
パネルデータを用いた教員の首尾一貫感覚が 健康に与える影響の分析

神林 寿幸 網谷 綾香 當山 清実 川上 泰彦

抄録

日本の教員は長時間労働により健康が懸念され、教員の健康確保が緊急の政策課題となっている。教員の健康確保にむけて、従来の研究では教員の労働環境改善に焦点が当てられてきたが、それだけでは不十分であり、教員の健康に対する意識や行動にも目を向ける必要がある。

そこで本研究では、健康生成論に基づく「首尾一貫感覚（SOC）」に注目し、その教員の健康に対する影響を検証した。具体的には、2018年度から2023年度までX県の公立小中学校教員を対象に筆者らが行ったサーベイを用いて、SOCと週の労働時間、平日の睡眠時間、抑うつ度（K6）、主観的健康感との関係を固定効果モデルで分析した。

分析の結果、SOCが高まると睡眠時間の増加、抑うつの軽減、主観的健康感の向上が確認され、SOCが教員の健康増進に有用であることが示された。一方で、SOCが労働時間の減少に直接影響を与えることは確認されず、SOCが高い教員は仕事以外の生活時間を工夫し、睡眠時間を確保していると推察された。教員の健康増進に向けて、職場をあげた時短だけでは不十分であることを示唆するもので、教員自身が自律的に自らの生活時間を管理することの重要さがうかがえる。

キーワード

教員の健康、健康生成論、首尾一貫感覚（SOC）、固定効果モデル

1 課題設定

(1) 問題の所在

日本では、教員の長時間労働と公務災害認定件数の増加傾向から、教員の健康が懸念されている（鈴木，2018）。2010年代後半以降に進められた「学校の働き方改革」によって教員の在校等時間が削減され、「学校の働き方改革」については一定の成果が確認されている（神林，2024）。しかし、文部科学省「第3回教員勤務実態調査」（2022年実施）によれば、

週の在校等時間が55時間以上の教諭は小学校で34.2%、中学校で56.8%であった(株式会社リベルタス・コンサルティング編, 2024)。週の労働時間が55時間以上になると脳卒中発症のリスクが上昇するという衛生学の知見(Kivimäki et al., 2015)を踏まえると、依然として教員の健康が憂慮される状況にある。また、公立の義務教育諸学校で働く教員における公務災害千人率が2013年度では6.39人であったのが、2022年度では8.58人と増加した(一般財団法人地方公務員安全衛生推進協会, 2023)。

このような状況を受けて、教員の健康の保持増進に向けて、さらなる対策が期待されている。2024年8月に中央教育審議会は「『令和の日本型学校教育』を担う質の高い教師の確保のための環境整備に関する総合的な方策について」を答申した。同答申は「学校における働き方改革の更なる加速化」と「教師の健康および福祉の確保に向けた取組の充実」を求め、正規の勤務時間途中の休憩時間の確保(給食指導における輪番制の導入など)に加えて、勤務終了から次の勤務までの間に一定の休息時間を設定する「勤務間インターバル」制度⁽¹⁾を学校に導入することなどを提言した。

(2) 先行研究の検討

1) これまでの教員の健康に関する研究動向

教員の健康については、主にメンタルヘルスに焦点を当てた研究が国内外で取り組まれてきた。教員のメンタルヘルスの不調は身体的健康の不調とも関係し(Madigan et al., 2023)、教員のメンタルヘルスは教員の健康にとって重要な要素とも言える。

教員のメンタルヘルスの規定要因について、Mijakoski et al.(2022)によるシステムティックレビューでは、「支援」「コンフリクト」「個人特性」「組織的文脈」の4つに整理された。「支援」とは管理職や同僚からの支援のことで、これらが得られると教員のメンタルヘルスは良好になるというものである。現に、日本の教員を対象とした調査データの解析からも、校長の教員に対する言動や態度が教員のストレスを軽減し(草海, 2022)、また同僚信頼の構築により教員の抑鬱傾向が軽減されることが示されている(Tsuyuguchi, 2023)。「コンフリクト」とは同僚教員のほか、児童生徒や保護者との間で葛藤が生じる状態を意味する。生徒の問題行動がバーンアウト症状の中核である疲労感と正の相関があることも示されている(Kollerová et al., 2023)。「個人特性」とは教員のパーソナリティなどを指し、例えば神経症傾向である教員ほどバーンアウト傾向にあるというメタアナリシスの結果もある(Liu et al., 2022)。「組織的文脈」とは教員が働く学校組織や労働環境のことで、例えば、時間的プレッシャーの中で業務にあたる教員ほど感情的疲労度が大きいという結果が示されている(Maas, 2021)。

また、Collie, Perry & Martin (2017)による文献レビューでは、教育者のストレスの要因について、Mijakoski et al. (2022)が整理した同僚や児童生徒との人間関係や管理職からの支援に加えて、各国で取り組まれている児童生徒に対する標準学力テストの導入といった教育改革による影響が指摘されている。児童生徒の学力データを用いて学校や教員の効果を検証するという学校のアカウンタビリティを強める政策が各国で進められており、こうした学校のアカウンタビリティ政策が教員のストレスに与える影響については、OECD(経済協力開発機構)が実施したTALIS(国際教員指導環境調査)の二次解析でも確認されている(Jerrim & Sims, 2022)。

さらに、2010年代以降、教員のウェルビーイングに着目した研究も増加している。教員

のウェルビーイングについては、教員の情緒的側面、認知的側面、社会的側面のそれぞれに着目した研究があり、着眼点によって定義や測定項目が異なる (Hascher & Waber, 2021)。ただ、世界保健機関 (WHO) が健康を「身体的、精神的、社会的に完全に良好な状態 (well-being) であり、単に病気や虚弱でないことではない」と定義していること (World Health Organisation, 1948: 100) から、ウェルビーイングは健康と関連のある概念として知られている。教員のウェルビーイングを規定する要因については、上記で紹介した教員のメンタルヘルスの規定要因と同様に、管理職や同僚からのサポート、児童生徒・保護者との関係、労働環境 (仕事量、仕事の進め方に関する裁量など) が示されている (Hascher & Waber, 2021; Nwoko et al., 2023)。

このように、教員の健康に関する先行研究の多くは、管理職の働きかけや同僚関係、仕事量といった労働環境の要因に注目し、その改善によって教員の健康を保持増進する可能性を探究してきた。

しかし、教員を含む労働者の健康保持増進には、以上のような労働環境の整備だけでは不十分であることが予想される。その理由として、教員にも今後導入が検討されている先述した「勤務間インターバル」制度に関する研究成果をここで紹介したい。池田ほか (2022) は、約 1 万 3000 人の日勤労働者を対象に収集したデータを用いて、職場での勤務間インターバルと睡眠時間との組み合わせが労働者のストレス状態に及ぼす影響を分析した。その結果、15 時間の勤務間インターバルであっても、6 時間未満の睡眠の労働者ではストレスチェックで高ストレスになる傾向が明らかになり、労働者の健康保持には勤務間インターバルの導入だけでなく、労働者自身による睡眠時間の確保も重要であることを考察した。職場で労働者の健康増進策を導入するだけでなく、労働者自身の健康増進に向けた意識や行動も必要で、これは教員にも当てはまると言えるであろう。

2) 健康生成論と首尾一貫感覚 (Sense of Coherence : SOC)

以上の状況を踏まえたときに、ヘルスプロモーションの分野で注目を集める健康生成論が示唆に富む。健康生成論 (salutogenesis) は、イスラエル出身の医療社会学者であるアントノフスキーによって提唱された理論で、人々が健康を保持するための資源と能力に注目し、同じストレスフルな環境でも健康を保持できる人とそうでない人がいる状況を踏まえて、アントノフスキーは個人の健康増進に向けた方略に注目した (Eriksson & Lindström, 2006)。その中心となる概念が首尾一貫感覚 (Sense of Coherence : SOC) である。

アントノフスキーは、首尾一貫感覚 (以下、SOC) を「その人に浸みわたった、ダイナミックであるが持続する確信の感覚によって表現される世界 (生活世界) 規模の志向性」 (アントノフスキー, 2001: 23) と定義した。首尾一貫感覚は「ストレス対処能力」とも言われ、より具体的な説明として、「いま目の前にあることだけでなく、過去や未来、自分以外の周辺の世界をより広く俯瞰した場合に、全体として整っている状態」、すなわち「現在の自分の状況や今後の成り行きなど、人生全体を見通して判断できる」 (舟木, 2018: 14) 状態というものがある。首尾一貫感覚が高い人はストレスフルな状況に柔軟かつ素早く対処でき、そうした状況をしなやかに乗り越えることができる (舟木, 2023: 18)。

SOC には 3 つの構成要素がある。第 1 は、把握可能感 (comprehensibility) で、内的・外的環境からの刺激を認知し理解できる程度を表すもので、把握可能感が高い人は将来直

面する環境からの刺激を予測できるとしている（アントノフスキー，2001: 21）。例えば、接客業の人が顧客に突然怒鳴られた際に、接客業では顧客に怒鳴られたことがあると予測できることで、落ち込んだり悩んだりすることを回避することができる（舟木，2023: 25）。

第2は、処理可能感（manageability）で、直面する刺激に見合う十分な資源を自分が自由に使えると感じる程度を表し、処理可能感が高い人は直面する事態への対処に際して否定的な感情を持たないとしている（アントノフスキー，2001: 22）。例えば、困ったときに相談できる上司や同僚がいる、あるいは法的なトラブルが発生した時に法律の知識がある。このような資源を活用することで、困難を克服できるという感覚が処理可能感である（舟木，2023: 25）。

第3は、有意味感（meaningfulness）で、生きていくうえでの問題や要求に価値を見出し、これらに挑戦することを積極的に受け止められる程度を表す（アントノフスキー，2001: 23）。直面する困難を克服する意味を見出すことができるか否かで、仕事への取り組み方や心持ちが変わることを説明する概念である（舟木，2023: 26）。

SOC と健康の関係については、これまでも国内外で検証が行われてきた。SOC はフィジカルヘルスよりもメンタルヘルスとの関連が強いことが明らかにされている（Eriksson & Lindström, 2006）。また、思春期や若年成人における SOC と健康の関係に関するシステマティックレビューが示すように、SOC があるほど健康増進（例：食事改善、運動、飲酒や喫煙の回避など）に励むことができており、健康増進に SOC の醸成が寄与する可能性が示唆されている（da-Silva-Domingues et al., 2022）。同様に、思春期のメンタルヘルス改善に SOC が寄与することから、SOC を育成することの重要性も指摘されている（Schäfer et al., 2023）。国内でも大学生を対象にした調査から、SOC には抑うつを低減する効果（嘉瀬・大石，2015）や健康意識の高さ（佐藤ほか，2021）に関連することが確認されている。

さらに、特定の職種における SOC に関する研究も行われており、教員と同様にヒューマン・サービス（田尾，1995）に従事する労働者を対象とした研究が散見される。例えば、看護師を対象とした研究によれば、SOC が高い看護師は職務に対する肯定的な意識につながっており、バーンアウト、抑うつ状態、ワークファミリーコンフリクト、長時間労働を回避できていることが明らかになっている（松尾・鈴木，2019；Michele Masanotti et al., 2020）。また、介護労働者についても、SOC が高いほど抑うつ症状や不安症状が低く、SOC の醸成が介護労働者の心理的負担を軽減する可能性が示唆されている（del-Pino-Casado et al., 2019）。加えて、保育士を対象に行ったサーベイの分析から、SOC は保育士の困難への対処スキルの向上をもたらし、その結果、抑うつが軽減されるというメカニズムも解明されている（加藤・安藤，2016）。

教員については、例えば、Hlad'o et al. (2020) はチェコの高校教員を対象としたクロスセクションデータを用いて、SOC、バーンアウト、労働能力（仕事の要求量に対する対処能力）の関係を分析し、SOC が高い教員ほどバーンアウトのリスクが低く、労働能力が高いことを明らかにした。日本の教員については、2016 年度と 2022 年度の文部科学省「教員勤務実態調査」の分析があり、2016 年度調査では SOC が高い小・中学校教員ほど抑うつ度が低いこと（廣谷，2018）、2022 年度調査では SOC が高い小・中学校教員ほど在校等時間が短いこと（松崎ほか，2022）が確認された。

このように、教員についても SOC とメンタルヘルスや勤務状況の関係について分析が行われてきたものの、ほとんどの研究はクロスセクションデータの解析にとどまる。そのため、SOC の変化が教員の健康の変化に与える影響について検証したものは少なく、研究成果の蓄積が期待される。

(3) 本論文の目的

そこで、本論文では筆者らが行なった 6 年度にわたる教員パネル調査データを解析し、「教員の SOC の上昇により、教員の健康状態が良好になるのか」というリサーチ・クエスチョンを検証する。

本論文では、教員の健康状態について SOC に関する先行研究の多くが注目してきたメンタルヘルスに加えて、労働時間や睡眠時間にも着目する。長時間労働や睡眠時間の短さは疾病の発症リスクを高める (Kivimäki et al., 2015; Itani et al., 2017)。そのため、これらの指標に注目することで、教員の健康上のリスクを考察することができる。

2 分析方法

(1) 分析データ

2018 年度から 2023 年度までの 6 年度にわたって A 県 B 地区の公立小・中学校教員を対象に実施した調査データを使用する。

分析対象は上記の調査に 2 回以上回答し、かつ下記の分析項目のすべてで有効回答が得られた公立小・中学校教員 718 人 (観測数 2,496) である。分析対象者の属性を記すと、性別については 422 人 (58.8%) が女性、255 人 (35.5%) が男性、無回答・不明が 41 人 (5.7%) であった。年齢については 676 人より回答が得られ、平均値が 41.749 で標準偏差は 9.833 であった。学校種については 488 人 (68.0%) が小学校、230 人 (32.0%) が中学校であった。

(2) 分析項目

SOC : SOC-13 (アントノフスキー, 2001) を使用する。本分析には SOC 総得点に加えて、下位尺度である把握可能感、処理可能感、有意味感も用いる。

さらに、本分析では、SOC 総得点、SOC 下位尺度 3 項目 (把握可能感、処理可能感、有意味感) のそれぞれに基づいて、本分析対象者を低群・中群・高群の 3 つに分ける。本分析に使用するデータはパネル調査であるため、本分析対象者は SOC に関する質問項目に 2 回以上にわたって回答している。分析対象者ごとに SOC 総得点と下位尺度 3 項目それぞれの平均値を求め、各平均値に基づいて、分析対象者を低群 (最小値から第 1 分位点未満まで)・中群 (第 1 分位点以上第 3 分位点未満まで)・高群 (第 3 分位点以上から最大値まで) の 3 つに分けた。そして、交互作用項を用いて、これら 3 群の間で、対応する SOC 総得点と SOC 下位尺度 3 項目のそれぞれが健康生成指標に及ぼす影響度を比較する⁽²⁾。

週の労働時間 : 2018 年度の調査では、直近の「通常の一週間」の労働時間 (残業・持ち帰り仕事を含む) として、平日 (月曜日から金曜日)、週末 (土曜日と日曜日) の労働時間を項目に設定した。これらの合計時間を週の労働時間に用いる。

2019 年度以降の調査では、平日 (月曜日から金曜日まで)、土曜日、日曜日それぞれの

1日あたりの労働時間を回答してもらった。そこで、2019年度以降のデータについては、「平日1日の労働時間×5＋土曜日の労働時間＋日曜日の労働時間」を本分析で用いる。

平日の睡眠時間：「平日の平均睡眠時間は何時間程度でしょうか」という質問項目を用いる。選択肢は3時間未満(1)、4時間(2)、5時間(3)、6時間(4)、7時間(5)、8時間(6)、9時間(7)、10時間以上(8)である。

K6：教員のメンタルヘルスに関する指標として、Kessler et al. (2002) が開発した K6 を用いる。K6 は抑うつ度を測定するもので、数字が大きくなるほど、抑うつ度が高いことを意味し、0 点から 24 点をとる。

主観的健康感：「現在の健康状態は良好である」という項目を使用する。「全くあてはまらない」(1) から「とてもあてはまる」(10) の 10 件法をとる。

表 1 記述統計量

	平均値	標準偏差	最小値	最大値
SOC総得点	61.821	11.816	22.000	91.000
SOC(把握可能感)	22.698	5.261	6.000	35.000
SOC(処理可能感)	18.091	4.279	5.000	28.000
SOC(有意味感)	21.032	4.070	6.000	28.000
週の労働時間	52.984	15.886	5.750	83.000
睡眠時間	4.082	0.951	1.000	7.000
K6	5.427	4.745	0.000	24.000
観測数2,496				

	低群(%)	中群(%)	高群(%)	合計(度数)
SOC総得点				
2018年度	21.140	49.660	29.190	298
2019年度	26.210	47.580	26.210	393
2020年度	25.870	47.610	26.520	460
2021年度	27.100	48.320	24.580	476
2022年度	24.900	53.140	21.970	478
2023年度	22.250	51.660	26.090	391
合計	24.840	49.680	25.480	2,496

低群は第1分位点未満、中群は第1分位点以上第3分位点未満、高群は第3分位点以上の者を含む。

	低群(%)	中群(%)	高群(%)	合計(度数)
SOC(把握可能感)				
2018年度	20.810	51.010	28.190	298
2019年度	25.190	50.130	24.680	393
2020年度	25.000	50.220	24.780	460
2021年度	26.050	50.000	23.950	476
2022年度	25.520	51.460	23.010	478
2023年度	24.040	50.130	25.830	391
合計	24.680	50.480	24.840	2,496

低群は第1分位点未満、中群は第1分位点以上第3分位点未満、高群は第3分位点以上の者を含む。

	低群(%)	中群(%)	高群(%)	合計(度数)
SOC(処理可能感)				
2018年度	22.150	47.990	29.870	298
2019年度	26.210	46.560	27.230	393
2020年度	25.220	49.570	25.220	460
2021年度	25.630	49.160	25.210	476
2022年度	24.060	51.670	24.270	478
2023年度	21.740	50.130	28.130	391
合計	24.320	49.320	26.360	2,496

低群は第1分位点未満、中群は第1分位点以上第3分位点未満、高群は第3分位点以上の者を含む。

	低群(%)	中群(%)	高群(%)	合計(度数)
SOC(有意味感)				
2018年度	17.110	54.700	28.190	298
2019年度	23.660	51.910	24.430	393
2020年度	23.040	51.520	25.430	460
2021年度	24.790	52.730	22.480	476
2022年度	25.520	50.630	23.850	478
2023年度	22.760	51.660	25.580	391
合計	23.200	52.040	24.760	2,496

低群は第1分位点未満、中群は第1分位点以上第3分位点未満、高群は第3分位点以上の者を含む。

以上の分析項目の記述統計量は、表1のとおりである。以下では教員の健康生成指標（週の労働時間、平日の睡眠時間、K6、主観的健康感）を従属変数、SOC（SOC総得点、SOC下位尺度3項目）、SOC中群ダミーとSOCの交互作用項、SOC高群ダミーとSOCの交互作用項を独立変数とした固定効果モデル⁽³⁾による推計を行う。

3 分析結果

(1) 教員のSOCと週の労働時間の関係

教員のSOCと週の労働時間の関係について、固定効果モデルを用いて推計したところ、表2のような結果が得られた。

本分析で設定したSOCに関する独立変数のすべてで、週の労働時間との関連が確認できなかった。SOCの増減によって、教員の週の労働時間が変動しないことを示唆する結果となった。

表2 教員のSOCと週の労働時間の関係（固定効果モデルによる推計結果）

	Model. 1		Model. 2		Model. 3		Model. 4	
	回帰係数	標準誤差	回帰係数	標準誤差	回帰係数	標準誤差	回帰係数	標準誤差
SOC総得点	-.056	.102						
SOC総得点×SOC(総得点)平均値								
中群	.046	.123						
高群	-.057	.149						
SOC(把握可能感)			-.316	.195				
SOC(把握可能感)×SOC(把握可能感)平均値								
中群			.206	.239				
高群			.323	.285				
SOC(処理可能感)					-.097	.240		
SOC(処理可能感)×SOC(処理可能感)平均値								
中群					.126	.295		
高群					-.193	.358		
SOC(有意味感)							.345	.259
SOC(有意味感)×SOC(有意味感)平均値								
中群							-.516	.317
高群							-.101	.453
年度ダミー(基準:2018年度)								
2019年度	9.763 ***	1.111	9.801 ***	1.111	9.749 ***	1.112	9.759 ***	1.112
2020年度	7.706 ***	1.098	7.843 ***	1.098	7.707 ***	1.096	7.717 ***	1.096
2021年度	6.666 ***	1.096	6.754 ***	1.098	6.678 ***	1.096	6.658 ***	1.097
2022年度	5.510 ***	1.112	5.591 ***	1.112	5.546 ***	1.112	5.594 ***	1.121
2023年度	4.542 ***	1.161	4.668 ***	1.163	4.563 ***	1.161	4.618 ***	1.165
定数	50.109 ***	3.344	49.447 ***	2.428	48.776 ***	2.484	46.043 ***	13.440
決定係数(within)	.049		.050		.049		.050	
決定係数(between)	.004		.007		.002		.000	
決定係数(overall)	.017		.009		.017		.009	
sigma_u	11.566		11.652		11.557		12.331	
sigma_e	13.509		13.502		13.509		13.502	
rho	.423		.427		.423		.455	
corr(u_i, Xb)	-.200		-.168		-.181		-.345	
観測数2,496, 個体数718.								
有意水準は***0.1%, **1%, *5%, +10%.								

(2) 教員のSOCと平日の睡眠時間の関係

教員のSOCと平日の睡眠時間の関係について、固定効果モデルを用いて推計したところ、表3のような結果が得られた。10%水準であるが、SOC総得点と下位尺度である処理可能感と有意味感の主効果が確認された。これら3つの得点が増加した教員ほど、平日の睡眠時間が増加していた。

他方、把握可能感について、把握可能感高群と把握可能感の交互作用が教員の平日睡眠時間に対して負の影響を及ぼすことが確認された。つまり、把握可能感が高い教員の間では、把握可能感が増加した教員ほど平日の睡眠時間が減少していた。

表3 教員のSOCと平日の睡眠時間の関係(固定効果モデルによる推計結果)

	Model 1		Model 2		Model 3		Model 4	
	回帰係数	標準誤差	回帰係数	標準誤差	回帰係数	標準誤差	回帰係数	標準誤差
SOC総得点	.008 +	.004						
SOC総得点×SOC(総得点)平均値								
中群	-.001	.005						
高群	-.009	.006						
SOC(把握可能感)			.006	.008				
SOC(把握可能感)×SOC(把握可能感)平均値								
中群			.007	.010				
高群			-.020 +	.012				
SOC(処理可能感)					.019 +	.010		
SOC(処理可能感)×SOC(処理可能感)平均値								
中群					-.007	.012		
高群					-.022	.015		
SOC(有意味感)							.018 +	.011
SOC(有意味感)×SOC(有意味感)平均値								
中群							-.009	.013
高群							.023	.019
年度ダミー(基準:2018年度)								
2019年度	.032	.047	.030	.047	.033	.047	.034	.047
2020年度	.077 +	.046	.077 +	.046	.081 +	.046	.088 +	.046
2021年度	.181 ***	.046	.181 ***	.046	.183 ***	.046	.189 ***	.046
2022年度	.148 **	.047	.141 **	.047	.144 **	.047	.162 **	.047
2023年度	.188 ***	.049	.183 ***	.049	.189 ***	.049	.202 ***	.049
定数	3.893 ***	.103	3.825 ***	.105	3.825 ***	.105	3.536 ***	.145
決定係数(within)	.021		.020		.019		.022	
決定係数(between)	.000		.001		.002		.004	
決定係数(overall)	.000		.002		.000		.005	
sigma_u	.861		.867		.846		.880	
sigma_e	.570		.570		.571		.570	
rho	.695		.698		.687		.704	
corr(u_i, Xb)	-.263		-.295		-.182		-.344	

観測数2,496, 個体数718.

有意水準は***0.1%, **1%, *5%, +10%.

(3) 教員のSOCとK6の関係

教員のSOCとK6の関連について固定効果モデルで推計したところ、表4のような結果が得られた。SOC総得点ならびに下位尺度である把握可能感、処理可能感、有意味感のすべてにおいて、主効果が負に有意であった。SOC総得点、把握可能感、処理可能感、有意味感それぞれが増加した教員ほど、抑うつが軽減したことを意味する。

ただ、有意味感については、有意味感高群と有意味感との交互作用が正に有意であった。たしかに有意味感が高い教員の間でも、有意味感が増大することで抑うつが低減される。しかし、その抑うつ度の低減効果は有意味感が低群の教員と比べて小さかった。これは有意味感が低い教員で有意味感が増大すると、抑うつ度が大きく低減できる可能性があり、もともと有意味感が高い教員がさらに有意味感をあげて抑うつ度を軽減するのは相対的に難しいことを示唆する結果だと言える。

(4) 教員のSOCと主観的健康感の関係

教員のSOCと主観的健康感の関連について固定効果モデルで推計したところ、表5のような結果が得られた。SOC総得点ならびにその下位尺度であるSOC(把握可能感)、SOC(処理可能感)、SOC(有意味感)のいずれも、主観的健康感に対して正の主効果が確認された。つまり、SOC総得点、把握可能感、処理可能感、有意味感のそれぞれの得点が高い教員ほど、主観的健康感が上昇していた。

なお、SOC総得点と下位尺度それぞれの各教員の平均値との交互作用は、いずれも有意ではなかった。SOC総得点ならびに下位尺度の得点が低い教員もそうでない教員も、SOCの各得点が増えれば同程度に主観的健康感も増大することを意味する結果であった。

表 4 教員の SOC と K6 の関係 (固定効果モデルによる推計結果)

	Model. 1		Model. 2		Model. 3		Model. 4	
	回帰係数	標準誤差	回帰係数	標準誤差	回帰係数	標準誤差	回帰係数	標準誤差
SOC総得点	-.315 ***	.019						
SOC総得点×SOC(総得点) 平均値								
中群	.061 **	.023						
高群	.107 ***	.028						
SOC(把握可能感)			-.433 ***	.040				
SOC(把握可能感)×SOC(把握可能感) 平均値								
中群			.001	.049				
高群			.084	.058				
SOC(処理可能感)					-.438 ***	.050		
SOC(処理可能感)×SOC(処理可能感) 平均値								
中群					-.041	.062		
高群					.044	.075		
SOC(有意味感)							-.651 ***	.053
SOC(有意味感)×SOC(有意味感) 平均値								
中群							.086	.065
高群							.191 *	.093
年度ダミー (基準:2018年度)								
2019年度	-.010	.212	.185	.227	-.028	.233	-.110	.227
2020年度	.092	.209	.226	.224	-.017	.229	-.233	.224
2021年度	-.018	.209	.149	.224	-.084	.229	-.363	.224
2022年度	.396 +	.212	.691 **	.227	.629 **	.233	-.064	.229
2023年度	.383 +	.221	.676 **	.237	.372	.243	-.147	.238
定数	20.870 ***	.638	14.310 ***	.495	13.301 ***	.520	17.142 ***	.701
決定係数 (within)		.297		.197		.153		.192
決定係数 (between)		.239		.437		.483		.252
決定係数 (overall)		.247		.341		.369		.222
sigma_u		3.566		3.252		3.177		3.574
sigma_e		2.576		2.754		2.828		2.762
rho		.657		.582		.558		.626
corr(u_i, Xb)		.132		.301		.362		.176

観測数2,496, 個体数718.
有意水準は***0.1%, **1%, *5%, +10%.

表 5 教員の SOC と主観的健康感の関係 (固定効果モデルによる推計結果)

	Model. 1		Model. 2		Model. 3		Model. 4	
	回帰係数	標準誤差	回帰係数	標準誤差	回帰係数	標準誤差	回帰係数	標準誤差
SOC総得点	.080 ***	.012						
SOC総得点×SOC(総得点) 平均値								
中群	-.006	.014						
高群	-.011	.017						
SOC(把握可能感)			.123 ***	.023				
SOC(把握可能感)×SOC(把握可能感) 平均値								
中群			-.001	.028				
高群			-.013	.033				
SOC(処理可能感)					.087 **	.028		
SOC(処理可能感)×SOC(処理可能感) 平均値								
中群					.047	.035		
高群					.023	.042		
SOC(有意味感)							.164 ***	.030
SOC(有意味感)×SOC(有意味感) 平均値								
中群							.009	.037
高群							.083	.053
年度ダミー (基準:2018年度)								
2019年度	.019	.128	-.038	.130	.020	.131	.048	.129
2020年度	.069	.126	.027	.128	.099	.129	.160	.127
2021年度	.073	.126	.023	.128	.095	.129	.172	.127
2022年度	-.027	.128	-.109	.130	-.093	.131	.115	.130
2023年度	-.210	.133	-.293 *	.136	-.204	.137	-.054	.135
定数	2.397 ***	.384	4.334 ***	.283	4.850 ***	.293	2.804 ***	.397
決定係数 (within)		.089		.061		.040		.071
決定係数 (between)		.308		.213		.240		.210
決定係数 (overall)		.227		.152		.175		.169
sigma_u		1.736		1.828		1.781		1.823
sigma_e		1.551		1.575		1.592		1.566
rho		.556		.574		.556		.575
corr(u_i, Xb)		.246		.206		.206		-.236

観測数2,496, 個体数718.
有意水準は***0.1%, **1%, *5%, +10%.

4 考察

本論文では、筆者らが行った6年度分のパネルデータを用いて、教員のSOCが健康に及ぼす影響について、週の労働時間、平日の睡眠時間、K6、主観的健康感の4つに着目して検証を行った。

一連の検証を通じて、おおむねSOCの上昇により、教員の健康が生成される可能性が示唆された。本分析では、SOCの増大に伴い、教員の睡眠時間が増えたり、抑うつが改善されたり、また健康を感じられるようになるという結果が得られた。したがって、先行研究が指摘するようなSOCの醸成によって健康が生成されるというのは、公立小・中学校教員にもあてはまると言える。

ただ、把握可能感が高い教員については、把握可能感の増加により平日の睡眠時間が減少していた。把握可能感については、大学生を対象に行なった調査で、心理的well-beingの人格的成長と負の相関が確認され、自分の状況を理解しすぎること、かえって新たな気づきが得にくくなり成長を感じられないという把握可能感の負の側面も指摘されている(藤里, 2015)。本分析でも教員における把握可能感の負の側面が観察されたと考えられる。教員は睡眠時間を削って日々の仕事や生活の両立を図ろうとする傾向がある(田野井・水本・大久保, 2012)。把握可能感が高い教員は睡眠よりも自身の仕事やプライベートに時間を割く方が合理的だと判断し、また睡眠時間を削っても自身の体調を維持できることを理解できる可能性がある。このような理由から、今回の分析結果が示すように、把握可能感が高い教員で睡眠時間が減少したものと考えられる。他方、短時間の睡眠は健康面での悪影響が懸念される。そのため、把握可能感の高い教員には睡眠時間を確保することの意義を伝えることも重要になる。

さらに、教員のSOCの上昇は労働時間の削減を直接もたらさないことも確認された。SOCが醸成した教員ほど平日の睡眠時間は増大したものの、週の労働時間には変化がみられなかった。この点を踏まえると、SOCが醸成した教員は仕事以外の生活時間を工夫して、平日の睡眠時間を確保していることが推察される。

その上で、教員の健康を保持増進するには、生活時間の自己管理が重要である。勤務間インターバルに代表されるように、労働者の健康保持には労働環境の整備だけでなく、労働者自身の意識改革や行動が求められる。今回の分析結果からも、教員のSOCが向上することで、教員自身が睡眠時間を確保するために生活時間の見直しを図り、最終的には健康の保持増進に繋がる可能性が示唆された。

健康であることは、教員がよりよい教育指導を行うための基盤にもなる。児童生徒の教育環境の条件整備においては、教育行政が人員や施設設備を充実させること、学校経営が配分された人的・物的資源を適切に運用することが重要である。しかし、それだけでは十分ではない。教員自身も、自らの仕事や生活スタイルを積極的にデザインする意識を持つことが求められる。

最後に、本論文に残された課題として、2点指摘したい。第1に、教員の健康に関するアウトカム指標の充実である。本論文では週の労働時間、平日の睡眠時間、K6、主観的健康感に着目して、教員の健康に関する分析を行った。しかし、例えば、健康に関する代表的な指標として、肥満度(Body Mass Index: BMI)があり、さらに健康増進に向けた

行動として食事や運動習慣に関する項目を設定することも考えられる。こうした指標と教員の SOC との関係进行分析することで、教員の健康生成に関する研究の発展が期待できる。

第2に、教員の SOC を規定する要因の解明である。今回、教員の健康生成に SOC が寄与する可能性が示唆されたが、実際に教員の SOC を醸成するためにどのような条件が必要なのか。この点を解明することにより、教員の健康生成に向けた方策の選択肢が増えるであろう。

[付記] 本研究は JSPS 科研費 17H02664 / 17K18637 / 20K20830 / 20H01629 / 20H01652 / 24K00370 の助成を受けたものです。

[註]

- (1) 2018 年 7 月に「働き方改革を推進するための関係法律の整備に関する法律」が公布されたことを契機に、労働者の睡眠時間を確保し労働者の健康を保持するために、勤務終了後から次の勤務開始までの間隔を一定程度確保する勤務間インターバル制度の導入が企業の努力義務となった（厚生労働省東京労働局 2022）。
- (2) 例えば、SOC 総得点を例に説明すると、まず分析対象者ごとに SOC 総得点の平均値を算出する。次に、算定された平均値に基づいて分析対象者を低群、中群、高群の 3 群に分ける。そして、これら 3 群を識別する 2 つのダミー変数（中群ダミー、高群ダミー）と SOC 総得点の交互作用項を設定し（参照基準を低群とする）、中群における SOC 総得点、高群における SOC 総得点のそれぞれが教員の健康生成関連指標に与える影響が、低群における SOC 総得点が当該関連指標に及ぼす影響と比べて差があるか否かを分析する。同様の分析を、SOC 下位尺度 3 項目についても行う。
- (3) 固定効果モデルは、独立変数の変化と従属変数の変化の関係を分析するものであるから、時間の経過とともに値が変動しない変数を固定効果モデルに組み込むことができない。そのため、性別と学校種、さらに調査年度ダミーに変数の情報が吸収されてしまう年齢は本分析モデルから除外される。

引用文献

- アントノフスキー、アーロン [著]・山崎喜比古・吉井清子 [監訳] (2001) 『健康の謎を解く——ストレス対処と健康保持のメカニズム——』有信堂高文社。
- 池田大樹・久保智英・井澤修平・中村菜々子・吉川徹・赤松利恵 (2023) 「勤務間インターバルと睡眠時間の組み合わせと職業性ストレス簡易調査票による高ストレス判定及び病欠欠勤の関連——日本の日勤労働者を対象とした WEB 横断調査——」『労働安全衛生研究』16(2), 201-208.
- 一般財団法人地方公務員安全衛生推進協会 (2023) 「地方公務員健康状況等の現況の概要（令和 4 年度）」（入手先 URL：<https://www.jalsha.or.jp/wordpress/wp-content/uploads/2023/12/R5kenkouzyoukyoutyous.pdf>, 最終閲覧日：2024 年 10 月 22 日）。
- 嘉瀬貴祥・大石和男 (2015) 「大学生におけるタイプ A 行動様式および首尾一貫感覚 (SOC) が抑うつ傾向に与える効果の検討」『パーソナリティ研究』24(1), 38-48.
- 加藤由美・安藤美華代 (2016) 「保育士の抑うつに関連する要因の検討——経験年数、首尾一貫感覚、対処スキルに着目して——」『保育学研究』54(1), 54-66.
- 株式会社リベルタス・コンサルティング編 (2024) 『「公立小学校・中学校等教員勤務実態調査研究」調査研究報告書』（令和 5 年度文部科学省委託研究報告書）。
- 神林寿幸 (2024) 「『学校の業務改善・働き方改革』で教員の勤務はどう変わったか？——2000 年代後半以降の教員勤務実態調査の集計分析——」小川正人編著『学校の未来をつくる「働き方改革」——制度改正、メンタルヘルス対策、そして学校管理職の役割——』教育開発研究所, 62-79.
- 草海由香里 (2022) 『教師のメンタルヘルスの維持・向上とリーダーとしての校長の役割』福村出版。
- 厚生労働省東京労働局 (2022) 「勤務間インターバル制度をご活用ください」（入手先 URL：https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-roudoukyoku/hourei_seido_tetsuzuki/interval01.html, 最終閲覧日：2024 年 10 月 22 日）。

- 佐藤郁代・新谷奈苗・永岡裕康・斎藤英夫(2021)「大学生の首尾一貫感覚(SOC)と生活習慣および健康意識との関連」『医療福祉情報行動科学研究』8, 123-132.
- 鈴木雅子(2018)「教員の働き方改革と健康」『日本健康教育学会誌』26(3), 298-304.
- 田尾雅夫(1995)『ヒューマン・サービスの組織——医療・保健・福祉における経営管理——』法律文化社.
- 田野井真美・水本徳明・大久保一郎(2012)「中学校教員のワーク・ライフ・バランス——生活時間と役割葛藤の視点から——」『日本家政学会誌』63(11), 725-736.
- 廣谷貴明(2018)「業務内容に着目した教員のストレスに関する分析」株式会社リベルタス・コンサルティング編『「公立小学校・中学校等教員勤務実態調査研究」調査研究報告書」(平成29年度文部科学省委託研究報告書), 135-148.
- 藤里紘子(2015)「Sense of Coherenceの3要素はあらゆる状況で適応的に働くのか?——Sense of Coherenceへの介入研究に向けて——」『応用心理学研究』41(2), 147-155.
- 舟木彩乃(2018)『「首尾一貫感覚」で心を強くする』小学館.
- 舟木彩乃(2023)『「なんとかなる」と思えるレッスン——首尾一貫感覚で心に余裕をつくる——〔電子版〕』デイスカヴァー・トゥエンティワン.
- 松尾まき・鈴木英子(2016)「看護師のSense of coherence(首尾一貫感覚;SOC)に関する研究の動向」『日本保健福祉学会誌』23(1), 37-51.
- 松崎一葉・笹原信一朗・道喜将太郎・堀大介・高橋司(2024)「教員のメンタルヘルスと仕事のストレスに関する分析」株式会社リベルタス・コンサルティング編(2024)『「公立小学校・中学校等教員勤務実態調査研究」調査研究報告書」(令和5年度文部科学省委託研究報告書), 107-136.
- Collie, R. J., Perry, N. E., & Martin, A. J.(2017). School context and educational system factors impacting educator stress. In T. M. McIntyre, S. E. McIntyre, & D. J. Francis(Eds.), *Educator Stress: An Occupational Health Perspective* (pp. 3-22). Springer International Publishing.
- da-Silva-Domingues, H., Del-Pino-Casado, R., Palomino-Moral, P. Á., López Martínez, C., Moreno-Cámara, S., & Frias-Osuna, A.(2022). Relationship between sense of coherence and health-related behaviours in adolescents and young adults: a systematic review. *BMC public health*, 22(1), 477.
- del-Pino-Casado, R., Espinosa-Medina, A., López-Martínez, C., & Orgeta, V.(2019). Sense of coherence, burden and mental health in caregiving: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 242, 14-21.
- Eriksson, M., & Lindström, B.(2006). Antonovsky's sense of coherence scale and the relation with health: a systematic review. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 60(5), 376-381.
- Hascher, T., & Waber, J.(2021). Teacher well-being: A systematic review of the research literature from the year 2000-2019. *Educational Research Review*, 34, 100411.
- Hlad'ová, P., Dosedlová, J., Harvánková, K., Novotný, P., Gottfried, J., Rečka, K., Petrovová, M., Pokorný, B., & Štorová, I.(2020). Work ability among upper-secondary school teachers: examining the role of burnout, sense of coherence, and work-related and lifestyle factors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(24), 9185.
- Itani, O., Jike, M., Watanabe, N., & Kaneita, Y.(2017). Short sleep duration and health outcomes: a systematic review, meta-analysis, and meta-regression. *Sleep Medicine*, 32, 246-256.
- Jerrim, J., & Sims, S.(2022). School accountability and teacher stress: international evidence from the OECD TALIS study. *Educational Assessment, Evaluation and Accountability*, 34, 5-32.
- Kessler, R. C., Andrews, G., Colpe, L. J., Hiripi, E., Mroczek, D. K., Normand, S. L. T., Walters, E. E., & Zaslavsky, A. M.(2002). Short screening scales to monitor population prevalences and trends in non-specific psychological distress. *Psychological Medicine*, 32(6), 959-976.
- Kivimäki, M., Jokela, M., Nyberg, S. T., Singh-Manoux, A., Fransson, E. I., Alfredsson, L., Björner, J. B. et al.(2015). Long working hours and risk of coronary heart disease and stroke: a systematic review and meta-analysis of published and unpublished data for 603,883 individuals. *The Lancet*, 386(10005), 1739-1746.
- Kollerová, L., Květon, P., Záborská, K., & Janošová, P.(2023). Teacher exhaustion: The effects of disruptive student behaviors, victimization by workplace bullying, and social support from colleagues. *Social Psychology of Education*, 26(4), 885-902.
- Lämsimies, H., Pietilä, A.-M., Hietasola-Husu, S., & Kangasniemi, M.(2017). A systematic review of

- adolescents' sense of coherence and health. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 31(4), 651-661.
- Liu, Z., Li, Y., Zhu, W., He, Y., & Li, D.(2022). A meta-analysis of teachers' job burnout and big five personality traits. *Frontiers in Education*, 7.
- Maas, J., Schoch, S., Scholz, U., Rackow, P., Schüler, J., Wegner, M., & Keller, R.(2021). Teachers' perceived time pressure, emotional exhaustion and the role of social support from the school principal. *Social Psychology of Education*, 24(2), 441-464.
- Madigan, D. J., Kim, L. E., Glandorf, H. L., & Kavanagh, O.(2023). Teacher burnout and physical health: A systematic review. *International Journal of Educational Research*, 119, 102173.
- Michele Masanotti, G., Paolucci, S., Abbafati, E., Serratore, C., & Caricato, M.(2020). Sense of Coherence in Nurses: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6), 1861.
- Mijakoski, D., Cheptea, D., Marca, S.C., Shoman, Y., Caglayan, C., Bugge, M.D., Gnesi, M., Godderis, L., Kiran, S., McElvenny, D.M., Mediouni, Z., Mesot, O., Minov, J., Nena, E., Otelea, M.R., Pranjić, N., Mehllum, I.S., van der Molen, H.F., & Canu, I.G.(2022). Determinants of burnout among teachers: A systematic review of longitudinal studies. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19.
- Nwoko, J. C., Emeto, T. I., Malau-Aduli, A. E. O., & Malau-Aduli, B. S.(2023). A systematic review of the factors that influence teachers' occupational wellbeing. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(12).
- Schäfer, S. K., Sopp, M. R., Fuchs, A., Kotzur, M., Maahs, L., & Michael, T.(2023). The relationship between sense of coherence and mental health problems from childhood to young adulthood: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 325, 804-816.
- Tsuyuguchi, K.(2023). Analysis of the determinants of teacher well-being: Focusing on the causal effects of trust relationships. *Teaching and Teacher Education*, 132, 104240.
- World Health Organization.(1948). *Summary Report on Proceedings Minutes and Final Acts of the International Health Conference held in New York from 19 June to 22 July 1946*. WHO.