

## 保育者の主観的幸福感： 保育上のストレスと保育者効力感及びソーシャルサ ポートとの関連

メタデータ	言語: Japanese 出版者: 公開日: 2021-04-06 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 今福, 理博, 西田, なつみ メールアドレス: 所属:
URL	<a href="https://mu.repo.nii.ac.jp/records/1505">https://mu.repo.nii.ac.jp/records/1505</a>

# 保育者の主観的幸福感

## 保育上のストレスと保育者効力感及びソーシャルサポートとの関連

今 福 理 博 ・ 西 田 な つ み

本論文は保育者 34 名を対象に、保育者の主観的幸福感に関連する要因を解明するために、保育上のストレス、離職、保育者効力感、及びソーシャルサポートとの関連を検討することを目的とした。その結果、保育者の主観的幸福感の高さは、(1) 保育上のストレスの低さ、(2) 保育者効力感の高さ、(3) ソーシャルサポートの多さ、とそれぞれ関連することが明らかになった。保育者の精神的健康を支える環境づくりについて提案し、近年の保育者の離職問題を解決する糸口を考察した。

キーワード：保育者、主観的幸福感、保育上のストレス、保育者効力感、ソーシャルサポート

### 問題と目的

保育士や幼稚園教諭は、ヒトの発達において重要な時期の子どもを教育・保育する専門職である。近年、世界的に幼児教育・保育における質の向上が望まれている (OECD, 2017)。幼児教育・保育の質の向上には、保育者研修による新しい知識の習得と経験の積み重ねなどにより、子どもの環境をより充実させることが必須である。

しかしながら一方で、指定保育士養成施設卒業者のうち約半数は保育所に就職していないのが現状である。日本において、保育士資格を有しているが現在保育職に就業していない潜在保育士は、約 76 万人といわれている。保育士を離職し、他職種への就職を希望する者は、半数以上が保育士としての勤務経験が勤務年数 5 年未満である (厚生労働省, 2013)。このように、保育士の早期離職が問題となっている。幼稚園教諭では、定年退職者を含む離職者数が公立幼稚園は平成 24 年度間 1458 名～平成 27 年度は 1218 名、240 名減少しており、私立幼稚園では平成 24 年度は 10232 名、平成 27 年度は 8999 人と 1233 名減少している (文部科学省, 2016)。ただし、同期間での教員採用者数も減少していることから、幼稚園教諭の「離職者数の減少」の解釈には注意する必要がある。

それでは、なぜ保育職を離職する者が多いのだろうか。保育士の離職については、就業継続に関する理由では「責任の重さ・事故への不安」が最も多く、再就職に関する理由では「就業時間が希望と合わない」が最も多い。更に、処遇や勤務環境に関する「賃金が希望と合わない」や「休暇が少ない・休暇がとりにくい」ことが挙げられている。保育士職への就業を希望しない理由が解消した場合は、63.6%の者が保育士を希望するという。

また、20代の保育士の離職理由には「自分の適性・能力への不安」が全体の18.8%の割合で見られる。保育職の離職理由には、自分が保育者としてやっていけるかという不安が関わる可能性があることが推察される。保育職への入職者を拡大するためには、これらの問題を早急に改善する必要がある。

ここまで見てきたように、保育者の離職理由は様々であるが、精神的健康が離職につながる大きな要因であると考えられる。保育者の精神的健康にネガティブな影響を及ぼす心理的側面としては、保育上のストレスがある。保育者のストレスに関する研究をレビューした論文によると、保育者のストレス要因は、「職場環境・職場の人間関係」「子どもの対応」「知識と現場のギャップ」の3つに大別できる(松村, 2015)。実際に、保育者を対象とした研究では、上司、同僚、子ども、保護者、仕事に関わるストレスの高さが、一般的疾患傾向や睡眠障害などの精神的健康の悪さと関連することが示されている。更に、保育上のストレス低下に関する研究では、同僚からのソーシャルサポートが多いほど、希死念慮とうつ傾向が低くなることを示している(手島, 2010)。保育士のストレスに抵抗する力であるレジリエンスと精神的健康の関連を検討した研究では、レジリエンスは保育経験を経ることで高まり、その一因である自己効力感の高さが精神的健康の良さと関わることを明らかにした(上村, 2011)。自己効力感とは、「ある結果を生み出すために必要な行動をどの程度うまく行うことができるか」という個人の確信である(坂野・東條, 1986)。自らの保育に自信があるほど、ストレスが抑制され、より良い精神的健康の状態を維持できる可能性があると考えられる。

ただし、保育者の精神的健康を議論する際には、ストレスというネガティブな側面のみではなく、ポジティブな側面を含めて検討される必要がある。仕事、家族、休暇、健康、経済状況などの人生全般に対する満足を含む広範な概念として、主観的幸福感(Subjective well-being)がある(Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999)。幼児教育・保育は生涯学習の基礎であり、子どもの主観的幸福感を育む重要な役割を果たす。もし、保育者の主観的幸福感が低ければ、子どもの主観的幸福感にも負の影響を及ぼす可能性があるだろう。したがって、保育者の主観的幸福感に関連する要因の検証・解明は、保育者と子どもの幸福を支える一助となる。これまで、台湾の保育者を対象とした研究では、保育者がソーシャルサポートを受けることが多いほど、主観的幸福感が高くなることを示している(Hsing-Ming, Mei-Ju, Chun-Ho, & Ho-Tang, 2016)。しかし、日本の保育者において、ソーシャルサポートと主観的幸福感の関連は明らかでない。更に、ソーシャルサポート以外の要因である保育上のストレスや自己効力感が、主観的幸福感とどのように関連するのかは未解明である。

そこで本研究は、保育者を対象に、保育上のストレスと自己効力感、ソーシャルサポートが、主観的幸福感と関連するかどうかを検討することを目的とした。保育者としての自己効力感(保育者効力感)やソーシャルサポートが保育上のストレスを低下させる要因であるならば、保育者効力感やソーシャルサポートの高い保育者は、主観的幸福感が高く、保育上のストレスが低いことが想定される。

## 方法

### 調査対象者

日本国籍を持つ保育者 34 名（女性 31 名、男性 3 名）が本研究に参加した。平均年齢は 37.80 歳（ $SD = 10.28$ ,  $min = 20.81$ ,  $max = 54.81$ ）であった。このうち、保育士が 30 名、幼稚園教諭が 1 名、保育教諭が 3 名であり、平均勤務年数は 9.71 年（ $SD = 9.26$ ,  $min = 1$ ,  $max = 34$ ）であった。また、本研究は武蔵野大学教育学部研究倫理審査委員会により承認されている（受付番号：R2-001）。

### 調査内容

#### (1) 保育上のストレス

北川・七木田・今塩屋（1995）の養育上のストレスに関する項目を参考に作成された保育上のストレスを尋ねる 10 項目を使用して測定した（上村・七木田，2006）。「この一ヵ月間、保育士として働く上で以下のようなことがどのくらいありましたか」という質問を行い「保育をすることに自信がないと思うことが」、「保育のことを考えると不安になることが」などの項目についてそれぞれ回答を求めた。「なかった（1点）、月に1回か2回くらい（2点）、週に1回くらい（3点）、週に何回も（4点）」の4件法で回答を得た。

#### (2) 離職

「職場を辞めたいと考えたことがありましたか」という項目を使用し、保育者が職場を辞めたいと考えたことがあるかどうかを尋ねた（石川・井上，2010）。「ほとんどない（1点）、一時期あった（2点）、時々ある（3点）、頻繁にある（4点）」の4件法で回答を得た。

#### (3) 保育者効力感尺度

三木・桜井（1998）の尺度を参考に作成された 15 項目から反転項目と負荷量の低い項目を除いた 10 項目の尺度（田頭，2016）を使用し、保育者効力感を測定した。全体状況の適切な把握力・対応力（5項目）、子どもへの支援・対応力（3項目）、変化への対応力（2項目）で構成されていた。「全くそうでない（1点）、あまりそうでない（2点）、ややそうである（3点）、かなりそうである（4点）、非常にそうである（5点）」の5件法で回答を得た。

#### (4) ソーシャルサポート

Dunst, Jenkins, & Trivett（1984）を参考に作成された 8 のサポート源別にソーシャルサポートの有無について尋ねる質問紙を使用して測定した（上村・七木田，2006）。「保育者として働く上で以下の人、集団がどの程度助けになっていますか？」という質問を行い「配偶者・恋人」、「両親」、「つとめている保育所（園）の所（園）長・主任保育士」の項目についてそれぞれ回答を求めた。「なし（1点）、全く助けにならない（2点）、あまり助けにならない（3点）、少し助けになる（4点）、とても助けになる（5点）」の5件法で回答を得た。

### (5) 主観的幸福感

本研究では「主観的幸福感とは、機能的には自分の人生への認知的評価とその評価に基づく感情という両面を持つものである（島井・大竹・宇津木・池見・Lyubomirsky, 2004）」という定義に従った。この定義を包含する尺度である Lyubomirsky & Lepper (1999) が開発した subjective happiness scale の日本語版に依拠して作成された「主観的幸福感」に関する4項目の尺度（曾我部・本村, 2010）を用いて、保育者の主観的幸福感を測定した。「全くそう思わない（1点）、あまりそう思わない（2点）、そう思う（3点）、大変そう思う（4点）」の4件法で回答を得た。

### 手続き

Google フォームで作成した質問紙をインターネット上で配布し、同意を得た上で回答を求めた。調査期間は2018年11月であった。倫理的配慮として、調査実施前に対象者に対して、①氏名や生年月日などの個人情報外部に報告されることはなく、個人情報は研究者によって厳重に管理されること、②調査結果はコンピューター処理され、研究終了後一定期間経過後に粉碎・破棄されること、③調査結果は研究のみに利用され、学会発表や学術論文として公表されること、④調査同意後に回答を辞めなくなった場合、辞めることは可能であり、一切の不利益が生じないことを Google フォーム上で説明した。

### 結果

まず各質問紙の得点を示した。保育上のストレスの平均値は24.32 ( $SD=6.39$ ,  $min=13$ ,  $max=38$ )、離職の平均値は2.68 ( $SD=1.15$ ,  $min=1$ ,  $max=4$ )、保育者効力感の平均値は30.09 ( $SD=7.69$ ,  $min=18$ ,  $max=50$ )、ソーシャルサポートの平均値は28.91 ( $SD=5.87$ ,  $min=15$ ,  $max=40$ )、主観的幸福感の平均値は9.97 ( $SD=1.87$ ,  $min=4$ ,  $max=13$ )であった。

次に各質問紙の得点の関連性を検討するために、スピアマンの順位相関分析を行った（表1）。その結果、保育者の経験年数が長いほど、保育者効力感が高く、ソーシャルサポートを多く受ける傾向にあった ( $\rho(32)=.566$ ,  $p<.001$ ;  $\rho(32)=.205$ ,  $p=.053$ )。保育者効力感が高いほど、ソーシャルサポートを多く受けており、保育上のストレスが少ない傾向にあった ( $\rho(32)=.372$ ,  $p=.030$ ;  $\rho(32)=-.323$ ,  $p=.062$ )。主観的幸福感が高いほど、保育上のストレスが少なく、保育者効力感が高く、ソーシャルサポートを多く受ける傾向にあった ( $\rho(32)=-.351$ ,  $p=.042$ ;  $\rho(32)=.398$ ,  $p=.020$ ;  $\rho(32)=.305$ ,  $p=.079$ )。また、保育上のストレスが少ないほど、離職を考える頻度が少ない傾向にあった ( $\rho(32)=.288$ ,  $p=.098$ )。

表1 各要因間の相関分析結果

	1	2	3	4	5	6
1. 経験年数		-0.049	0.007	0.566 **	0.334 +	0.224
2. 保育上のストレス			0.288 +	-0.323 +	-0.056	-0.351 *
3. 離職				0.018	-0.071	0.058
4. 保育者効力感					0.372 *	0.398 *
5. ソーシャルサポート						0.305 +
6. 主観的幸福感						

\*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$ , +  $p < .10$

### 考察

本研究の目的は、保育者を対象に、保育上のストレスと自己効力感、ソーシャルサポートが、主観的幸福感と関連するかどうかを検討することであった。その結果、主観的幸福感の高さは、(1) 保育上のストレスの低さ、(2) 保育者効力感の高さ、(3) ソーシャルサポートの多さ、とそれぞれ関連することがわかった（図1）。本研究で明らかになった主要な三点について考察をしていく。

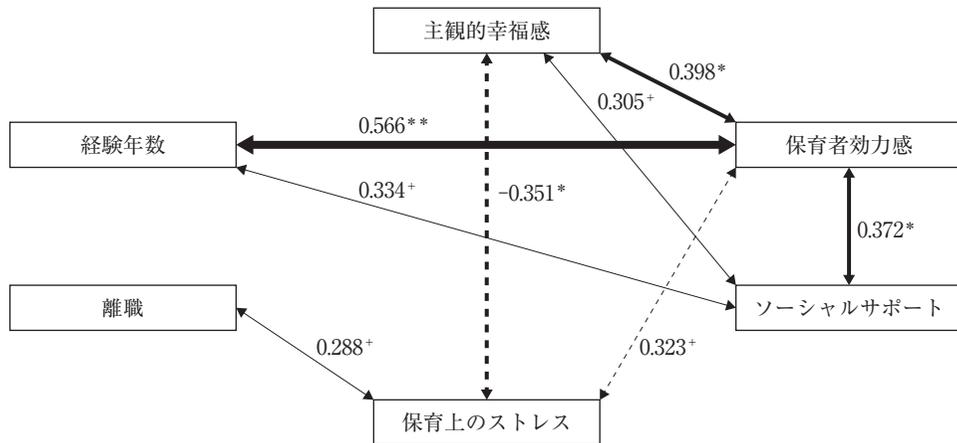


図1 本研究で明らかになった要因間の関連

注：矢印線の太さは関連の強さを示す。実線は正の相関関係、点線は負の相関関係を示す。  
数値は順位相関係数を示す。\*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$ , +  $p < .10$ 。

第一に、保育上のストレスの低さが、主観的幸福感の高さと関連することを示したことは大変興味深い。主観的幸福感の高さに関連する要因として、仕事でのストレスの低さがある（白石・白石, 2006）。実際に、主観的幸福感と密接な関係がある健康の決定要因として、成人期には雇用が大きな役割を果たすことが示唆されている（Patton et al., 2016）。雇用されている職場でのストレスは、主観的幸福感に大きな影響を与えるのである。本研究は、保育者という職業におい

て、保育上のストレスが主観的幸福感に負の影響を与える可能性を示唆した。

第二に、本研究は保育者効力感の高さが、主観的幸福感の高さと関連することを明らかにした。保育者は子どもとの関わりの中で、保育に対する自信をつけていくと考えられる。保育の状況やその変化に対する対応力は、保育者の経験年数を経るほど高くなると考えられる。本研究においても、保育者の経験年数が長いほど保育者効力感が高いことが示された。保育者は経験を経ることで、保育に対する知識や自信を身に着けながら成長し、やりがいを感じることで、主観的幸福感を得るようになると考えられる。

第三に、本研究の結果から、ソーシャルサポートが多い保育者ほど、主観的幸福感が高くなる傾向にあることがわかった。台湾の保育者では、ソーシャルサポートを受けることが多いほど、主観的幸福感が高くなることがわかっている (Hsing-Ming et al., 2016)。ソーシャルサポートがあることで、保育者は保育上のストレスや不安な気持ちを周囲に相談し、自分の精神的健康を維持、回復できるようになると考えられる。本研究は、日本の保育者においても、ソーシャルサポートが主観的幸福感に関連する可能性を示した。また、本研究では保育者効力感が高いほどソーシャルサポートをより多く受けていることが示された。ソーシャルサポートを多く受ける保育者では、自分の保育や教育を振り返り、周囲に認められる経験を多くするために、自信を持ちやすく、結果的に保育者効力感が高くなったと考えられる。

本研究は、保育者の主観的幸福感に関連する三つの要因を明らかにした。(1) 保育上のストレスの低さ、(2) 保育者効力感の高さ、(3) ソーシャルサポートの多さ、である。保育者の保育上のストレスを緩和し、保育者効力感を高める機会を作り、ソーシャルサポートを欠かさない環境づくりが重要である。

しかし、本研究では離職と主観的幸福感との間に関連性は認められなかった。このことから、離職を考える頻度の高さは、主観的幸福感の低さとは必ずしも直結するものではないと考えられる。一方で、離職を考える頻度の高さは、保育上のストレスの多さと弱い関連が見られた。そのため、保育者の精神的健康にネガティブな影響を及ぼす心理的側面である保育上のストレスが、離職の一因である可能性がある。また、20代の保育士の離職理由である「自分の適性・能力への不安」は、保育者効力感の低さから生じると考えられる。本研究が示した、保育者効力感の高い保育者は保育上のストレスが低いという結果と併せて考えると、保育者効力感の育成が、保育者の離職問題を解決する糸口になる可能性がある。

本研究の限界として、サンプルサイズが十分でなかったことが挙げられる。今後の研究では大規模に調査を行うことで、保育者の精神的健康に影響を及ぼす要因について追試する必要がある。更に、保育者の離職と精神的健康の関連をより詳細に明らかにするために、離職を考える頻度の多さだけでなく、その背後にある理由を併せて検討する必要がある。保育者の離職問題についてアプローチすべき要因を実証的に特定し、保育者や子育て支援に関する政策につなげ、より良い環境整備をしていくことが重要である。

引用文献

- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, *125*, 276-302.
- Dunst, C. J., Jenkins, V., & Trivette, C. M. (1984). The family support scale: reliability and validity. *Journal of Individual, Family, & Community Wellness*, *1* (4), 45-52.
- Hsing-Ming, L., Mei-Ju, C., Chun-Ho, C., & Ho-Tang, W. (2016). The relationship between social support and subjective well-being of preschool teachers. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences*, *4* (8), 63-75.
- 石川洋子・井上清子. (2010). 保育士のストレスに関する研究 (1). *文教大学教育学部紀要*, *44*, 113-119.
- 北川憲明・七木田敦・今塩屋隼男. (1995). 障害幼児を育てる母親へのソーシャルサポートの影響. *特殊教育学研究*, *33* (1), 35-44.
- 厚生労働省. (2013). 保育を支える保育士の確保に向けた総合的取組. <https://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-11907000-Koyoukintoujidoukateikyoku-Hoikuka/0000026218.pdf> (参照 2020-11-07).
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: preliminary reliability and construct validation. *Social Indicator Research*, *46*, 137-155.
- 文部科学省. (2016). 学校教員統計調査 —平成 28 年度（確定値）結果の概要—「平成 28 年度学校教員統計調査（確定値）の公表について」. [https://www.mext.go.jp/component/b\\_menu/other/\\_icsFiles/afilefile/2018/03/28/1395303\\_01.pdf](https://www.mext.go.jp/component/b_menu/other/_icsFiles/afilefile/2018/03/28/1395303_01.pdf) (参照 2020-11-07).
- 松村朋子. (2015). 保育者のストレスに関する文献レビュー. *大阪総合保育大学紀要*, *10*, 203-213.
- OECD. (2017). *Starting strong V: transitions from early childhood education and care to primary education*. OECD Publishing.
- Patton, G. C., Sawyer, S. M., Santelli, J. S., Ross, D. A., Afifi, R., Allen, N. B., ...Viner, R. M. (2016). Our future: a Lancet commission on adolescent health and wellbeing. *Lancet*, *387* (10036), 2423-2478.
- 坂野雄二・東條光彦. (1986). 一般性セルフ・エフィカシー尺度作成の試み. *行動療法研究*, *12* (1), 73-82.
- 島井哲志・大竹恵子・宇津木成介・池見陽・Sonja Lyubomirsky. (2004). 日本版主観的幸福感尺度 (Subjective Happiness Scale: SHS) の信頼性と妥当性の検討. *日本公衆衛生雑誌*, *51* (10), 845-853.
- 白石賢・白石小百合. (2006). 幸福度研究の現状と課題：少子化との関連において. *ESRI discussion paper series*, *165*, 1-36.
- 曾我部佳奈・本村めぐみ. (2010). 青年期における大学生の主観的幸福感：その影響要因の探索に向けて. *和歌山大学教育学部紀要*, *60*, 81-87.
- 田頭伸子. (2016). 保育者効力感の発達の变化について：保育専攻短大生と保育者の比較. *広島文化学園短期大学保育学科紀要*, *49*, 29-33
- 手島幸子. (2010). 保育者における保護者からのストレスとソーシャルサポート. *心理相談センター年報*, *6*, 33-41.
- 上村眞夫. (2011). 保育士のレジリエンスとメンタルヘルスの関連に関する研究—保育士の経験年数による検討—. *広島大学大学院教育学研究科紀要*, *60* (3), 249-257.
- 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. *広島大学大学院教育学研究科紀要*, *55*, 391-395.