研究. 平成20(2008)年科学研究費補助金基盤研究(C). 代表者 橘玲子」として助成をうけ、分担研究の一部として実施されたものを再構成・分析し報告したものである。本研究グループの佐藤忠司教授、運上司子教授、伊藤真理子准教授、真壁あさみ准教授のご尽力にお礼を申し上げます。

VI. 引用参考文献

- 伴英美子(2005)：介護施設職員のストレスとバーンアウトの時系列的変化に関する事例研究—認知症対応型共同生活介護(グループホーム)の事例—、『Keio SFC Journal』4、4-29.
- 稲岡文昭(1984)：看護職にみられるBurnoutとその要因に関する研究、『看護臨時増刊号』、81-104.
- 稲岡文昭(1988)：Burnout現象とBurnoutスケールについて、『看護研究』21(2)、147-155.
- 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.
- Katagiri A・Yoshimine F・Fuse K・Muramatsu Y・Gejyo・F(2008)：Burnout of Nurses and Doctors in Niigata Prefecture, Japan, *Acata Medica et Biorogica* 56(2)、33-42.
- 神村栄一・海老原由香・佐藤健二・戸ヶ崎泰子・坂野雄二(1995)：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、『筑波大学教育相談研究』33、41-47.
- 小林幸平・箱田琢磨・小山智典・小山明日香・栗田広(2006)：保育士におけるバーンアウトとその関連要因の検討、『臨床精神医学』35(5)、563-569.
- 高良麻子(2007)：介護支援専門員におけるバーンアウトとその関連要因—自由記述による具体的把握を通して—、『社会福祉学』48(1)、104-116.
- 久保真人・田尾雅夫(1992)：バーンアウトの測定、『心理学評論』35、361-376.
- 増田真也(1999)：バーンアウト研究の現状と課題—Maslach Burnout Inventoryの尺度としての問題点—、『コミュニティ心理学研究』3、21-32.
- 三浦正江・坂野雄二・上里一郎(1998)：中学生が学校ストレスに対して行うコーピングパターンとストレス反応の関連、『ヒューマンサイエンスリサーチ』7、177-189.
- 宮岡 等(1991)：身体に関連する症状を有する神経症の精神療法に関する研究(3)重症心気症の精神病理と治療について、『財団法人メンタルヘルス岡本記念財団平成3年度研究助成報告集』、291-293.
- Miyaoka, H. Muramatsu, K. Miyaoka, Y. Kamijima, K(1999)：The characteristics of coping behaviors in alexithymics. *Showa University Journal of Medical Sciences* 11(1)；37-40.
- 西坂小百合(2002)：幼稚園教諭の精神的健康に及ぼすストレス、ハーディネス、保育者効力感の影響、『教育心理学研究』50、283-290.
- Pines, A.M(1981)：The Burnout Measure, 『Paper presented at the National Conference on Burnout in the Human Service,』 Philadelphia, November.
- Pines, A. M., & Aronson, E. (1988)：『Career burnout』 New York, Free Press.
- 佐藤則子・宮本邦雄(2005)：看護師のバーンアウト傾向とコーピングおよび相談ニーズとの関連、『東海女子大学紀要』25、109-120.
- 嶋崎博嗣(1995)：保育者の精神健康管理に関する研究—属性・職務上の背景からの検討—、『筑波大学体育科学系紀要』18、149-158.
- 嶋崎博嗣(1998)：保育者のソーシャルサポートと精神健康—ソーシャルサポートの構成要素と精神健康の関連—、『日本保育学会大会研究論文集』51、662-663.
- 嶋崎博嗣・森昭三(1995)：保育者の精神的健康に及ぼす

- 心理社会的要因に関する実証的研究、『保育学研究』33、175-184.
- 鈴木伸一・神村栄一（2001）：コーピングとその測定に関する最近の研究動向、『ストレス科学』16、51-64.
- 高木亮・田中宏二（2003）：教師の職業ストレスサーに関する研究—教師の職業ストレスサーとバーンアウトの関係を中心に—、『教育心理学研究』51、165-174.
- 田中昭夫（1999）：保育者の蓄積的疲労徴候に及ぼす諸要因の効果、『日本保育学会大会研究論文集』52、124-125.
- 田尾雅夫（1989）：バーンアウト ヒューマン・サービス従事者における組織ストレス、『社会心理学研究』4（2）、91-97.
- 田尾雅夫・久保真人（1996）：『バーンアウトの理論と実際』、誠信書房
- 植田 智（2002）：保育士におけるバーンアウト—他のヒューマン・サービスと比較しての探索的研究—、『鳥取短期大学研究紀要』45、39-47.
- ラザルス R,S・フォルクマン S（1991）：ストレスの心理学—認知的評価と対処の研究—、実務教育出版